



T.C.

**Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı**

**8 HAFTALIK VOLEYBOL TEKNİK ANTRENMANININ
ADÖLESAN DÖNEMİ VOLEYBOLCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK SEVİYELERİ VE TEKNİK BECERİ
GELİŞİMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**Ferit KAYA
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ**

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

8 HAFTALIK VOLEYBOL TEKNİK ANTRENMANININ
ADÖLESAN DÖNEMİ VOLEYBOLCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK SEVİYELERİ VE TEKNİK BECERİ
GELİŞİMLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Ferit KAYA
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

Burdur, 2024



**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından tarihinde tez savunma sınavı yapılan Ferit KAYA'nın "8 Haftalık Voleybol Teknik Antrenmanının Adölesan Dönemi Voleybolcuların Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri Ve Teknik Beceri Gelişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI)

: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

ÜYE

:

ÜYE

:

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ferit KAYA

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi, deneyim ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve bana her konuda örnek olan değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ hocama teşekkürü borç bilirim.

Antrenörlüğünü yaptığım Eşme Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü Spor Kulübü Voleybol takımlarımda oynayan bütün sporcularıma tezin uygulama aşamasında saha ölçümleri anket ve antrenmanlarda bana desteğini hiçbir zaman esirgemedikleri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma konusunda tüm hayatım boyunca bana her konuda destek olan, yanımda olduklarını hissettiren ve bana her konuda güvenen annem Hatice KAYA'ya, babam Necati KAYA'ya ve kız kardeşim Gökçe AY'a sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

**“8 Haftalık Voleybol Teknik Antrenmanının Adölesan Dönemi Voleybolcuların
Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri ve Teknik Beceri Gelişimleri Üzerine Etkilerinin
İncelenmesi”
(Yüksek Lisans Tezi)**

Ferit KAYA

ÖZ

Yapılan bu çalışmada adölesan voleybolculara uygulanan 8 haftalık antrenman programının zihinsel dayanıklılık ve voleybol teknik beceri gelişimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmaya 10-19 yaş aralığında yer alan 50 erkek voleybolcu katılmıştır. Veri toplama sürecinde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve “Teknik Performans Değerlendirme Formu” kullanılmıştır. Veri toplama aracı antrenman programı öncesinde ve sonrasında uygulanmıştır. Veri analizinde SPSS 25.0 programında Paired Samples T test analizi ile Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Voleybolcuların ön-son test smaç, servis ve manşet vuruş performanslarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ile teknik beceriler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, adölesan dönemde bulunan voleybolcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor dalına özgü becerileri olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Adölesan Dönem, Teknik Beceriler, Voleybol, Zihinsel Dayanıklılık.

Sayfa Adedi: 84

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

**Investigation of the Relationship Between Mental Endurance Level and
Volleyball Technical Skill Development in Adolescent Volleyball Players
Master's Thesis**

Ferit KAYA

ABSTARCT

In this study, it was aimed to examine the relationship between the 8-week training program applied to adolescent volleyball players and their mental endurance and volleyball technical skill development. Relational screening model was used in the study. 50 male volleyball players between the ages of 10-19 participated in the study. The data collection tool was applied before and after the training program. In data analysis, Paired Samples T test analysis and Pearson Correlation analysis were used in the SPSS 25.0 program. At the end of the study, it was found that there was no significant difference between the pre- and post-test mental endurance scores of the athletes ($p>0.05$). It was determined that there was a significant difference in the pre-post test spike, serve and headline hit performances of volleyball players ($p<0.05$). In addition, it was found that there were positive significant relationships between mental toughness and technical skills in volleyball players ($p<0.05$). As a result, it can be said that the mental endurance level of adolescent volleyball players positively affects sports-specific skills.

Key words: Adolescence, Mental Toughness, Technical Skills, Volleyball.

Page Number: 84

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet TOKGÖZ

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTARCT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
BÖLÜM II.....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Voleybol Sportu ve Genel Özellikleri.....	8
2.2. Adölesan Dönemin Gelişim Özellikleri	10
2.3. Adölesan Dönemde Sportun Yararları	13
2.4. Sportun Zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri	17
2.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	19
2.5.1. Zihinsel Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	21
2.5.2. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	24
2.5.2.1. Bireysel Faktörler.....	24
2.5.2.2. Aile İle İlişkili Faktörler.....	25
2.5.2.3. Çevresel Faktörler.....	25
2.5.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	26
2.6. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	29
2.6.1. Konu İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	29
2.6.2. Konu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	34
BÖLÜM III	38

YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.4. Verilerin Analizi.....	42
BÖLÜM IV	44
BULGULAR VE YORUM	44
BÖLÜM V	47
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	47
5.1. Sonuç ve Tartışma	47
5.2. Öneriler.....	56
KAYNAKLAR.....	58

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1.	41
Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha (α) Değerleri	42
Tablo 3. Voleybol Becerisi Ölçümlerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	42
Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması	44
Tablo 5. Voleybol Becerisine İlişkin Servis Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması.....	44
Tablo 6. Voleybol Becerisine İlişkin Manşet Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması.....	45
Tablo 7. Voleybol Becerisine İlişkin Smaç Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması.....	45
Tablo 8. Zihinsel Dayanıklılık ve Voleybol Becerisi Arasındaki İlişkinin Ön Testte İncelenmesi	46

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sekiller

Sayfa

Şekil 1. Voleybolda Saha Ölçüleri	9
Şekil 2. Sporun 10 Temel Faydası.....	15



BÖLÜM

GİRİŞ

Adölesan dönem insan yaşamında önemli bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Adölesan dönem insan yaşamında 15-25 yaş aralığını kapsamaktadır. Söz konusu yaş aralığı UNESCO tarafından yapılan adölesan tanımında belirtilen yaş aralığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna karşılık adölesan döneme giriş erken yaşlarda da gerçekleşebilmektedir. Bu noktada adölesan dönem erken, orta ve geç adölesan dönem şeklinde üç grupta incelenmektedir. Erken adölesan dönem 12-14 yaş aralığında ergenliğe girmeyi, orta adölesan dönem 15-18 yaş arasında ergenliğe girmeyi, geç adölesan dönem ise 18 yaşından sonra bireyin ergenliğe girmesini ifade etmektedir (Derman, 2008: 20; Koç, 2004: 233). Adölesan dönem bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçtiği bir evre olarak bilinmektedir. Bu dönemde bedensel ve psikolojik yapıda meydana gelen değişimlere paralel olarak bireyin birtakım psikolojik sorunlar yaşadığı görülmektedir (Kaplan ve Aksel, 2013: 20; Akçan-Parlaz ve diğerleri, 2012: 1; Şahin ve Özçelik, 2016: 42).

Adölesan dönemde karşılaşılan psikolojik sorunların yanında bedensel sağlık sorunlarının da sıklıkla görüldüğü bilinmektedir. Son yıllarda özellikle teknolojik gelişmelere paralel olarak adölesan dönemde bulunan bireylerde dijital bağımlılıkların arttığı, bu durumun da fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Meral, 2018: 472; Mannikkö ve diğerleri, 2015: 281; Eliacik ve diğerleri, 2016: 709). Özellikle internet, sosyal medya, dijital oyun ve akıllı telefon bağımlılığı gibi unsurların vücut yağ oranının artmasına, obeziteye ve kas-iskelet sorunlarına neden olduğu ifade edilmektedir (Yeşil-Örnek ve Gündoğmuş, 2022: 1; Bozkurt ve diğerleri, 2017: 1; Ma ve diğerleri, 2021: 1; Güllü ve diğerleri, 2023: 1). Bu durum günümüzde adölesan dönemde bulunan bireylerde psikolojik sağlık sorunlarının yanında bedensel sağlık problemlerinin de üzerinde önemle durulması gereken bir konu haline getirmektedir.

Yukarıda yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman adölesan dönemde bireyin psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları yaşaması muhtemel bir durum olarak görülmektedir. Adölesan dönemde ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik sağlık

sorunlarının önlenmemesi yetişkinlik yıllarında da bireyin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada adölesan dönemde bulunan bireylerde hem fiziksel sağlığı koruyucu ve geliştirici hem de psikolojik sağlığı desteklemeyi amaçlayan etkinliklere katılım önemli bir yere sahiptir. Spor faaliyetlerine katılım bu dönemde bulunan bireylerin fiziksel sağlıklarını koruyan ve geliştiren (Bloomfield ve diğerleri, 2004: 1; Malm ve diğerleri, 2019: 1; Tenforde ve Fredericson, 2011: 861), bunun yanında psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gül ve diğerleri, 2017: 72; Rodríguez-Bravo ve diğerleri, 2020: 1).

Spora katılım psikolojik faydalarının başında depresyon ve kaygının azalması, bunun yanında zihinsel dayanıklılık düzeyinin yükselmesi gelmektedir (Marheni ve diğerleri, 2024: 649; Canan ve Ataoğlu, 2010: 38; Johnston ve diğerleri, 2020: 1; Murphy ve diğerleri, 2020: 107). Söz konusu özellikleri göz önünde bulundurulduğu zaman spora katılımın sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik yapının korunması ve geliştirilmesi bakımından da önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Literatürde sporcular üzerinde yürütülen çalışmalarda psikolojik yapının sıklıkla incelendiği, genellikle başarı motivasyonu ve sporda konsantrasyon kavramlarının sıklıkla çalışıldığı, buna karşılık sporcularda zihinsel dayanıklılık konusunun yaygın olarak çalışılmayan bir konu olduğu görülmektedir.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman zihinsel dayanıklılık “Bireyin olumsuz koşullarda ve kriz durumunda mevcut koşullara uyum sağlaması, bunun yanında sıkıntılı koşulları olumlu hale getirmeye katkı sağlayan olgu” olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda içinde bulunduğu olumsuz koşullardan düşük düzeyde etkilenme ve olumsuz koşulları olumlu hale getirebilme becerisi yüksek olan kişiler zihinsel dayanıklılık düzeyi gelişmiş bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır (Karabağ, 2021: 10). Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler yüksek benlik saygısına, yüksek özgüvene ve yüksek kazanma arzusuna sahip kişilerdir. Bunun yanında yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olan kişilerin hayata aktif olarak katılım sağladığı ve değişime açık bir kişilik yapısına sahip oldukları görülmektedir (Gökçen, 2015: 20; Güler ve Süslü, 2022: 30). Söz konusu özellikleri göz önünde bulundurulduğu zaman bireyin gerek bireysel açıdan mutlu ve başarılı olması gerekse de toplumsal yapı içerisinde özgüveni yüksek bir kişi olarak varlığını devam ettirmesinde zihinsel dayanıklılığın önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Serbest zamanlarını değerlendirmek için spora katılımın yanında profesyonel olarak sporla ilgilenmenin de psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği, bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yükselmesine katkı sağladığı görülmektedir. Bu durum son yıllarda sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelendiği araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır (Wu ve diğerleri, 2021: 1; Kalkavan ve diğerleri, 2017: 356; Slimani ve diğerleri, 2018: 1; Zeiger ve Zeiger, 2018: 1). Yapılan çalışmalarda voleybol sporuna katılımın da psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Freitas ve diğerleri, 2014: 571; Mack ve diğerleri, 2011: 533).

Görüldüğü gibi gerek rekreasyon amaçlı gerekse de profesyonel düzeyde voleybol sporu ile ilgilenmenin fiziksel ve psikolojik yapıyı geliştirdiği göze çarpmaktadır. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında voleybol sporunun yüksek fiziksel performans gerektiren bir spor dalı olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında voleybol sporunda hem savunma hem de hücumda hızlı karar verme gibi zihinsel fonksiyonların yüksek düzeyde çalıştığı bilinmektedir. Söz konusu özellikleri nedeniyle voleybol sporu ile ilgilenen sporcuların yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olmalarının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Voleybol sporunda fiziksel kapasite ve psikolojik yapının yanında teknik becerilerin de önemli bir performans bileşeni olduğu bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerde iş bilincinin, öğrenme isteğinin ve zorlu şartların üstesinden gelme becerisinin yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan voleybolcularda teknik kapasitenin de yüksek olması beklenmektedir. Ancak yapılan literatür taraması sonunda bu görüşü destekleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada adölesan dönemi voleybolcularda, zihinsel dayanıklılık düzeyi ile voleybol teknik beceri gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Sporda performansı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Sporda performansı etkileyen unsurların başında fiziksel ve kondisyonel özellikler gelmektedir. Bu nedenle sporcularda müsabaka performansını arttırmak için genellikle fiziksel ve kondisyonel özelliklerin geliştirilmesine ağırlık verilmektedir. Ancak sporcularda performansı etkileyen unsurların fiziksel ve kondisyonel özelliklerde ibaret olmadığı

bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda sporcularda performansı etkileyen unsurlar içerisinde psikolojik unsurlar ile spor dalına özgü teknik becerilerin de yer aldığı belirtilmektedir (Elmagd, 2019: 142; Bali, 2015: 92; Antonio, 2023: 13). Sporcularda performansı etkileyen psikolojik unsurların başında motivasyon, başarı güdüsü ve zihinsel dayanıklılığın geldiği görülmektedir (Pagdato ve diğerleri, 2021: 162; Thelwell ve Greenles, 2003: 318; Mazhar ve diğerleri, 2021: 4916). Bu konuda yapılan çalışmaların özellikle yurtdışında oldukça yaygın olduğu bilinmektedir. Son yıllarda spor psikolojisi alanının ülkemizde de gelişmesine paralel olarak sporcularda fiziksel performansın yanında psikolojik yapının da sıklıkla incelenmeye başladığı göze çarpmaktadır.

Sporcularda psikolojik yapının ve teknik becerilerin performansı etkilemesi bu alanda yapılan çalışmaların da artmasına zemin hazırlamıştır. Yapılan çalışmalarda spor dalına özgü uygulanan antrenman modellerinin hem psikolojik yapıyı geliştirdiğini hem de spor dalına özgü teknik becerilerin gelişimine katkı sağladığı görülmektedir (Parlak, 2023: 83; Urfa, 2017: 1). Sporcularda psikolojik yapı ve teknik beceriler sadece spor dalına özgü hareket becerileri ile değil, aynı zamanda zihinsel antrenman modelleri kullanılarak da geliştirilebilmektedir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da zihinsel antrenman modellerinden yararlanılmasının sporcularda fiziksel ve psikolojik özellikler ile teknik kapasiteyi geliştirmeye katkı sağladığını göstermektedir (Özdal ve diğerleri, 2013: 40; Akandere ve diğerleri, 2018: 1; Altunkalem, 2020: 1). Sporda performansı etkileyen unsurların başında fiziksel unsurların yanında birtakım zihinsel faktörlerin de geldiği göz önünde bulundurulduğu zaman, sporcularda antrenman ve müsabaka performansının geliştirilmesi için zihinsel antrenman modellerine de yer verilmesi gerektiği söylenebilir.

Sporcularda zihinsel yapının ve teknik becerilerin özellikle yüksek performans gerektiren spor dallarında yüksek düzeyde gelişmiş olması beklenmektedir. Bu spor dallarından birisi de voleyboldur. Literatürde yer alan çalışmalarda voleybolcularda zihinsel yapının ve teknik becerilerin geliştirilmesine yönelik antrenmanların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Elçi, 2014: 1; Yıldırım, 2023: 1; Güneş, 2023: 1). Buna karşılık voleybolcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin teknik kapasite özellikleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Voleybolda teknik becerilerin sporcu performansı üzerindeki etkileri bilinmekle

beraber, teknik becerilerin geliştirilmesinde psikolojik unsurların ele alındığı çalışmaların sınırlı olması önemli bir eksiklik olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ile teknik beceriler arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Yürütülen bu çalışmanın problem cümlesi “Adölesan dönemde yer alan voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ile spor dalına özgü teknik beceriler arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2.1. Alt problemler. Yürütülen bu çalışma kapsamında problem cümlesine yanıt bulabilmek için aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1. Araştırmaya katılan voleybolcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?
2. Yürütülen bu çalışmaya katılan voleybolcuların ön-son test servis beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Yürütülen bu çalışmaya katılan voleybolcuların ön-son test manşet performansları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Yürütülen bu çalışmaya katılan voleybolcuların ön-son test smaç becerileri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Adölesan dönemde bulunan voleybolcularda ön test ölçümlerinde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile voleybola özgü teknik beceriler arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Adölesan dönemde bulunan voleybolcularda son test ölçümlerinde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile voleybola özgü teknik beceriler arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Voleybol sporunda istenilen başarı düzeyine ulaşabilmek için öncelikli olarak alt yapılarda yer alan sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin değerlendirilmesi, fiziksel ve psikolojik özellikler ile teknik kapasite arasındaki ilişkilerin analiz edilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada adölesan dönemde yer alan voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık düzeyi ile voleybol teknik beceri gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Voleybol sporu hem ülkemizde hem de dünyanın birçok farklı yerinde zevkle izlenen, ciddi düzeyde izleyici kitlesine sahip olan ve çok sayıda sporcunun profesyonel olarak ilgilendiği bir spor dalıdır. Son yıllarda Türkiye’de okul sporları arasında da voleybola verilen önemin giderek arttığı ve küçük yaşlarda yer alan sporcular açısından da voleybolun çekici bir spor dalı haline geldiği görülmektedir. Voleybol sporu bireyin sosyal ve psikolojik açıdan gelişimine destek olan, bunun yanında grup dinamiğini içinde barındıran bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu özellikleri voleybol sporunun küçük yaşlardan itibaren sevilmesine katkı sağlamaktadır (Aslan ve diğerleri, 2015: 2). Voleybol sporunun fiziksel ve kondisyonel özellikleri incelendiği zaman yüksek şiddetli yüklenmelerden ve kısa süreli dinlenme periyotlarından oluşan bir spor dalı olduğu görülmektedir. Bu nedenle voleybol sporunda hem fiziksel olarak yüksek kondisyon düzeyine hem de teknik ve taktiksel becerilere gereksinim duyulmaktadır. Voleybolda en fazla gereksinim duyulan fiziksel performans parametrelerinin başında denge, esneklik, kuvvet, çeviklik, sürat ve anaerobik dayanıklılığın geldiği belirtilmektedir (Gökten, 2016: 2). Voleybolda performansı etkileyen söz konusu kondisyonel özelliklerin farklı antrenman modelleri ile geliştirildiği bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda da farklı antrenman modellerinin küçük yaşlardan itibaren voleybolcularda kondisyonel özelliklerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Sözen, 2012: 1455; Silva ve diğerleri, 2019: 1; Fathi ve diğerleri, 2018: 1).

Voleybol sporunda kondisyonel özellikler spor dalına özgü teknik becerilerin de etkili bir şekilde kullanılmasına katkı sağlamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda özellikle kuvvet ve çevikliği geliştirmeye yönelik antrenmanların hem

voleybolcularda alt ve üst ekstremitte kuvvetini geliştirdiği hem de voleybola özgü teknik becerilerin gelişmesine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Güzelsoy-Kanbak ve Dağlıoğlu, 2020: 138; İnce, 2019: 24). Ancak voleybolcuların spor dalına özgü teknik becerilerinin gelişmiş olmasında sadece motorsal performans parametrelerinin gelişmiş olması yetersiz kalmaktadır. Bunun temelinde sporcularda teknik performans parametrelerinin fiziksel yapı özelliklerinin yanında zihinsel unsurlardan da etkilenmesi yatmaktadır. Sporcularda özellikle zihinsel dayanıklılığın performansı olumlu yönde etkilediği görölmektedir (Newland ve diğerleri, 2013: 184; Guszowska ve Wojcik, 2021: 1). Bu durum son yıllarda sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik zihinsel antrenman modellerinin daha yaygın uygulanmasına zemin hazırlamıştır (Rasti ve diğerleri, 2015: 175). Ancak adölesan dönemde bulunan voleybolcularda zihinsel dayanıklılığın performans bileşenleri üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Adölesan dönemde bulunan voleybolcularda teknik kapasiteyi etkileyen psikolojik faktörlerin iyi bilinmesinin gelecek yıllarda teknik kapasitesi yüksek düzeyde voleybolcular yetiştirilmesine katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Bu bağlamda yürütölen bu araştırmanın spor bilimleri literatürüne katkı sağlayan bir çalışma olacağı öngörölmüştür.

1.5. Sınırlılıklar

1. Yürütölen bu araştırma çalışmanın örnekleme grubunu meydana getiren voleybolculara uygulanan veri toplama aracından elde edilen araştırma bulguları ile sınırlıdır.
2. Yürütölen bu alışma Uşak ilinde bulunan spor kulöplerinde aktif olarak voleybol oynayan 50 adölesan voleybolcu ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

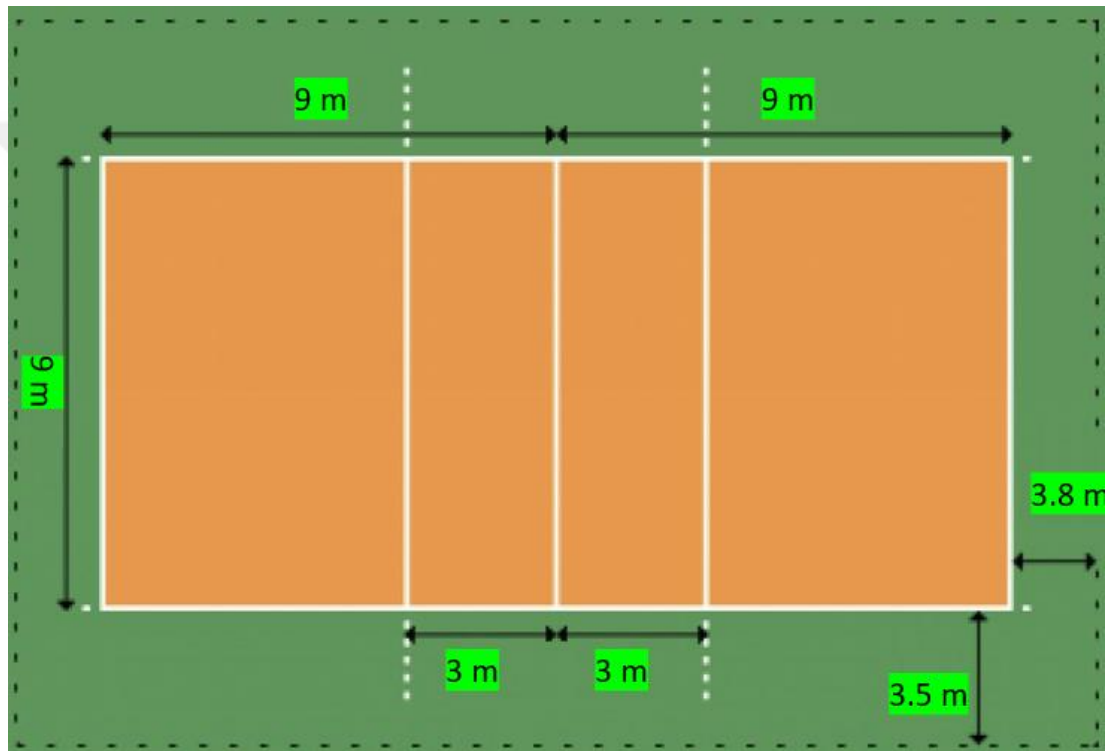
2.1. Voleybol Sporuna ve Genel Özellikleri

Voleybol fileli oyunlar arasında eşsiz bir önem sahip olduğu bilinmektedir. Burada topun sürekli havada kalması ve topun karşıya gönderilmeden önce, takım oyuncularının kendi aralarında paslaşmasına izin verilmesi etkili olmaktadır. Özel defans oyuncu olarak görülen liberonun amacı ralliyi olabildiğince uzatarak daha uzun süreli bir oyun gerçekleştirmektedir. Servis kuralında yapılan değişiklikler, servisleri, topu basit anlamda oyuna sokma kavramlarından çıkarmış ve bir hücum avantajı halinde getirmektedir. Dönüş kavramı, tüm oyuncularının yer değiştirmelerine izin vermek adına getirilmiştir. Oyuncu pozisyonları konusunda kurallar her takıma iki takıma da esneklik sağlama ve taktiklerde çeşitli gelişmeler oluşturmaya fırsat tanımalıdır. Sporcular bu temel voleybol bilgilerini ve güçlerini yarıştırmak adına kullanmaktadır. Bunlar; aynı zamanda sporculara taraftar ve izleyici etkilemeleri için hareket serbestliği sağlamaktadır. Voleybolun imajı zamanla olumlu yönde artmaktadır. Oyunlar geliştirilirken hiçbir şüphe olmaması, hızlı ve güçlüye doğru gelişmesi istenmektedir. Voleybolun yaratıcı olan William Morgan, seneler geçse de bu sporun kendine özgü değerli faktörlerini kaybetmediğini vurgulamaktadır. Bunlardan bazıları ise diğer file, raket ve top oyunları ile aynı olduğu düşünülmektedir. Voleybolun en temel yapısı ise aşağıdaki gibidir (TVF, 2020: 4):

- Servis atışı
- Dönüş (servis atma hakkı kazanılınca)
- Hücum
- Savunma

Bütün bu özelliklerin ortaya konmasına imkân sağlamak şekilde oluşturulmaktadır. Bazı haller dışında, voleybol, bütün oyunculara hem oyun alanının gerisinde hem de file önünde oynama imkânı tanımaktadır (TVF, 2020: 8). File yüksekliği erkekler için 2.43 metre, kadınlar için 2.24 metredir. Saha ölçülerine ilişkin bilgiler Şekil 1’de sunulmuştur (FIVB, 2021: 75). Bir takımın oyun içerisinde 6 oyuncusu bulunmakta 6-6 şeklinde oynanmaktadır. Bir voleybol müsabakası 5 set üzerinden oynanır. 5 setten

3 seti alan takım müsabakayı kazanmış sayılır. Bir set 25 sayı üzerinden oynanır. Bir seti kazanmış olmak için iki sayı fark ile önde olmak gerekmektedir. Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü set 25 sayı üzerinden oynanır. Beşinci set 15 sayı üzerinden oynanır. Setlerin zaman sınırlaması yoktur. Voleybol süre üzerinden değil sayı üzerinden oynanan bir spor dalıdır. Bu oyunun amacı rakip takımdan hücum yapılarak gelen topun, oyun alanına değmeden karşılamak ve hücum yaparak rakip takımın sahasının içerisindeki zemine temas etmesini sağlamaktır. Aynı şekilde rakibinde bunu yapmasını önlemektir (Taban, 2022: 19).



Şekil 1. Voleybolda saha ölçüleri

Voleybol takımının kendi oyun alanını savunduğu bir spor branşıdır. Bir takımın top kendi oyun alanlarına geçtiği andan itibaren topa üç kez vuruş yapma hakkına sahiptirler. Blok teması üç vuruş hakkından sayılmaz. Oyun servis vuruşu ile başlar ve servis vuruşu ile başlayıp topun oyunda ölene kadar olan bölümü ralli olarak adlandırılır. Her ralli bir sayı ile sonuçlanır. Servis vuruşu ile oyuna başlayan takım ralli sonunda sayıyı kazanırsa servis atmaya devam eder. Eğer ralliyi rakip takım kazanırsa servis hakkı rakip takıma geçer. Rakip takım saat yönünde bir tur dönerek servis bölgesine gelen oyuncu servisi atışını kullanır. Oyun esnasında sahada bulunan 6 kişi de sırayla servis atışı kullanır fakat liberolar servis atışını kullanamaz (Taban, 2022: 19).

Takımlar rakipten servis kazandıklarında saat yönünde tüm oyuncular dönüş yapar (Kütükçüoğlu, 2022: 7). Ayrıca oyun başlangıç aşaması olan servis hareketi ile de hücum ya da başka bir organizasyon yapmadan direkt sayıya ulaşmak mümkündür (Komar, 2023: 13). Voleybolda maçın sonlanması süre çerçevesinde değil 25 sayı ve üzerinden oynanan 5 setten kazanılan 3 setin elde edilmesi ile sonlanmaktadır. Setlerin kazanılması adına iki takım arasındaki sayı farkının en az 2 sayı olması zorunlu olduğu için setlerin tamamlanması 25 sayıdan fazla sürmektedir (Eralp ve Çotuk, 2005). Kazanılan setlerin karşılıklı şekilde 2 olması halinde 5. Set uzatma seti olarak adlandırılmakta olup 15 sayı üzerinden oynanmaktadır (Şahin, 2023: 7).

Voleybolda sürekli değişen pozisyonlar ile smaç, sıçrama, blok ve servis gibi 3-5 saniyelik sprintler, aerobik dayanıklılık, refleks, sprint sürati ve reaksiyon sürati, smaç için patlayıcı güç, ani hızlanma, hızlı şekilde yön değiştirme becerileri adına kasların güçlü olması, sakatlanmaların önüne geçilmesi için kas esnekliği, yüksek teknik bilgisi ve becerisini gerçekleştirebilmek için eklem hareket açılarının genişliği, teknik bir oyun olması sebebiyle denge, beceri koordinasyonu, çeviklik, topun uzaklığı, doğru zamanla ve hızını sezerek hareket etme becerisi gerektirmektedir (Turgut, 2023: 9). Diğer taraftan voleybolun pek çok oyun çeşidi bulunmakta olup, her yaş grubu ve kesime hitap eden bir yanının olduğu bilinmektedir (Kütükçüoğlu, 2022: 7).

Son yıllarda profesyonel olarak voleybol sporu yapan bireylerin yanında serbest zamanlarını değerlendirme amacıyla voleybola yönelen birey sayısının da arttığı görülmektedir. Voleybolun, kişilerin pek çok gelişim göstermesine imkân sunan bir branş olması ve geniş kitleler tarafınca kolaylıkla oynanabilmesi açısından voleybolun yaygınlaştırılması önemli kabul edilmektedir (Bayraktar ve Sunay, 2007: 64). Yapılan çalışmalarda da voleybol sporunun küçük yaşlardan itibaren büyüme ve gelişmeye katkı sağladığı (Akpınar-Kocakulak, 2018: 56), fiziksel ve motorsal gelişimi olumlu yönde etkilediği (Cristian-Cosmin ve diğerleri, 2022: 570; Benetti ve diğerleri, 2005: 87), bunun yanında psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği belirtilmektedir (Yıldız, 2019: 1).

2.2. Adölesan Dönemin Gelişim Özellikleri

Ergenlik; bireyin fiziksel gelişme, psikososyal olgunlaşma ve cinsel gelişme, çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak bilinmektedir. Hızlı psikolojik, fiziksel ve sosyal

değişimler ile harmanlanmış halde olduğu söylenmektedir. Bu dönemde bireyin gelişim evreleri içerisinde en önemli evlerden sayılmaktadır. Ergenliğin başlangıcını ve ne kadar süreceğini belirlemek çok zor olmaktadır. Bunun yanında söz konusu dönemdeki normal ve anormal durumları belirlemek de güç olmaktadır (Akçan-Parlaz ve diğerleri, 2012: 10). Çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan, insanın büyüme ve gelişiminin gerçekleştiği dönem olarak atfedilmektedir. Bu dönemi insan gelişiminde önemli kılan unsurların başında fiziksel ve psikolojik gelişimin oldukça hızlı olması gelmektedir. Bu dönemde özellikle bedensel büyüme ve gelişmenin oldukça hızlı gerçekleştiği göze çarpmaktadır (Caskey ve Anfara, 2007: 1). Ergenlik, gençlerin yaşamlarını hem olumsuz hem de olumlu yönde hızla yön değiştirebildiği dinamik bir olgunlaşma dönemi olduğu için ergen gelişiminin anlaşılmasındaki bilimsel ilerleme, politikaların sağlık, eğitim ve sosyal ve ekonomik başarıya ilişkin gelişimsel gidişat üzerinde olumlu bir etki yaratabileceği fırsat pencerelerine ilişkin eyleme dönüştürülebilir bilgiler ortaya koyabilmektedir (Dahl ve diğerleri, 2018: 554).

Adölesan dönem; insanların hayat döngülerindeki en şiddetli sosyal ve biyolojik değişim evresi olarak da bilinmektedir. Bu dönemde bireyler cinsel ve fiziksel alanda büyük değişimler gerçekleşmektedir. Bu dönemde bireyin karakteristik özelliği, karşı cinsle kurulan ilişkiler, meslek seçimi, anne babadan ayrılma ve bireyselleşme sürecinin yaşanması vb. sebeplerle adölesan kişiler güçlük ve çatışma yaşamaktadır. Hızlı bir gelişim ve değişim süreci içerisinde olan bu bireyler yaşanabilecek olumsuz durumları göz ardı ederek pek çok riskli davranış ortaya koymaktadır. Hayatın diğer evrelerine göre psikososyal problemlerin ve risk alma davranışlarının çok daha fazla düzeyde görüldüğü bu evrede adölesan sağlığının korunması ve geliştirilmesi, hayatlarını ve ruhsal durumlarını negatif yönde etkileyebilecek riskli davranışların engellenebilmesi, bu davranışlar ile başa çıkabilmede beceri ve yeterliliklerinin güçlendirilmesi adölesanların hem psikososyal hem de fiziksel sağlığını korumada ve geliştirmede büyük önem arz etmektedir (Akbaş ve Taşdemir-Yiğitoğlu, 2021: 7277).

İnsan çocukluğunda erişkinliğe kadar gelişen süreçte birbirinden farklı evreler geçmektedir. Bu evreler bazen birbiri ile benzer özelliklerde olmayıp psikolojik ve fizyolojik bazı özellikler göstermektedir. Bu çerçevede yaşam çizgisi dikkate alarak kişinin yaşamının genel hatları ile çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve erişkinlik gibi ana gelişim evreleri şeklinde gruplandırarak incelemenin mümkün olduğu

düşünülmektedir. Fakat genel olarak böyle bir gruplandırma yapılmasına rağmen inceleme söz konusu “insan” olunca bahsi geçen gelişim periyotlarının, başlangıcı ve bitişi anlamında kesin olarak yaş sınırlaması yapmak çok zor olduğu düşünülmektedir. Ancak bilimsel araştırmaların getirmiş olduğu güçlükler sebebiyle özellikle gelişim psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda, bu gelişim dönemleri ile alakalı her bir dönemin kendi çerçevesinde aynı olmasa da birbirine yakın yaş sınırlamaları yapıldığı görülmektedir (Koç, 2004: 231).

Ergenlik döneminde birey yaşamını ileriki evresini etkileyecek olan karakteristik tutumları ve davranışları kazanmaktadır. Birey bu dönemde çatışma ve davranışsal açıdan zorluklar yaşamaktadır. Bunların dışında çevresel faktörlerden de etkilenilen bu dönemde çocukluk ve yetişkin arasında olan dönem olarak kabul edilmektedir. Dış dünyada yaşanan ve etkileşim kurulan olaylar ile birey için yeni tecrübelerin anahtarı olabilmektedir. Sözelimi; arkadaşlık, var olma gereksinimi bu dönemde ön planda olmaktadır. Adölesanların bedeninde meydana gelen hızlı değişimler, bireyin bedenine uyum sağlama problemlerini ardından getirmektedir. Bununla beraber adölesanlar meydana gelen bu değişimleri anlamlandıramadığı yani çevresine ilişkin davranışlarında ani tepkiler, uyumsuzluklar gösterebilmektedir (Akgüneş ve Kolburan, 2020: 5-6; Kaplan ve Aksel, 2013: 24). Birey bu dönemde dini, sosyal, psikolojik ve fizyolojik değişimler geçirmektedir (Gürses ve Irk, 2018: 114). Özellikle de fiziksel gelişim, bu değişimlerin en başında geldiği görülmektedir. Nitekim adölesan dönemi ile beraber kişilerin bedenlerinde önemli ve hızlı değişimler meydana gelmektedir. Adölesan dönemin başlangıçta erinlikle beraber fiziksel gelişim hızlanmakta olup, adölesanın bedeninde yaşanan bu değişim ve gelişimleri algılama ve anlamlandırma da bu durumdan etkilenmektedir (Talu, 20118: 1120).

Çocukluk dönemi, bebeklik döneminden sonra gelişimin en hızlı olduğu dönem olarak bilinmektedir. Bu süreçte edinilen kazanımlar, kişilerin ilerleyen süreçte gösterilecek olan davranış ve tutumların temelini oluşturmaktadır. Özellikle bilişsel ve ruhsal gelişmeler bu dönemde ağırlık göstermektedir. Hareket etme bu evrede destekleyen, sağlıklı bir büyüme ve bedensel gelişimi doğrudan etkileyen faktörlerin başında geldiği görülmektedir. Bugün teknolojik gelişmeler bireyleri hareket yaşama sevk etmiş ve bu yaşam tarzı çocukları da derinden etkilendiği bilinmektedir. Sporun

çocukların duygusal, duyuşsal, bedensel ve zihinsel gelişimleri üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Orhan, 2019: 157).

2.3. Adölesan Dönemde Sporun Yararları

Günümüzde çocuklar arasında hareketsiz yaşam giderek artan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Hareketsiz hayat tarzının çocuklarda birtakım sağlık problemlerine sebep olduğu görülmektedir. Bunun yanında çocuklarda hareketsiz yaşam tarzının gelişimlerine ve büyümelerine de olumsuz şekilde etkilediği göze çarpmaktadır. Bilhassa çocuklarda kemik gelişimi hareketsiz yaşamdan kaynaklı olumsuz olarak etkilenmektedir. Bundan dolayı çocuklarda hareketsiz yaşamın minimum düzeye indirilmesi önemli bir husus olup, çocukların spora teşvik edilmesi ve hareket alanlarının arttırılması gerektiği belirtilmektedir (Hekim, 2016: 66).

Spor yapamayan çocuklarda obezite görülme sıklığı yüksek olduğu bilinmektedir. Çocuk obezlerin %40'ı ile ergenlikte obez olanların oranı %70 düzeyindedir. Obezitenin hem ruhsal ve fiziksel açıdan adölesanlarda üzerine etkileri olduğu düşünüldüğünde sporun ergenlerdeki obezite ile mücadele etme konusunda son derece önemli olduğu ifade edilmektedir. Buna paralel olarak obezite önüne geçilerek ileriki yaş dönemlerinde obeziteye bağlı olarak ortaya çıkabilecek pek çok sağlık sorunun da engellendiği bilinmektedir. Ayrıca düzenli olarak spor yapan bireylerin sigara içme düzeylerinin daha az olduğu bildirilmiştir (Haspolat ve Yolbaş, 2016: 291).

Düzenli olarak spor yapmanın kişilerin anksiyete, depresyon, öfke bozukluğu, stres bozukluğu, Alzheimer vb. şeklinde psikolojik sorunlar üzerindeki pozitif yöndeki etkilerinin yanında kişinin ruhsal ve bilişsel sorunlarına olan olumlu etkisinin olduğu da alan yazında bu konuda yapılan araştırmalarla desteklenmektedir. Hareketsiz bir hayat yaşayan kişileri ruhsal yapılarını koruyabilmeleri ve psikolojik olarak iyi düzeyde hissedebilmelerini sağlamanın en iyi yöntemlerinden biri düzenli spor yapmak olduğu ifade edilmektedir. Böylelikle kişiler daha kaliteli bir hayat yaşayabilir, sosyal ilişkilerinde daha iyi ve kararlı yaşadıkları görülmektedir (Arulat, 2022: 6).

Spor her birey için yaşamı açısından hayati önem arz etmektedir. Planlı, düzenli ve uygun sportif etkinlikler bireyin sağlıklı gelişimi için etkili olmaktadır. Spor

çocukların hem duygusal, hem de bedensel, sosyal ve zihinsel gelişimlerinde oldukça etkili ve yararlı bir davranıştır (Arabacı, 2017: 115). İlköğretim düzeyinde olan öğrencilerin yaşamlarının önemli bir bölümünü okul ortamında geçirdikleri bilinmektedir. Öğrencilerin bu dönemde spora yönlendirilmesi ve hareketlilik düzeylerinin de arttırılması gerektiği vurgulanmaktadır (Gürel ve diğerleri, 2004: 21). Çocukların en hareketli oldukları alanlardan biri de okul ortamıdır. Öğrenciler okul ortamında beden eğitimi ve spor dersleri başta olmak üzere, okulun spor takımları ve diğer aktiviteler kapsamında hareketliliği arttığı düşünülmektedir (Altıncı ve diğerleri, 2016: 18).

Çocukların adölesan dönemde kötü ve istenmeyen zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını sağlayan, bireyin sosyal bir varlık olmasını sağlayan olgu olup, ileriki yaşlarda kronik hastalıklardan korunmasında ve tedavi evresinde yararlı olduğu söylenmektedir. Buna paralel olarak sürekli oturan bireylerin fiziksel açıdan hareketliliği çok düşük düzeydedir. Bu bireyler söz konusu hareketsizlikten kurtulmak adına fiziksel aktivite ve spora dâhil olarak ilerde ortaya çıkacak olan rahatsızlıklardan korunacağı savunulmaktadır. Bunun yanında sedanter bireyler ile düzenli spor yapan bireyler kıyaslandığında kalp krizi göğüs ağrısı, koroner kalp hastalığı vb. sorunların görülme düzeyinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Keskin, 2012: 21).

Ergenlik dönemi, bireylerin hem bedensel hem de psikososyal açıdan büyük değişimler yaşadığı kritik bir dönemdir. Bu dönemde sporun rolü, sadece fiziksel sağlığı desteklemekten çok daha fazlasını içermektedir. Ergenlerin sosyal ve duygusal öğrenme becerilerini geliştirmeleri, sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için önemlidir. Spor, bu becerilerin kazanılmasında etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Spor aynı zamanda öz-disiplin, sabır, hedef belirleme ve zaman yönetimi gibi kişisel gelişim becerilerinin kazanılmasına da katkı sağlar. Sporun düzenli yapısı, ergenlere sorumluluk almayı ve hedeflerine yönelik çaba harcamayı öğretebilir. Bu da gençlerin gelecekteki zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabilir (Kalaycı, 2023: 79).



Şekil 2. Sporun 10 temel faydası (www.fitolsam.com)

Sporun sosyal ve ruhsal etkileri (Haspolat ve Yolbaş, 2016: 291);

- Daha iyi organizasyon, zaman ayarlama, karar verme,
- Bilim ve matematik alanında daha iyi başarı
- Yüksekokula devam oranı
- Etkili sosyal ortamlara dâhil olma,
- Derslerinde başarılı olma
- Daha sosyal ve aktif olma
- Boş zamanlarını etkili kullanma
- Suça bulaşma düzeyinin düşük olması
- Zararlı tutumlardan uzaklaşma,
- Yüksek düzeyde benlik saygısı,
- Kendini daha iyi yorumlama,

- Kendine güven
- İntihar ve depresyon düzeyinde düşüş.

Ergenlik ve sonraki dönemlerde cinsel olgunlaşmaya bağlı obezitenin ortaya çıkmasında özellikle savunmasız dönemler olarak söylenmektedir. Pek çok bireyde sportif etkinliklerde buna eşlik eden bir azalma olarak bilinmektedir. Çocukların be adölesanların çoğunluğu önerilen spor etkinlik normlarına uymamakta ve genel olarak, sportif açıdan aktif olanlar, daha düşük düzeyde aktif olanlara kıyasla beden kitle indeksi ve yağ düzeyinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Aktif olanlar, sportif açıdan enerji harcamasında azalmaya katkı sunan ve daha hareketsiz arayışlar ile yer değiştirdiği görülmektedir. Fazla kilolu adölesanların obez yetişkin olma olasılığının yüksek olması sebebiyle, çocukların fiziksel aktivite ve spor ile ilgilenmesi obezitenin önlenmesi açısından temel amaçlar arasındadır (Erdem, 2018: 1).

Bireylerde hareket etme, olumlu ve sağlıklı bir çocuk gelişiminin nihai koşulu olarak kabul edilmektedir. Çocuk hareket ederek birbirine bağlı, muhtaç ve pasif durumlardan becerikli, meraklı, aktif ve sorgulayıcı bir yapıya dönüşmektedir. Çevresini keşfeder ve kendi karakterini ortaya koymaktadır. Bireyler de etrafını belirlemeden ve kısıtlandırmadan çocukların hareketliliklerine eşlik etmektedir. Çocuklara pozitif ve sağlıklı genel bir gelişim sağlanabilmesi adına hareket geliştirme alanlarında serbest imkânlar oluşturmaktadır (Orhan, 2019: 159). Adölesanlar tarafından spor, fiziksel gelişimin yanında psikolojik ve sosyal bakımdan da çok değerli bir unsurdur. Çocuklar, spor aracılığı ile etrafını tanır, özgüveni artar ve iletişim kurar, toplumda içerisindeki sahip olduğu konumunu sağlamlaştırmaktadır (Özdenk, 2018: 78).

Sportif etkinliklerin öneminden be faydalarından da görüldüğü gibi özellikle düzenli spor yapıldığında pek çok alanda bizlere faydaları olacağı ve rahatsızlıklardan koruyabileceği anlaşılmaktadır. Bilhassa sağlıklı bir gelişme ve büyüme ile kaliteli yaşam sürdürülmesi açısından ciddi faydaları bulunmaktadır. Böylelikle düzenli spor yapmanın önündeki engellerin kaldırılması ve etkileyen unsurların neler olduğunu bilmek ya da önlem almak faydalı olacağı düşünülmektedir (Bayır, 2023: 25). Kişilerin günlük hayatında göstermiş olduğu pek çok davranış dıştan ve içten gelen farklı faktörlerden etkilenmektedir. Eğitimde günlük davranışlardan farklı olarak bilinçli davranış değişikliği göz önünde bulundurulduğunda, kişinin kazandığı davranışı

devam ettirilmesini sağlayan unsurların kontrol edilmesi ve etkin kullanımı değer kazanmaktadır. Okullarda bazı öğrencilerin aktif şekilde rol alma, derse katılma, sorunları çözmede başarılı olma ve istekli olma gibi davranışlarının ön plana çıktığı görülürken, bazı öğrencilerin isteksiz olduğu ve kaçmayı seçtiği görülmektedir. Öğrenciler arasında meydana gelen söz konusu farkın en önemli unsurlardan biri de öğrencileri isteklendirmek olduğu bilinmektedir. Bu açıdan öğrencilerin sportif aktivitelere katılması ve yararlarına sahip olabilmek adına öğretmenlere büyük görevler düşmektedir (Filiz ve Demirhan, 2018: 139).

2.4. Sporun zihinsel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Spor, farklı fiziksel rahatsızlıkların tedavi sürecinde ve önlenmesinin yanı sıra anksiyete ve depresif bozuklukları gibi bazı psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde de kullanılan önemli bir sağlık aracı görevi görmektedir. Bireylerin ruhsal alanda yaşanan sorunlar ile özellikle de çocuk döneminde yaşana ruhsal sorunlar ve sosyal sorunlar ile başa çıkabilmede sporun yararları oldukça fazla olduğu açıklanmaktadır. Bireyler bu dönemde kurdukları etkileşimlerin pozitif yönde olabilmesi ve etkili olabilmesi için spor önemli bir aracı rol üstlenmektedir (Alpaslan, 2012: 181). Düzenli spor yapmanın bireyde fiziksel, psikolojik ve fizyolojik gelişimlerinde etkili olmaktadır. Sağlıklı olma ve sağlığı koruma konusunda bir yaşam şekli haline gelmesi, kişilerde sağlık kültürünün oluşmasının alt yapısını ve elde edilen sağlığın sürdürülebilir olmasını temeline oluşturmaktadır (Dalkıran ve Aslan, 2015: 36). Spor yapmanın bireylere kazandırdığı faydaların yanı sıra psikolojik pozitif pek çok etkisinin de olduğu görülmektedir (Sulubey, 2022: 34). Kişinin kendisini zihinsel olarak iyi hissetmesini sağlayan faktörlerden biri de sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir. Bu aktivitelerin ortak yönlerinden biri de eğlenceli olmaları ve bireylerin daha fazla paylaşımda bulunmasına, sosyalleşmesine ve mutlu olmalarına imkân sunmaktadır (Çelik ve Güngör, 2020: 482).

Sporun depresyon üzerindeki etkilerinden bazıları aşağıda verilmiştir (Bal ve Aras, 2020: 1131);

- Pek çok insan yalnızca spor sırasında olumsuz etkenleri unutmakta ve istenmeyen düşünceleri bırakmaktadır. Bundan dolayı spor, takıntılı düşünme

ve olumsuz düşünme hallerinden uzaklaşma fırsatı tanımaktadır. Bunun yanında spor sırasında bir gruba katılmak ve beraber antrenman yapmakta bireyler adına çok yararlı olmaktadır.

- Spor aynı zamanda bireyin kendisine olan değerlerini de arttırmaktadır. Depresyon yaşayan bireyler kendileri yaşanan enerjisizlikten şikâyet etmektedirler. Fiziksel aktiviteye devam etmek hem beden farkındalığını hem de bireyin kendi bedenine ve öz değerine ilişkin güvenini geliştirmektedir.
- Düzenli egzersiz sizi yalnızca fiziksel açıdan değil zihinsel açıdan da zinde tutmaktadır. Spor aynı zamanda bireyin bilişsel yeteneklerini de ciddi anlamda geliştirmektedir. Eleştirel düşünme, muhakeme edebilme ve düşünme becerileri gelişmektedir.
- Spor uyku kalitesinin önemli ölçüde artmasını sağlamaktadır. Düzenli egzersiz yapan bireyler daha iyi ve daha kaliteli uyku yapısına sahip olduğu bilinmektedir. Spor yapmayan bireylere kıyasla daha hızlı ve kolaylıkla uykuya dalabilmektedirler. İyi uyku kalitesine sahip olanların zihinsel sağlıklarının ve bedensel enerjilerinin yüksek olduğu bildirilmiştir.

Bugün spor yalnızca bireylerin fiziksel ve psikolojik bakımdan güçlenmesi adına sürdürülen bir faaliyetler bütünü olmaktan, daha da ileri gitmiş olup, bireyde iş birliği olma ve sorumluluk ile düzen sağlama becerilerini ortaya koyarak bireyin sosyalleşmesine imkân tanımaktadır. Kişinin sosyal hayatı içinde psikososyal gelişimini destekleyerek bunu hızlandırmasına destek olan unsurların başına spor gelmektedir. Sporun bireylerin psikososyal gelişiminde ciddi bir önemi bulunmaktadır. Bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Kişi sportif aktivitelere katılmak ile manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri gidererek, çalışma yaşamında görülen ve genelleşerek sosyal yaşama yansıyan hedefsizlik ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesini en kolay şekilde spor ile ortadan kaldıracak olduğu söylenmektedir (Küçük ve Koç, 2004: 1). Sporun kişinin ruhsal ve bedensel gelişimi üzerinde önemli etkilerinin olduğu ifade edilmektedir. Kişinin gelişiminin erken evrelerinden itibaren spor yapması, hayatının her döneminde pozitif etkilerini kişi üzerine gösterebilmektedir. Spor ile çocukluk döneminin başlarından itibaren ergenlik dönemine kadar bazı hedefler gelişmekte olup kendi kişilik gelişimini destekleyecek spor aktiviteleri ile öznel iyi oluşunun

yükselmesini sağlamaktadır (Şahin ve diğerleri, 2015: 25). Bugün bütün bireyler için spor hayat standartlarını arttırmada ve günlük aktivitelerinde olması gerektiği düşünülen vazgeçilmez bir faktör olarak kabul edilmektedir. Kişiler yalnızca fiziksel gayeler için değil zihinsel ve sosyal açıdan olumlu etkilerinden dolayı da spor yapmaktadırlar (Yıldırım-Araz, 2017: 4; Ünsal, 2019: 12).

2.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık kavramı ilk olarak “Suzanne Kobasa” tarafından 1979 senesinde öne sürülmüştür. Kobasa (1979) “Illinois Bell” Telefon firmasında 12 senelik bir çalışan sürdürmüş ve ilk çalışmasını dayanıklılık üzerine gerçekleştirmiş olup dayanıklı kişilerin dayanıklı olmayan kişilere kıyasla daha sık şekilde hastalık geçirdiği sonucuna varılmıştır. Kobasa’nın 1982 senesinde gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularında ise kişiler, stresli bir hayat tarzı yaşadığı zaman, dayanıklılıkları o stres ile alakalı olan zararlı etkilerinin minimum düzeye getirdiği rapor edilmiştir. Bunun yanında araştırmada dayanıklılığın kişilerin hem beden hem de ileriye dönük zihinsel açıdan iyi olma durumunu etkilediği belirtilmiştir. Buna paralel olarak dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık ile alakalı yapılan tanımlamalar incelendiğinde ise alanyazında pek çok tanımlama yer almaktadır.

Amerikan Psikoloji Birliği’ne göre zihinsel dayanıklılık, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal açılardan esneklik ile içeriden ve dışarıdan gelen tepkilere ve zorlu yaşam deneyimlerine karşı başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci (baş etme) ve sonucu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2022). Zihinsel dayanıklılık, bireyin travmatik bir olaydan sonra toparlanma veya olumsuz bir olayla karşılaştığında zihinsel olarak sağlam kalabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (de Terte ve diğerleri, 2014: 416).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin kendi bireysel özelliklerini tanımlayan bir kavramdır. Zihinsel dayanıklılığın dış etkenlerden de etkilenmesi muhtemel bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı kuvvetlendiren ve destekleyen durum veya olaylar bulunmaktadır (Soysal, 2016: 17; Cavga, 2019: 6). Doğan (2015: 93) zihinsel dayanıklılığı tanımlarken, rutin hayatta zaman zaman stresli, zorlu, olaylı, travmatik durumların yaşanabileceğini böyle durumlarda kişilerin bir takım başa çıkma tekniklerini kullandıkları ifade edilmektedir. Güç olan yaşam şartları sonucunda bazı kişiler depresif semptomlar gösterebilmekte ve olayların etkisinden

kurtulamazken bazı kişiler ise normal yaşamlarına hızlı bir biçimde geri dönebilmektedir. Bu durumda zihinsel dayanıklılık kavramından söz edilebileceği belirtilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık olumsuz olaylara karşı direnç göstermeyi, odaklanmayı, kararlı davranmayı, özgüveni stresle başa çıkabilmeyi, cesaretli olmayı, duygu denetimi, ısrarcı olmayı, fiziksel baskı altındayken yüksek performans göstermeyi, kişinin fiziksel sınırlarını zorlayan bir kavram olarak açıklanmaktadır (Kurtay, 2018: 29). Zihinsel dayanıklılık, bireylerin Hayatta karşılaştıkları pek çok zorluk ve güçlükler karşısında, kendilerini toparlayabilme ya da bunların hepsinin üstesinden gelebilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Çetin ve diğerleri, 2015: 81). Bir diğer tanımlamada ise zihinsel dayanıklılık, kişinin güçlükler ile başa çıkması konusunda yardımcı olan bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Buz ve Genç, 2019: 623). Çam ve Büyükbayram (2017: 118) tarafından yapılan tanımlamada ise; zihinsel dayanıklılık bireyin zorlu yaşam olaylarından edindiği deneyimler karşısında bireyin kendisini toparlama gücü ya da değişimin, felaketlerin başarılı şekilde üstesinden gelebilme becerisi olarak açıklanmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ile yapılan bazı tanımlamalarda şunlardır; bireyin zorluklara maruz kalması halinde, bazı kişiler travma sonrası stres bozukluğu riskiyle karşı karşıya kalır ve kalıcı biyopsikososyal rahatsızlıklar yaşarken, diğerleri dirençlilik olarak tanımlanan dayanıklılık göstermektedir. Dayanıklılık, bireyin genetik varyantlarından, epistasisinden, epigenetiğinden ve gen-çevre etkileşimlerinden etkilenen olumsuzluklara adaptasyon olarak kavramsallaştırılan karmaşık bir biyopsikososyal olgu olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar genetik katkılarının çok daha az incelendiği davranışsal ve psikososyal değişkenlere odaklanmıştır (Niitsu ve diğerleri, 2019: 1). Psikolojik dayanıklılık, bireyin olumsuz ve travmatik olaylara dayanma ve uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir (Walker ve diğerleri, 2017: 210).

Zihinsel dayanıklılığı stres verici, yıkıcı ya da zorlayıcı olayların sebep olduğu zararın evvelinde sahip olduklarından daha fazla koruyucu beceri ve başa çıkma yöntemleri kazandıran süreç olarak tanımlanmıştır (Şahan-Aktan, 2018: 9). Farklı şekillerde ve farklı düzeylerde de olsa her insan kendi hayatında stresi yaşamaktadır. Rutin yaşamdaki sıkıntılardan daha ciddi travmatik olaylara kadar pek çok stres yapıcı

durumla karşı karşıya kalmakta olup, kişinin zihinsel açıdan iyi oluşunu negatif yönde etkilemektedir. Kişilerin streslere verilen tepkiler ile beraber stresin etkilerini minimuma indirebilme veya yok edebilme becerisi kişiler arasında farklılık gösterebilmektedir. Söz konusu stresli olaylara uyum sağlama, onun ile etkili bir biçimde başa çıkabilme ve bunların etkisini denetleyerek yeterlilik gösterebilmeyi, başka bir ifadeyle strese verilen tepkilerin pozitif yönünü ifade eden kavram zihinsel dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır (Şahin ve Buzlu, 2019: 1).

Son yıllarda zihinsel sağlık alanında kişinin eksikliklerine odaklanmaktan, kişinin güçlü karakteristik özelliklerine daha net bir odaklanmayı sağlayan kavram olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılık, bireyin pozitif yönlerine ve duruma ilişkin davranım kararlılığı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle bireylerin bu konu üzerinde sıklıkla durmasını sağlamış olup, zihinsel dayanıklılığı diğer özelliklerle birlikte değerlendirmişlerdir. Bunlardan bazıları ise mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif alanlarla ilişkilendirilmiş olup, yeni alanların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle dayanıklılıkla ilişkili olarak senelerce süren çalışmaların olduğu belirtilmektedir (Vella ve Pai, 2019: 233).

Zihinsel dayanıklılık ile alakalı yapılan bütün tanımlamalar değerlendirildiğinde hepsinin en temelde zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilen, dinamik bir evre olduğu söylenebilir. Bunun yanında dayanıklılık kavramının oluşmasında kişinin negatif durumlar ile karşılaşması, bu durumlar ile etkili bir biçimde baş edebilmesi ve koruyucu faktörler adı altında toplanan kişilik özellikleri ile durumlara uyum sağlaması gerektiği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilerin yaşadığı olumsuz olaylar ile başa edebilme konusunda zihinsel dayanıklılık kavramının önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Güler ve Süslü, 2022: 38).

2.5.1. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin özellikleri. Zihinsel dayanıklılık ile ilişkilendirilen birçok insani özellik bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; yaşam tatmini, özsaygı, pozitif duygusallık, iyimserlik, umut, cesaret gibi özellikler zihinsel dayanıklılık ile ilişkili olan kişilik özellikleri olarak literatürde sıklıkla bahsedilen faktörlerden olup, buna sahip olanların ve zihinsel açıdan dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bu faktörlerinde yüksek olması beklenmektedir (Kararmak 2006: 129). Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası

özellikleri arasında arkadaşlık başlatmada başarılı olmanın, insanlarla pozitif iletişim kurabilmenin ve yardım almaktan kaçınmanın yer aldığı görülmektedir. Bu özelliklere sahip kişilerin duygusal anlamda öz denetimi kuvvetli, özgüveni yüksek, benlik saygısı olan, duygularına yönelik farkındalık sahibi ve duygu düzenlemede başarılı, kaygıya karşı dayanıklı olduğunu belirtmektedir. Bilişsel anlamda ise dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin başarıya ulaşmaya yönelik yüksek motivasyon, geleceğe dair umut ve alternatif düşünme becerisi, stres karşısında mantık yoluyla baş etme gibi özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Güler ve Pekşen-Süslü, 2022: 30).

Zihinsel açıdan dayanıklı insanlar ruhsal sağlıklarına negatif anlamda etki eden durumlardan korunabilmekte ya da az hasarla üstesinden gelebilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin bir dizi nitelikleri bulunmaktadır. Söz konusu nitelikler aşağıda verilmiştir;

- Sakin bir karakteristik yapıya veya mizaca sahiptirler,
- Bazıları doğuştan diğer bireylerden daha kaygısız ve esnekler,
- Diğer insanlardan olumlu tepkiler alma becerisi; bu bireyler arkadaş canlısı, sevilen ve bireylerin etraflarında olmalarının isteyecekleri bireylerdir. Bu bireyler genellikle liderlik özelliğine sahiptirler. Bazı bireyler başarılı sosyal etkileşim yöntemlerini öğrenirken, bu yetenek onlarda doğuştan gelen karakteristik özelliklerdir,
- Hayatlarını yönlendirme ve idare etme gücüne sahiptirler,
- Hayatta etkin rol oynarlar,
- Değişime açıktırlar (Gökçen, 2015: 20).

Sayılan bu nitelikler bu insanların ayırt edici nitelikleri olarak önem taşımaktadır. Hayatlarını arzuladıkları şekilde düzenleyebilen ve yönetebilen insanlar başkalarına nazaran negatif hallere daha az maruz kalmaktadır. Bu kuvvetin bireyde bulunması onun özgüvenini arttırmaktadır. İkinci nitelik olarak sayılan yaşamda etkin rol oynama da bireyin öne çıkmasını belirtmektedir. Bu sayede her geçen gün daha fazla bilgi ve tecrübeye sahip olmaktadır. Bu vaziyet de bireyin hem çalışma hem de hususi yaşamında daha güvenli şekilde ilerlemesini temin etmektedir. Üçüncüsü ise, değişimi kabullenmek ve onun için mücadele etmenin de bireyin yaşamına bir başka katkı sağlayabilmesidir (Yöndem ve Bahtiyar, 2016). Bunun yanında yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olan bireylerin daha az kaygılı ve stresli olduğu, aynı

zamanda kendilerine olan güvenlerinin de yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Yalçın, 2013: 5). Yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa ve aktif başa çıkma tarzına sahip bireylerin, daha düşük düzeyde kaygı ve depresyona sahip olacağı görülmüştür (Song vd, 2021: 1).

Sarı ve diğerleri (2020: 4-5) tarafından yapılan araştırmada yüksek zihinsel dayanıklılık; bireylerin sportif performansını artmasının yanında sporcuları zihinsel açıdan pozitif yönden etkilemektedir. Belirsizliğe tahammül edememe, stres, kaygı, stresle başa çıkma, öz yeterlilik, özgüven, tükenmişlik, cesaret ve kendi kendine konuşma gibi ruhsal özelliklerin sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sözgelimi; zihinsel dayanıklılığın belirsizliğe tahammül edememe üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bu çalışmada zihinsel dayanıklılığı düşük düzeyde olan sporcuların belirsiz durumlara ilişkin oldukça tahammülsüz oldukları rapor edilmiştir (Sarı ve diğerleri, 2020: 4-5).

Clough ve diğerleri (2002: 38) tarafından yapılan araştırmada ise zihinsel bakımdan güçlü kişiler dışa dönük ve sosyal olma yönelimi göstermektedir. Aynı zamanda sakin kalabildikleri için pek çok olayda daha rekabetçi ve diğerlerine kıyasla daha düşük düzeyde kaygı ve stres göstermektedirler. Yüksek düzeyde özgüvene ve kendi kaderini kontrol edebileceklerine ilişkin yüksek düzeyde bir inanca sahip olan bu kişiler, sıkıntılardan ve rekabetten nispeten etkilenmeden yaşamlarını sürdürebilmektedirler (Akt. Crust, 2009: 962; Terzi, 2008: 2). Bitmiş (2013: 30) tarafından yapılan araştırma da Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler için; daha düşük düzeyde tükenmişlik düzeyine sahip olabilecekleri bilinmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığı yüksek düzeyde olan bireyler, kendilerini daha iyi, umutsuzlukları olmayan, motivasyonları yüksek ve özgüvenli bireyler olmaktadır.

Yukarıdaki bilgilerden de anlaşılabacağı gibi zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz karakteristik özelliklerinden uzak daha pozitif ve güçlü karakteristik özellik gösterdikleri, sahip oldukları iş, spor veya olayda gösterdikleri performans ve davranışın stresli olaylar karşısında oldukça etkili ve yüksek olduğu söylenebilir.

2.5.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler. Zihinsel dayanıklılık düzeyini etkileyen birçok bireysel, çevresel, sosyal ve kültürel faktör bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda da zihinsel dayanıklılığı etkileyen unsurların oldukça geniş kapsamlı olduğu belirtilmektedir (Bozdağ, 2020: 65; Song ve diğerleri, 2021: 1). Literatürde yer alan bilgiler ışığında zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.5.2.1. Bireysel faktörler. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen bireysel faktörler temel olarak bireysel risk faktörleri ve bireysel koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. Risk faktörleri zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilerken, koruyucu faktörler zihinsel dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Bireysel risk faktörlerinin başında olumsuz kişilik özellikleri gelmektedir (Polatçı ve Tınaz, 2021: 2890; Horsburgh ve diğerleri, 2008: 1; Polatçı ve diğerleri, 2017: 553). Bunun yanında kişinin düşük yaşam doyum düzeyine sahip olması da bireysel risk faktörleri içinde yer almaktadır (Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018: 1; Durak, 2021: 1175; Akdeniz ve diğerleri, 2021: 36).

Kişilik özellikleri bireysel risk faktörü olmanın yanında bireysel koruyucu faktörler arasında da yer almaktadır. Özellikle yüksek mizah anlayışı, dışadönük kişilik yapısı gibi değişkenler zihinsel dayanıklılıkta bireysel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Özer, 2013: 45; Çetin ve diğerleri, 2015: 81; Gordillo ve diğerleri, 2009: 523). Bunun yanında gelişime açık kişilik yapısına sahip olmanın da zihinsel dayanıklılık düzeyini arttıran bir unsur olduğu görülmektedir (Çavuşoğlu ve Yalçın, 2018: 50). Diğer bireysel koruyucu faktörler ise hedefe bağlılık, olumlu gelecek beklentisine sahip olma, yüksek akademik başarı düzeyi, gelişmiş bilişsel fonksiyonlar ve duygusal zekâ şeklinde sıralanmaktadır (Ateş ve Sağar, 2022: 1; Yüksel ve diğerleri, 2021: 141; Özer, 2013: 1; Deniz ve diğerleri, 2022: 2397). Cinsiyet unsuru da bireysel koruyucu faktör ya da risk faktörü olabilmektedir. Genellikle kadınlarda zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeni olarak kadınlarda problem çözme becerisinin düşük olması ve yüksek algılanan stres gösterilmektedir (Lowe ve diğerleri, 2022: 1; Lara-Cabrera ve diğerleri, 2021: 1; Gök ve Yılmaz-Koğar, 2021: 132).

2.5.2.2. Aile ile ilişkili faktörler. Aile faktörünün büyüme ve gelişmeyi etkileyen temel unsurlar arasında yer aldığı bilinmektedir (Elkin, 2016: 110). Aile ile ilişkili risk faktörleri zihinsel dayanıklılık düzeyini olumsuz yönde etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde sergiledikleri olumsuz tutumlar zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir (Karakoç, 2022: 1; Yörük-Topuz ve Cihangir-Çankaya, 2022: 271). Örneğin; ailelerin çocuk yetiştirme sürecinde aşırı koruyucu bir tutum sergilemesi çocukların sorunlar ile başa çıkma becerilerini ve problem çözme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyerek zihinsel dayanıklılığın düşük düzeyde olmasına zemin hazırlamaktadır. Bu ebeveyn tutumunun ön planda olduğu ailelerde çocukların her gereksinimleri aileler tarafından karşılanmakta, hayat düzeni aile tarafından planlanmakta ve çocuklar karşılaştıkları sorunların üstesinden tek başına gelememektedir. Bu nedenle koruyucu ebeveyn tutumunun zihinsel dayanıklılıkta önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Xiang ve diğerleri, 2024: 1). Aile içinde fiziksel ya da sözel şiddete maruz kalma ile aile üyeleri içinde bağımlılık yapan madde kullanan birey olması da zihinsel dayanıklılıkta aile ile ilişkili risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Örnek, 2019: 3663).

Aile ile ilişkili risk faktörlerinin yanında aile yapısından kaynaklanan birçok olumlu tutum ve davranış ise zihinsel dayanıklılıkta koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle aile yapısının kalabalık olmaması ve olumlu ev ortamı zihinsel dayanıklılığı geliştirmektedir. Bunun yanında aile içi iletişim, ebeveynler ya da ikinci derece akrabalar tarafından sağlanan sosyal destek düzeyinin yüksek olması da zihinsel dayanıklılık gelişimini olumlu yönde etkilemektedir (Bolat, 2013: 35; Terzi, 2008: 1; Cripps ve Zyromski, 2009: 1).

2.5.2.3. Çevresel faktörler. Çevresel faktörler bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin yaşadığı sosyal çevrede ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen davranış ya da olaylara maruz kalması zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009: 84). Bu konuda yapılan çalışmalarda yaşadığı sosyal çevrede akran zorbalığına maruz kalmanın, travmatik yaşam olayları ile karşılaşmanın ve kötü akran grubu içinde yer almanın zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir (Tilim ve

Murat, 2019: 929; Turan, 2021: 1; Aydın, 2018: 1; Özdemir, 2018: 223; Gün ve Gültekin-Akduman, 2022: 107).

Çevresel faktörler içerisinde yer alan birçok olumlu durum bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasına katkı sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına katkı sağlayan çevresel faktörlerin başında yaşanan sosyal çevreden algılanan sosyal desteğin yüksek olması, yerleşim yerinin güvenilir bölgede yer alması, kişinin talep ve gereksinimlerini kolay karşıladığı bir sosyal çevrede yaşaması, komşuluk ilişkilerinin olumlu olması ve kişinin sosyo-ekonomik açıdan gelişmiş bölgede yaşaması gelmektedir (Özer, 2013: 45). Bireyin yaşadığı sosyal çevrede akranları tarafından sosyal destek görmesi de zihinsel dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkileyen çevresel faktörler arasında yer almaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: 37).

2.5.3. Sporda zihinsel dayanıklılık. Fiziksel ve kondisyonel özelliklerin sporcularda performansı etkileyen temel faktörler arasında yer aldığı bilinmektedir. Son yıllarda spor psikolojisinin gelişmesine paralel olarak sporcularda bazı psikolojik faktörlerin de performans üzerinde belirleyici olduğu ortaya konulmuştur. Bu alanda yapılan çalışmalarda genellikle motivasyonel faktörler ile zihinsel dayanıklılık düzeyinin performansı etkileyen temel psikolojik faktörler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Mahoney ve diğerleri, 2014: 281). Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular genellikle antrenman ve müsabakalarda yüksek performans sergilemektedir. Ancak sporcularda antrenman ve müsabakada yorgunluk düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılıkta azalma meydana gelmektedir. Bu nedenle sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştirmeye yönelik zihinsel antrenman modelleri geliştirildiği ve uygulandığı görülmektedir (Abdelbaky, 2012: 67; Güleroglu ve Eroğlu, 2019: 1).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenman ve müsabaka performansı üzerinde belirleyici olmasının temel nedenlerinin başında zihinsel dayanıklılık düzeyinin stresle başa çıkmaya katkı sağlaması gelmektedir. Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkma düzeyi yükselmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcularda genellikle belirsiz durumlar ile başa çıkma becerileri gelişmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin öz

yeterlik, cesaret ve özgüven düzeyini de yükselttiği bilinmektedir (Sarı ve diğerleri, 2020: 5). Bunun yanında sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olması mücadele etme isteğini arttırmakta ve sporcuların antrenman ile müsabakalarda yüksek performans sergilemek için daha istekli olmalarına destek olmaktadır (Türkyılmaz, 2019: 6). Söz konusu unsurlar göz önünde bulundurulduğu zaman sporcularda zihinsel dayanıklılığın antrenman ve müsabaka performansını etkilemesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Sporcularda antrenman ve müsabaka performansının yükselmesine katkı sağlayan zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor dalına özgü teknik becerilerin de yüksek düzeyde sergilenmesine katkı sağladığı bilinmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada tenis sporcularında zihinsel dayanıklılığın spor dalına özgü beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada tenisçilerde zihinsel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe tenise özgü teknik becerilerin de daha iyi sergilendiği bulunmuştur. Bu kapsamda sporcularda zihinsel dayanıklılık ile spor dalına özgü teknik becerilerin sergilenmesi düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu rapor edilmiştir (Türk, 2019: 5). Sporcularda performansı arttıran ve teknik becerilerin daha etkili sergilenmesine katkı sağlayan zihinsel dayanıklılık sporcuların başarı motivasyonlarını da arttıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe başarı güdülenmesi düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Çakmak, 2019: 7).

Spora katılımın psikolojik yapıyı geliştirdiği bilinmekle beraber, yapılan çalışmalarda da sporun psikolojik yapıyı koruduğu ve geliştirdiği vurgulanmaktadır (Koç, 2007: 167). Bu kapsamda aktif olarak spor yapan bireylerde uygulanan antrenmanlara paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyi gelişmektedir. Uygulanan antrenmanlara ek olarak sporcuların müsabaka deneyimleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyleri de yükselmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında sporcuların müsabaka sürecinde odaklanma becerilerinin gelişmesinin geldiği belirtilmektedir (Connaughton ve diğerleri, 2008: 186).

Uygulanan antrenmanlara paralel olarak gelişim gösteren zihinsel dayanıklılık düzeyi sporcuların yaşına ve sporla ilgilenme yılına göre de değişkenlik göstermektedir. Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelendiği bir çalışmada sporcuların demografik özelliklerinin zihinsel dayanıklılık üzerinde

belirleyici olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmada yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin sporcularda zihinsel dayanıklılığı etkileyen iki temel değişken olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre yaş ve sporla ilgilenme yılı arttıkça sporcularda özgüven gelişimine bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin yükseldiği belirtilmiştir (Karabacak, 2021: 76). Sporcularda ilgilendikleri spor dalına başlama yaşının ve sporla ilgilenme süresinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada sporla ilgilenme yılının zihinsel dayanıklılığı etkilediği belirlenmiş, bu kapsamda sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştirmeye yönelik çalışmalarda sporla ilgilenme yılının göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilmiştir (Akman, 2019: 1).

Yaş ve sporla ilgilenme yılının yanında sporcuların ilgilendikleri spor dalında başarılı olma durumları da zihinsel dayanıklılık düzeyini etkileyen diğer bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada sporcuların ilgilendikleri spor dalında başarılı olmalarının, kupa ve şampiyonluklar kazanmalarının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiği bulunmuştur. Aynı çalışmada sporcuların ilgilendikleri spor dalının alt ya da üst liglerde olmasının da zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Kurtay, 2018: 1). Sporda başarılı olmanın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi sporcuların yer aldıkları lig düzeyinin yanında milli sporcu olup olmama durumları incelendiği zaman daha net anlaşılmaktadır. Bu görüşü destekleyen bir araştırmada milli düzeyde sporcu olan bireylerde zihinsel dayanıklılık düzeyinin amatör sporculardan daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir (Orhan, 2018: 2).

Yukarıda yer alan bilgiler incelendiği zaman sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi hem antrenman ve müsabaka performansını hem de spor dalına özgü teknik becerilerin doğru sergilenme düzeyini etkilemektedir. Bunun yanında sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi bireysel ve spor dalı ile ilişkili birçok faktörden etkilenmektedir. Spor bilimleri literatüründe zihinsel dayanıklılığın önemi ve etkileri üzerine yapılan çalışmalar arttıkça sporcularda zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik yeni antrenman modelleri de ortaya çıkmaya başlamıştır. Yapılan araştırmalarda genellikle sporcularda zihinsel antrenman modellerinin zihinsel dayanıklılık gelişimine katkı sağladığı, bunun yanında zihinsel dayanıklılık düzeyini geliştiren antrenmanların sporcularda performansı da arttırdığı belirtilmektedir (Ragap, 2015: 431).

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma konusuyla ilişkili olarak geçmiş dönemlerde yurtiçinde ve yurtdışında yürütülen araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.6.1. Yurtiçinde yapılan araştırmalar. Kayhan ve diğerleri (2018: 55) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporu yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 155 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda takım ve bireysel spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma yılına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlenmediği, sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının puan ortalamalarının farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Yarayan ve diğerleri (2018: 993) tarafından yapılan araştırmada profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 106 elit sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda takım soru yapan sporcuların, bireysel spor yapan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu, yaş, cinsiyet, eğitim ve spor yapma süre değişkenlerine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Çağlayan-Tunç ve diğerleri (2018: 1) tarafından yapılan araştırmada amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 140 amatör sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda erkek sporcuların Güven alt ölçek puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında gruplar arasında fark olmadığı, spor dallarına göre karşılaştırılmasında da yine gruplar arasında fark olmadığı rapor edilmiştir. Bu kapsamda ilgilenilen spor dalı değişkeninin sporcularda zihinsel dayanıklılığı etkilemeyen bir unsur olduğu ifade edilmiştir.

Şahinler ve Ersoy (2019: 168) tarafından yapılan araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 248 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda birçok demografik değişkenin sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Menteş ve Saygın (2019: 238) tarafından yapılan araştırmada geleneksel ve e spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 345 erkek ve 260 kadın sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda e-spor yapanlar ile geleneksel spor yapanların arasında geleneksel spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu, e-spor yapan erkekler ile geleneksel spor yapan erkeklerin arasında e-spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu, zihinsel dayanıklılık bakımından cinsiyet değişkenine göre sporcuların arasında anlamlı farklılık olduğu, söz konusu olan farklılığın erkeklerin lehine olduğu sonucuna varılmıştır.

Başer (2019: 3) tarafından yapılan araştırmada voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 299 erkek ve 321 kadın olmak üzere toplam 620 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda yaş ve cinsiyet ile beraber zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven seviyelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu, cinsiyet değişkenine göre erkek sporcuların kontrol, güven, zihinsel dayanıklılık toplam puanı, sürekli sportif kendine güven ve durumluk lehine güven puanları, kadın sporculardan daha yüksek düzeyde olduğu, eğitim durumuna göre sporcuların zihinsel dayanıklılık ve üniversitede öğrenim gören bireylerin sportif kendine güven puanları, ortaokul ve ilkokulda öğrenim görenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile sportif kendine güven alt boyutları arasına pozitif yönde anlamlı yönde bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Sarı ve diğerleri (2020: 2) tarafından yapılan araştırmada sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 228 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılık puan ortalamasının haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği haftalık antrenman sayısı 6 olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının haftada 1-3 kez antrenman sayısı olan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, cinsiyet, yaş, milli olma durumu, spor deneyimi ve eğitim durumu bakımından zihinsel dayanıklılık puanlarının anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığı, zihinsel dayanıklılık, haftalık antrenman sayısı ve yaş durumuna göre anlamlı düzeyde ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Gümüšoğlu ve Aşçı (2020: 96) tarafından yapılan araştırmada yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 219 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol boyutu ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün bütün alt boyutlarını negatif yönde yordadığı, bunun yanında zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından belirsizliğe tahammülsüzlüğün, devamlılık, belirsizlik ile ilgili olumsuz belik değerlendirmeleri alt boyutunun negatif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlam (2021: 8) tarafından yapılan araştırmada spor bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 336 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet ve millilik durumu değişkenleri bakımından anlamlı farklılık bulunduğu, spor türü açısından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği, zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile yaratıcı kişilik nitelikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Şahinler ve Kaya-Beşler (2021: 133) tarafından yapılan araştırmada takım sporu yapanların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 337 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda takım sporu yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile yaş, cinsiyet, eğitim, spor yapma yılı, ekonomik düzey ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre farklılık olduğu rapor edilmiştir.

Şenel (2021: 3) tarafından yapılan araştırmada elit voleybolcularda covid-19 yakalanma kaygısı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 209 elit sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile yaş, cinsiyet, aylık gelir durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu, bireylerin zihinsel dayanıklılıkları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Orhan ve Karagözoğlu (2021: 12) tarafından yapılan araştırmada sporcularda zihinsel, zekâ ve duygusal dayanıklılık ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 288 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların cinsiyet, branş türü ve milli olma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu, aynı zamanda duygusal zekâ alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi

ve duygu kullanımı alt boyutlarında bireysel spor yapanların skor ortalamaları, takım sporu yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda takım sporu yapanlara kıyasla bireysel spor yapan bireylerde duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılığı yordadığı, duygusal zekânın zihinsel dayanıklılığı anlamlı ve pozitif yönde etkilediği, bireysel spor yapan bireylerin duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yordadığı, takım sporcularında ise zihinsel dayanıklılığa bir etkisi olmadığı, duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığa yönelik bazı alt boyutların yaş düzeyine göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Birinci (2022: 117) tarafından yapılan araştırmada futbol ve voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 102 voleybolcu ve 98 futbolcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik seviyeleri amatör sporculardan daha yüksek olduğu, haftalık antrenman sayıları açısından profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik seviyeleri amatör sporculardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Karabulutlu (2022: 17) tarafından yapılan araştırmada voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 190 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık genel toplam puanları cinsiyet, eğitim durumu, takım pozisyonu, spor yapma yılına göre farklılık göstermediği, yaş ve antrenmana ayrılan gün sayısına göre ise farklılık gösterdiği, sporda imgeleme genel toplam puanlarında ise cinsiyet, eğitim durumu, yaş, spor yapma yılı, takım pozisyonuna göre farklılık göstermediği, antrenmana ayrılan gün sayısına göre farklılık gösterdiği, sporcuların genel toplam zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortanın üzerinde olduğu, sporda imgeleme düzeylerinin ise orta noktaya göre hayli yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Orhan ve Ünlü (2022: 11) tarafından yapılan araştırmada futbolcularda hedef yönelimi ve zihinsel dayanıklılığın akıl dışı performans inançları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 238 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve akıl dışı performans inançlarının orta seviyede olduğu, hedef belirlemede ise görev yönelimli oldukları, zihinsel dayanıklılık ile yaş değişkenleri ve akıl dışı performans inançları arasında düşük seviyede anlamlı bir ilişki olduğu, buna paralel olarak zihinsel dayanıklılık ve görev yönelimi arasında düşük

seviyede ancak anlamlı bir ilişki olduğu, akıl dışı performans inançları ve ego yönelimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılıkta ego ve kontrol yöneliminin akıl dışı performans inançları üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu, bunun yanında zihinsel dayanıklılık, akış dışı performans inançları, hedef yöneliminde amatör sporcuların profesyonel sporculara kıyasla düşük puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Koç ve diğerleri (2022: 859) tarafından yapılan araştırmada zihinsel dayanıklılık ile parkur performansının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 18-25 yaş arasındaki 494 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda spor yaşıyla zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanlarının ve devam alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Demirbilek (2023: 5) tarafından yapılan araştırmada seçmeli voleybolun öğrencilerin mental hazır olma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 117 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların mental hazır olma ölçek alt boyutlarından mental hazırlık alt boyutu, korku, soğukkanlılık, ilgi, motivasyon ve odaklanma alt boyutlarından yalnızca ilgi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Şimşek ve Kartal (2023: 28) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporu yapan bireylerin mental dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 260 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda sporcuların eğitim, yaş ve kaç yıllık lisanslı sporcu olduğu durumlarına göre mental dayanıklılık seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu, branş ve yaşa göre ise mental dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

İnceoğlu-Ayaz ve İlgar-Doğan (2023: 1) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların mental dayanıklılıkları ve sportif problemlerle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 128 erkek ve 80 kadın sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor konusunda yaşanan problemlerle başa çıkma becerileri açısından toplam puan ile kaygıdan uzak olma ve baskı altında yüksek düzeyde performans ortaya koyma becerileri açısından anlamlı bir farklılık bulunduğu, mental dayanıklılık açısından ise takım sporları yapan

sporcuların güven alt boyutlarının bireysel spor yapanlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu, mental dayanıklılığın sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ile ilişkisi incelendiğinde takım sporlarında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Gül (2023: 1-2) tarafından yapılan araştırmada kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve güdülenmeleri ile sportif yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 300 birey dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda yaş değişkeninin başarmak ve bilmek adına içsel güdüleme içe atma seviyelerinde belirleyici olduğu, 26-33 yaş arasındaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının iyi olduğu, eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı, spor geçmişinin spor yeteneği zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir değişken olduğu, milli sporcu kadınların zihinsel dayanıklılıklarının ve spor beceri düzeylerinin daha iyi olduğu, sporcuların daha iyi güdülenmeleri, sporcu kadınların zihinsel dayanıklılıkları ve spor yetenekleri üzerinde anlamlı düzeyde iyi olduğu, sporda güdülenme arttıkça zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

2.6.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar. Jalili ve diğerleri (2011: 554) tarafından yapılan araştırmada bireysel ve takım sporcularının kişilik boyutlarını araştırmak ve tanımlamak, bireysel ve takım sporcularının sosyal beceri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini sporcu olmayanlarla karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 70 sporcu ve 70 sporcu olmayan birey dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda bireysel sporcular, takım sporcuları ve sporcu olmayanlar arasında zihinsel dayanıklılık, sosyal beceriler ve kişilik boyutlarında anlamlı bir fark olduğu, bireysel ve takım sporcularının kişilik özelliklerinin sporcu olmayanlardan farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Boroujeni ve diğerleri (2012: 1440) tarafından yapılan araştırmada kadın basketbolcuların duygusal zekâsı, müsabaka öncesi rekabet kaygısı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda takımın duygusal zekâsının önemli ölçüde farklı olmasına rağmen, rekabet kaygısı ve zihinsel dayanıklılıklarının anlamlı bir farkı göstermediği, ayrıca, duygusal zekâ ile rekabet kaygısı arasında negatif bir ilişki olduğunu ancak anlamlı olmadığı, öte yandan

zayıf takımda duygusal zekâ ile zihinsel dayanıklılığın anlamlı düzeyde negatif ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir.

Gurmeet ve diğerleri (2013: 279) tarafından yapılan araştırmada Hokey, Kabaddi ve Voleybolda farklı takım oyunu oyuncularları arasındaki farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 106 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılığın farklı boyutlarında takım oyunu oyuncularları arasında önemli farklılıklar olduğu rapor edilmiştir.

Kumar ve Das (2016: 597) tarafından yapılan araştırmada Hindistan ve Sri Lanka kadın voleybolcularının motivasyonu ve zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 22 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda Hindistan ve Sri Lanka kadın voleybolcuları arasında motivasyon ve zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymakta olup, bunun her iki takımın da yüksek antrenman programı, iyi entelektüel yetenek, çok yüksek antrenman programı ile geçirmesinden kaynaklanabileceği belirtildiği, kondisyon seviyesi, 1. Güney Asya Oyunları'nda Altın madalyayı kazanmak için daha yüksek motivasyona sahip olduğu rapor edilmiştir.

Kumar ve diğerleri (2016: 268) tarafından yapılan araştırmada erkek ve kadın voleybolcuların v dayanıklılıklarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 36 kadın ve 36 erkek sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılık durumunda anlamlı bir farklılık olmadığı, bunun nedeni oyuncuların hemen hemen aynı beceri seviyesinde olmaları, duygusal olarak daha istikrarlı olmaları ve kondisyon seviyelerinin iyi olması olduğu rapor edilmiştir.

Asamoah ve Grobbelaar (2016: 747) tarafından yapılan araştırmada futbolcu psikolojisinde zihinsel dayanıklılık, psikolojik beceri ve grup bağlılığının karşılaştırması amaçlanmıştır. Çalışmaya 263 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılık açısından defans oyuncularını orta saha oyuncularından daha yüksek puan alırken, orta saha oyuncularını sırasıyla defans oyuncularından ve forvetlerden daha fazla kontrole sahip olduğu, yedi psikolojik beceri için hiçbir farklılık bulunmadığı, forvet ve kalecilerin grup entegrasyonu-görev puanları orta saha oyuncularına göre daha yüksek bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Dehghani ve Ebrahimi (2017: 1) tarafından yapılan araştırmada Psikolojik Beceri Eğitimi (PST) programının yetenekli kadın voleybolcuların zihinsel dayanıklılığı

üzerindeki etkilerini incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 22 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda psikolojik beceri eğitimi programına katılan voleybolcuların tüm alt boyutlarda kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip olduğu, psikolojik beceri antrenmanı dersinin kadın voleybolcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Bhatt ve Trivedi (2018: 335) tarafından yapılan araştırmada üniversitelerarası Basketbol ve Voleybol oyuncularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 50 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda basketbol oyuncularının voleybol oyuncularıyla karşılaştırıldığında zihinsel açıdan önemli ölçüde dayanıklı olduklarını rapor edilmiştir.

Mann ve diğerleri (2018: 938) tarafından yapılan araştırmada kadın futbolcular arasında rekabet kaygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 60 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda yüksek pozisyon sahibi ve düşük pozisyon sahibi oyuncular arasında spor müsabaka kaygısı ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri açısından anlamlı bir fark olmadığı, ancak yüksek konumdakilerin her iki değişkende de düşük konumdakilere göre üstünlüğü olduğu, rekabet kaygısı ve zihinsel dayanıklılıkla ilgili sonuçlar, yüksek mevki sahibi ve düşük mevki sahibi futbolcular arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Zaric ve diğerleri (2021: 86) tarafından yapılan araştırmada kadın basketbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile rekabetçi performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 38 sporcu kadın dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda performans endeksi derecelendirmesinin zihinsel dayanıklılık ve bunun kontrol ve güven gibi bileşenleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, performans endeksi derecelendirmesi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki kavramını güçlendirdiği ve performans endeksi derecelendirmesinde düşük, orta ve yüksek performans sergileyenler arasındaki zihinsel dayanıklılıktaki önemli farklılıkların olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının fiziksel performansın gelişimine de katkı sağlayacağı ifade edilmiştir.

Guszkowska ve Wojcik (2021: 1) tarafından yapılan araştırmada zihinsel dayanıklılığın sportif performansa etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada literatürde bu konu üzerinde yapılan makaleler incelenmiştir. Çalışmanın sonunda zihinsel dayanıklılığın spor sonuçları ve performans düzeyi ile pozitif ilişki olduğu,

sadece binicilik ve Alp disiplini kayak sporcularında böyle bir ilişki görülmediği, basketbolcularda zihinsel dayanıklılık spor sonuçlarıyla ilişkili olmasa da önemli bir yordayıcısı olduğu, daha iyi spor sonuçlarına sahip sporcularda daha yüksek zihinsel dayanıklılık bulunduğu, zihinsel dayanıklılık ile rekabet deneyimi veya yaş arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, cinsiyet, yaş veya spor beceri düzeyine bakılmaksızın, zihinsel dayanıklılık ile spor sonuçları veya farklı sporlardaki performans düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi bulunduğu, zihinsel dayanıklılık ile sportif performans arasındaki ilişki, kadın ve erkek arasındaki farklar, bireysel ve takım sporlarındaki oyuncular, zihinsel dayanıklılık ile antrenman deneyimi arasındaki ilişki, sporcuların yaşı ve spor performansı arasındaki ilişki de dâhil olmak üzere sporda zihinsel dayanıklılık üzerine araştırmalara devam edilmesi uygun görüldüğü rapor edilmiştir.

Gu ve Xue (2022: 1) tarafından yapılan araştırmada Çinli takım sporu sporcularında spor grubu bağlılığı, psikolojik kolektivizm, zihinsel dayanıklılık ve sporcu katılımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 326 sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda doğrudan ve dolaylı yollar, bağlılığın, psikolojik kolektivizmin aracılık etkileri, zihinsel dayanıklılığın aracılık etkileri, psikolojik kolektivizmin ve zihinsel dayanıklılığın çoklu aracılığı yoluyla sporcu katılımını etkilediği, aracı etki modeli tatmin edici bir uyum düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu kapsamda sporcularda yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyinin spora olan bağlılığı olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde yürütülen bu çalışmada kullanılan araştırma modeline, çalışma grubuna ilişkin genel bilgilere, veri toplama araçlarına ve veri analiz sürecinde kullanılan yöntemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yürütülen bu çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde iki ve daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişki tespit edilebilmektedir. Bunun yanında değişkenler arasındaki ilişkinin yönü de ilişkisel tarama modeli ile belirlenebilmektedir. Bu kapsamda değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif ya da negatif yönlü bir ilişki olup olmadığı ortaya konulmaktadır. Spor bilimleri literatüründe ilişkisel tarama modelinin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Çiftçi ve diğerleri, 2021: 151). Bu çalışmada ilişkisel tarama kapsamında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor dalına özgü teknik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmada hem müsabaka dönemine geçiş sürecinde hem antrenman programı uygulanmadan hem de antrenman programı uygulandıktan sonra bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Böylece sporcuların ön-son test ölçümlerinde zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor dalına özgü teknik beceri düzeyleri tespit edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Yürütülen bu araştırmanın çalışma grubunu aktif olarak voleybol sporu ile ilgilenen erkek adölesan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu Uşak ilinde yer alan spor kulüplerinde voleybol oynayan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından adölesan dönem olarak ifade edilen 10-19 yaş arası midi, küçük, yıldız kategorisinde yer alan 50 erkek adölesan voleybolcudan meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu meydana getiren sporcuların belirlenmesinde basit tesadüfî örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır. Bu örneklem seçim modelinde evrende yer alan bir

kişinin örneklem grubuna katılabilme olasılığı eşittir. Bunun yanında basit tesadüfî örneklem seçim yönteminin evreni temsil etme düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Küçükkaragöz ve diğerleri, 2011: 88).

Araştırmanın örneklem hacmini belirlemek ve evreni temsil etme gücünü artırmak amacıyla güç Analizi yapılmıştır. Güç analizi farklı analiz çeşitleri için minimum ihtiyaç duyulan örneklem sayısını belirlemek için kullanılmaktadır (Cohen, 1992). G*Power 3.1 paket programı ile T-testi için yapılan güç analizinde etki büyüklüğü ($|p|=0.5$), $\alpha=0.05$ ve güç $(1-\beta)$ 0.95 olarak alındığında (Keskin, 2020). Çalışılması gereken örneklem sayısı en az 45 olarak bulunmuştur. Yapılan Güç Analizlerini desteklemek ve güvenilir kılmak amacıyla araştırmanın örneklemini basit olasılıklı (rastgele) örnekleme yöntemi ile seçilen 50 genç sporcu oluşturmaktadır. Örneklemin evreni temsil etme gücünü arttırmak ve evrendeki her birime eşit şans tanımak amacıyla basit olasılıklı örnekleme yöntemi kullanılmaktadır (Ekiz, 2020, s.114).

3.3. Veri Toplama Araçları

Yürütülen bu çalışmaya katılan voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde Sheard ve diğerleri tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016) tarafından yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek toplam 14 madde ve üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek alt boyutları kontrol, devamlılık ve güven şeklinde sıralanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğu göstermektedir. Benzer şekilde ölçek alt boyutlarına ilişkin puanlar da sporcunun söz konusu alt boyuttaki zihinsel dayanıklılık düzeyini ortaya koymaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayılarının kontrol alt boyutunda 0.79 olduğu, güven alt boyutunda 0.84 ve devamlılık alt boyutunda 0.51 olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların spor dalına özgü teknik beceri düzeylerinin belirlenmesinde Demir ve Çilli (2018: 5) tarafından geliştirilen “Teknik Performans Değerlendirme Formu” kullanılmıştır. Bu değerlendirme aracında temel olarak üç voleybol becerisinin değerlendirmesi yapılmaktadır. Bu beceriler servis, manşet ve smaç becerileri şeklinde sıralanmaktadır. Her bir becerinin değerlendirilmesinde dört kriter dikkate alınmaktadır. Bu kriterler ilgili teknik hareketin doğruluk düzeyini

belirlemede kullanılmaktadır. Sporcuların bir beceriyi sergilerken uyguladığı hareketin doğruluğu 1-5 arasında puanlanmaktadır. Puanlama yapılırken servis, manşet ve smaç hareketinde aşağıdaki kriterler dikkate alınmaktadır.

Servis, manşet ve smaç tekniklerine ait belirlenen teknik bileşenler Türkiye Voleybol Federasyonu 2 tane 3.kademe ve 1 tane 1.kademe antrenör lisansına sahip eğitimciler tarafından 1-5 arasında verilen puanlar ile değerlendirilmiştir.

Servis performansının değerlendirilmesi;

- a) Duruşun doğru olması,
- b) Topun doğru noktaya atılması,
- c) Topa doğru vuruş yapılması,
- d) Hedefe atış gerçekleştirilmesi

Manşet performansının değerlendirilmesi;

- a) Vücut pozisyonunun doğruluğu,
- b) Kolların duruşu,
- c) Vücudun dönüş yönünün doğru olması,
- d) Hedefe manşet atışı

Smaç performansının değerlendirilmesi;

- a) Adımlamanın doğru olması,
- b) Topla yukarıda buluşma anının doğru olması,
- c) Ağırlık aktarımı yapılması,
- d) Hedef noktaya isabet (Demir ve Çilli, 2018: 5).

Tablo 1. Açıklama ekle

HAFTA	SALI	PERŞEMBE	CUMARTESİ
1	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, merdiven çalışma drillleri, duvarda teknik çalışmalar, temel teknik pas çalışmaları, servis atma, soğuma egzersizleri	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, 20 dk topla teknik çalışma, smaç, manşet çalışması, oyun içi drilller, servisi çalışması, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma ve esneklik çalışmaları, teknik-taktik oyun, 2x2 3x3 müsabaka, servis çalışması, soğuma egzersizleri.
2	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, merdiven çalışma drillleri, duvarda teknik çalışmalar, temel teknik pas çalışmaları, servis atma, soğuma egzersizleri	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, 20 dk topla teknik çalışma, smaç, manşet çalışması, oyun içi drilller, servisi çalışması, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma ve esneklik çalışmaları, koordinasyon çalışmaları, teknik-taktik oyun, 2x2 3x3 müsabaka, servis çalışması, soğuma egzersizleri.
3	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, değişik konumlardan çıkış eylemli koşu drillleri, merdiven çalışmaları çalışması, manşet maçı, smaç manşet çalışmaları, smaç çalışması, servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, 20 dk topla teknik çalışma, smaç, manşet çalışması, oyun içi drilller, servisi çalışması, soğuma egzersizleri.	20 dk oyun ile ısınma, smaç- manşet çalışması- hücum taktik oyun, kombine çalışmaları, soğuma egzersizleri.
4	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, değişik konumlardan çıkış eylemli koşu drillleri, manşet maçı, smaç çalışması servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma, top ile ritim ve koordinasyon geliştirici hareketler, voleybol oyunu içinde teknik drill uygulamaları, soğuma egzersizleri	20 dk ısınma, el-göz-ayak koordinasyon çalışması, kombine çalışma, taktik oyun, soğuma egzersizleri
5	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, merdiven çalışmaları, smaç manşet egzersizleri, smaç çalışması servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma, top ile ritim ve koordinasyon geliştirici hareketler, voleybol oyunu içinde teknik drill uygulamaları, soğuma egzersizleri	20 dk ısınma ve esneklik çalışmaları, teknik-taktik oyun, 2x2 3x3 müsabaka, servis çalışması, soğuma egzersizleri.
6	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, voleybola özgü oyunlar smaç-manşet egzersizleri, smaç çalışması, servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma, top ile ritim ve koordinasyon geliştirici hareketler, voleybol oyunu içinde teknik drill uygulamaları, soğuma egzersizleri	20 dk ısınma ve esneklik çalışmaları, koordinasyon çalışmaları, teknik-taktik oyun, 2x2 3x3 müsabaka, servis çalışması, soğuma egzersizleri.
7	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, voleybola özgü oyunlar smaç-manşet egzersizleri, smaç çalışması, servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk ısınma, top ile ritim ve koordinasyon geliştirici hareketler, voleybol oyunu içinde teknik drill uygulamaları, soğuma egzersizleri	20 dk oyun ile ısınma, smaç- manşet çalışması- hücum taktik oyun, kombine çalışmaları, soğuma egzersizleri.
8	20 dk ısınma ve esneklik çalışması, manşet maçı, voleybola özgü oyunlar smaç-manşet egzersizleri, smaç çalışması, servis atma, soğuma egzersizleri.	20 dk topla teknik ısınma, manşet, smaç ve servis çalışmaları, maç içersin de teknik uygulamalar, soğuma egzersizleri	20 dk(manşet, smaç, servis vs.) teknik ısınma, gruplar arası turnuva maçları.

Tablo 1: 8 Haftalık Antrenman Programı

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz işlemlerinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Veri analizlerinin ilk aşamasında güvenilirlik düzeyinin belirlenmesinde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği için güvenilirlik analizi uygulanırken, beceri testi için değerlendiriciler arası tutarlılığın belirlenmesinde korelasyon analizi uygulanmıştır

Tablo 2.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık, Basıklık ve Cronbach's Alpha (α) Değerleri

Beceri	Ön test			Son test		
	Çarpıklık	Basıklık	α	Çarpıklık	Basıklık	α
Güven	0,073	-0,833	0,904	-0,130	-0,449	0,892
Kontrol	0,689	-0,636	0,724	0,757	-0,317	0,650
Devamlılık	-0,242	-0,753	0,714	-0,137	-0,621	0,755
Toplam zihinsel dayanıklılık	0,077	-0,775	0,815	-0,001	-0,595	0,808

Tablo incelendiğinde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin alt boyutlarına ve toplam puanına ilişkin verilerin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha > 0,60$), çarpıklık ve basıklık değerlerinin de normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir.

Tablo 3.

Voleybol Becerisi Ölçümlerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Beceri	Ön test			Son test		
	Çarpıklık	Basıklık	R (min-max)	Çarpıklık	Basıklık	R (min-max)
Duruş	-0,059	-1,287	0,846 - 0,812	0,145	-0,812	0,869 - 0,855
Topu doğru noktaya atma	0,068	-0,151	0,895 - 0,879	0,220	-0,397	0,827 - 0,768
Topa doğru vuruş	-0,104	-0,331	0,728 - 0,932	0,277	-0,442	0,833 - 0,932
Hedefe atış	0,335	-0,268	0,754 - 0,918	0,607	0,660	0,926 - 0,735
Servis toplam	0,070	-0,614	0,767 - 0,750	0,365	-0,321	0,832 - 0,940
Vücut pozisyonu	0,164	-0,701	0,894 - 0,720	0,145	-1,337	0,860 - 0,910
Kolların duruşu	-0,025	-0,810	0,881 - 0,883	0,036	-0,975	0,821 - 0,934
Vücudun dönüş yönü	0,256	-0,561	0,839 - 0,798	0,101	-0,389	0,795 - 0,883
Hedefe doğru manşet	-0,087	-0,722	0,898 - 0,726	-0,177	-0,860	0,745 - 0,850
Manşet toplam	0,083	-0,998	0,749 - 0,797	0,076	-1,134	0,735 - 0,838
Adımlama	-0,074	-0,880	0,853 - 0,897	-0,029	-1,278	0,914 - 0,730
Topla yukarıda buluşma anı	-0,253	-0,745	0,826 - 0,959	0,074	-0,452	0,717 - 0,954
Ağırlık aktarımı	0,000	-0,880	0,760 - 0,812	-0,025	-0,850	0,933 - 0,763
Hedef nokta	0,221	-0,762	0,738 - 0,756	-0,062	-0,643	0,841 - 0,940
Smaç toplam	-0,004	-0,958	0,950 - 0,913	0,022	-0,929	0,731 - 0,967

Tablo incelendiğinde voleybol beceri test skorlarına ilişkin verilerin değerlendiriciler arasında tutarlı olduğu, çarpıklık ve basıklık değerlerinin de normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 arasında yer aldığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin ön test ve son test arasında karşılaştırılmasında Paired Samples T test kullanılırken, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile voleybol beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara ve analiz sonuçlarının yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.

Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Ölçek	Test	N	X	SS	t	p
Güven	Ön test	50	3,73	0,77	-1,137	,261
	Son test	50	3,75	0,79		
Kontrol	Ön test	50	2,78	0,68	1,830	,073
	Son test	50	2,74	0,66		
Devamlılık	Ön test	50	3,62	0,41	-1,000	,322
	Son test	50	3,63	0,42		
Toplam zihinsel dayanıklılık	Ön test	50	3,43	0,49	0,144	,886
	Son test	50	3,42	0,50		

Tablo incelendiğine, araştırmaya katılan voleybolcuların zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven, kontrol, devamlılık ve toplam zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5.

Voleybol Becerisine İlişkin Servis Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Beceri	Test	N	X	SS	t	p
Duruş	Ön test	50	2,99	0,73	-12,355	,000
	Son test	50	3,59	0,82		
Topu doğru noktaya atma	Ön test	50	2,80	0,73	-9,796	,000
	Son test	50	3,29	0,86		
Topa doğru vuruş	Ön test	50	2,83	0,79	-10,048	,000
	Son test	50	3,31	0,83		
Hedefe atış	Ön test	50	2,42	0,84	-7,269	,000
	Son test	50	2,84	0,83		
Servis toplam	Ön test	50	2,76	0,73	-14,902	,000
	Son test	50	3,26	0,79		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan voleybolcuların ön test ve son test arasında servis becerisine ilişkin duruş, topu doğru noktaya atma, topa doğru vuruş, hedefe atış

ve toplam servis beceri düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde geliştiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 6.

Voleybol Becerisine İlişkin Manşet Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Beceri	Test	N	X	SS	t	p
Vücut pozisyonu	Ön test	50	3,22	0,79	-13,504	,000
	Son test	50	3,85	0,81		
Kolların duruşu	Ön test	50	3,15	0,74	-10,202	,000
	Son test	50	3,69	0,83		
Vücudun dönüş yönü	Ön test	50	2,55	0,76	-8,491	,000
	Son test	50	2,96	0,83		
Hedefe doğru manşet	Ön test	50	3,05	0,95	-10,725	,000
	Son test	50	3,67	0,91		
Manşet toplam	Ön test	50	2,99	0,77	-13,800	,000
	Son test	50	3,55	0,80		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan voleybolcuların ön test ve son test arasında manşet becerisine ilişkin vücut pozisyonu, kolların duruşu, vücudun dönüş yönü, hedefe doğru manşet ve toplam manşet beceri düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde geliştiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 7.

Voleybol Becerisine İlişkin Smaç Beceri Düzeylerinin Ön Test ve Son Test Arasında Karşılaştırılması

Beceri	Test	N	X	SS	t	p
Adımlama	Ön test	50	3,11	0,77	-15,243	,000
	Son test	50	3,81	0,80		
Topla yukarıda buluşma anı	Ön test	50	2,60	0,84	-9,038	,000
	Son test	50	3,02	0,95		
Ağırlık aktarımı	Ön test	50	2,33	0,85	-7,000	,000
	Son test	50	2,63	0,88		
Hedef nokta	Ön test	50	2,34	0,86	-6,864	,000
	Son test	50	2,66	0,93		
Smaç toplam	Ön test	50	2,60	0,78	-14,522	,000
	Son test	50	3,03	0,85		

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan voleybolcuların ön test ve son test arasında smaç becerisine ilişkin adımlama, topla yukarıda buluşma anı, hedef nokta ve toplam smaç beceri düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde geliştiği görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 8.

Zihinsel Dayanıklılık ve Voleybol Becerisi Arasındaki İlişkinin Ön Testte İncelenmesi

		1	2	3	4	5	6	7
1. Güven	r	-						
	p							
2. Kontrol	r	,317	-					
	p	,025						
3. Devamlılık	r	,522	,026	-				
	p	,000	,860					
4. Toplam zihinsel dayanıklılık	r	,919	,614	,596	-			
	p	,000	,000	,000				
5. Servis	r	,442	,200	,159	,413	-		
	p	,001	,163	,271	,003			
6. Manşet	r	,534	,257	,151	,495	,819	-	
	p	,000	,072	,295	,000	,000		
7. Smaç	r	,520	,284	,197	,508	,873	,747	-
	p	,000	,046	,170	,000	,000	,000	

Tablo incelendiğinde, ön testte güven düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), kontrol düzeyi ile servis ve manşet becerisi arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), kontrol düzeyi ile smaç becerisi arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$), devamlılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$), toplam zihinsel dayanıklılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık düzeyi ile voleybol becerisi arasında ilişkiler ön testte ve son testte birlikte değerlendirildiğinde, zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven ve toplam zihinsel dayanıklılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında orta düzeyde ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılığa ilişkin kontrol düzeyi ile servis becerisi arasında ilişki olmayıp, manşet ve smaç beceri düzeyi ile düşük düzeyde ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılığa ilişkin devamlılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç beceri düzeyleri arasında ise anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Yürütülen bu çalışmada voleybolcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, sporcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına (güven, kontrol, devamlılık) ilişkin puanlarının da anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan sporcuların uzun yıllardır voleybol sporu ile ilgilenmelerinin ve bu çalışma öncesinde de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman adölesan dönemde bulunan voleybolcularda performansı etkileyen unsurların ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmekle beraber, voleybolculara uygulanan antrenman modellerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Salici ve diğerleri, 2019: 249). Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin geliştirilmesi ve uygulanan antrenman programlarının zihinsel dayanıklılığı arttırması için öncelikli olarak antrenman programlarının zihinsel becerilerin gelişimini destekleyici özelliklere sahip olması gerekmektedir. Özellikle antrenmanlarda zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalara yer verilmesi, bunun yanında kondisyonel özellikleri geliştirmeye yönelik antrenmanlarda zihinsel antrenmanlardan da yararlanılması gerekmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile spora özgü başarı motivasyonlarının ve konsantrasyon düzeylerinin geliştirilmesinde zihinsel antrenmanların etkili sonuçlar ortaya koyduğu belirtilmektedir (Akandere ve diğerleri, 2018: 1). Bu kapsamda yapılan bu çalışmada uygulanan antrenman programında zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalara yer verilmemesinin de voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı değişim olmamasına zemin hazırladığı söylenebilir.

Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin gelişmesinde uygulanan antrenman programlarının yanında sporla ilgilenme yılının ve yaş unsurunun da önemli bir yere

sahip olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda sporla ilgilenme yılı arttıkça bireyin fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin yanında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükseldiği belirtilmektedir. Bunun yanında sporcuların artan yaş ile beraber daha ağır yüklenmeleri yapabildiği ve müsabaka deneyimlerinin geliştiği görülmektedir. Söz konusu unsurların da sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Karabacak, 2021: 76; Akman, 2019: 1). Bu kapsamda yapılan bu çalışmalara katılan sporcuların benzer yaş gruplarında yer almalarının ve sporla ilgilenme yıllarının benzerlik göstermesinin de zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı değişim olmamasına zemin hazırladığı söylenebilir. Literatürde yaş ve antrenman yapma yılının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar olsa da kısa süreli antrenman programlarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yürütülen bu çalışmada uygulanan antrenman programının uzun süreli olmamasının da sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinde anlamlı gelişme gözlenmemesine zemin hazırladığı söylenebilir.

Yürütülen bu çalışmada ulaşılan sonuçların aksine literatürde yer alan bazı çalışmalarda uygulanan antrenman programlarının voleybolcularda zihinsel dayanıklılığın ve zihinsel becerilerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada 11-13 yaş aralığında yer alan ve aktif olarak voleybol oynayan sporcularda kaygı ile başa çıkma becerisinin geliştirilmesine yönelik uygulanan etkinliklerin performans algısı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada voleybolcular yedi hafta boyunca haftada bir gün olmak üzere bir saat süre ile gerçekleştirilen kaygı ile başa çıkma etkinliğine katılmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların hem kaygı ile başa çıkma becerilerinin geliştiği hem de antrenmanlarda daya yüksek performans sergilemeye başladıkları bulunmuştur (Akel ve Akı, 2020: 107).

Yürütülen bu çalışmada voleybolcuların ön-son test servis beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre sporcuların ön test ölçümlerine kıyasla son test servis becerilerinde anlamlı gelişme meydana geldiği bulunmuştur. Bunun yanında sporcuların servis atışında duruş, topu doğru noktaya atma, topa doğru vurma ve hedefe isabet ettirme düzeylerinde de anlamlı gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. Sporcuların servis performanslarında anlamlı

gelişim meydana gelmesinin temelinde uygulanan antrenman programının servis performansında ön planda olan üst ekstremité kas kuvveti ile denge ve koordinasyon becerisini geliştirmesinin yattığı düşünölebilir. Bilindiğı gibi voleybolcuların servis atışını tekniğine uygun bir şekilde gerçekleştirebilmeleri ile üst ekstremité kuvvetlerinin yüksek düzeyde olması gerekmektedir. Bunun yanında sporcuların hareketi akışına uygun bir biçimde yapmaları büyük oranda denge ve koordinasyon beceri gerektirmektedir. Bunun bilincinde olan antrenörlerin de servis performansını geliştirmek için sporcuların kuvvet, denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmeye çalıştıkları görölmektedir. Literatürde yer alan araştırmalarda da voleybolda servis atışının üst ekstremité kuvveti, denge ve koordinasyon düzeyi ile yakından ilişkili olduğı belirtilmektedir (Yapıcı, 2019: 251; Pion ve diğçerleri, 2015: 1480).

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da voleybolculara uygulanan farklı antrenman modellerinin hem spor dalına özgü teknik becerilerin hem de kondisyonel özelliklerin gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bu konuda yürütölen bir çalışmada genç voleybolculara uygulanan stabilizasyon antrenmanının temel kondisyonel performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu olarak yürütölen çalışmada her iki grupta yer alan voleybolcular mevcut antrenman programlarına devam etmiştir. Her iki grubun da antrenman programı sekiz hafta boyunca devam etmiş, kontrol grubunun yaptığı antrenman programına ek olarak deney grubundaki voleybolcular haftada iki gün stabilizasyon antrenmanına katılmıştır. Araştırmada kontrol grubundaki voleybolculara kıyasla deney grubundaki voleybolcuların kondisyonel özelliklerinde ve temel performans parametrelerinde daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiğı bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre hem sporcu hem de voleybol takımlarının başarı düzeylerinin yükseltilmesi için geleneksel antrenman modellerinin yanında sporcuların stabilizasyon antrenmanına dâhil edilmesinin faydalı olacağı belirtilmiştir (Erkan, 2023: 1).

Bu konuda yürütölen ve yaş aralığı 12-14 arasında bulunan voleybolcular üzerinde yürütölen bir çalışmada uygulanan antrenman programlarına bağılı olarak kondisyonel özelliklerde meydana gelen değışimlerin servis performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili çalışma 12-14 yaş grubunda yer alan 15 kadın voleybolcu üzerinde yürütölmüştür. Araştırma kapsamında voleybolcuların kondisyonel özellikleri ile servis performansları arasında anlamlı ilişki olduğı

bulunmuştur. Özellikle yüksek anaerobik kapasite ve vücut kompozisyonu ile ilişkili değişkenlerin servis performansını etkilediği rapor edilmiştir. Bu noktada voleybolda servis performansının geliştirilmesi için temel kondisyonel özellikleri geliştirmeye yönelik antrenmanlara önem verilmesi gerektiği belirtilmiştir (Karaağaç ve diğerleri, 2022: 668).

Voleybolcularda servis performansını geliştirmeye yönelik uygulanan egzersiz programının etkilerinin ele alındığı bir çalışmada 12 haftalık egzersiz programının servis performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışma 14-15 yaş grubunda yer alan kadın voleybolcular üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada sporcular deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, deney grubundaki sporcular 12 hafta boyunca her hafta iki saat pilates mat egzersiz programına katılmıştır. Aynı çalışmada kontrol grubundaki sporcular ise sadece mevcut voleybol antrenman programlarına devam etmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grubundaki sporcuların ön-son test servis performansları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Kontrol grubundaki sporculara kıyasla deney grubundaki sporcuların servis performanslarındaki gelişimin daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Demir ve Çilli, 2018: 1).

Bu konuda yürütülen ve yaş aralığı 15-17 arasında olan voleybolcular üzerinde yürütülen bir çalışmada core antrenman modelinin hem voleybolda ön planda olan motorik özellikler hem de servis performansı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmaya 42 voleybolcu katılmış, voleybolcular deney ve kontrol olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Araştırmada kontrol grubundaki voleybolcular on haftalık geleneksel voleybol antrenman programına katılmış, bu süreçte deney grubundaki voleybolcular mevcut antrenman programına ek olarak haftada üç gün olmak üzere on hafta boyunca core antrenmanına dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubundaki voleybolculara kıyasla deney grubundaki voleybolcuların hem temel motorsal performans parametrelerinde hem de servis hızı ve servis isabet oranında daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiği bulunmuştur (Barak, 2019: 7).

Voleybol sporcularına uygulanan farklı antrenman modellerinin teknik beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin ele alındığı diğer bir çalışmada 12-13 yaş grubunda yer alan voleybolcuların gelişim özellikleri incelenmiştir. Araştırmada düzenli olarak voleybol

sporu ile ilgilenen adölesanlar deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmış, kontrol grubundaki sporcular 12 hafta boyunca mevcut voleybol antrenman programına devam etmiş, deney grubundaki sporcular ise 12 hafta boyunca geleneksel antrenman programına ek olarak life kinetik egzersiz çalışmasına dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonunda kontrol grubundaki sporculara kıyasla deney grubundaki voleybolcuların servis performanslarında daha yüksek düzeyde gelişim gözlemlendiği bulunmuştur (Kocaoğlu ve diğerleri, 2022: 53).

Bu konuda yürütülen bir çalışmada üniversitelerin spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin voleybol becerilerini geliştirmeye yönelik bireyselleştirilmiş oyun programının etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili çalışma 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kontrol grubundaki öğrenciler voleybol derslerini geleneksel öğretim yöntemine göre yürütürken, deney grubundaki öğrenciler ise voleybol derslerinde bireyselleştirilmiş oyun etkinliğine katılmıştır. Çalışmanın sonunda kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla deney grubundaki öğrencilerin voleybol servis atışı performanslarındaki gelişimin daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Yenibertiz ve Mirzeoğlu, 2021: 386). Yaş aralığı 10-11 arasında bulunan çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada voleybola özgü temel hareket becerilerini geliştirme çalışmalarının teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol grubunu oluşturan katılımcılar herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamış, deney grubundaki katılımcılar ise on hafta boyunca haftada iki gün olacak şekilde voleybola özgü temel hareket beceri öğretim programına katılmıştır. Deney grubundaki katılımcıların yaptıkları her bir antrenman 60 dakika sürdürülmüştür. Araştırmanın sonunda kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla deney grubundaki katılımcıların alttan servis performansları ile üstten servis performanslarında anlamlı düzeyde gelişme gözlemlendiği tespit edilmiştir (Özcan ve Bayazıt, 2022: 163).

Yürütülen bu çalışmada voleybolcuların ön-son test manşet beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre sporcuların ön test ölçümlerine kıyasla son test manşet becerilerinde anlamlı gelişme meydana geldiği bulunmuştur. Bunun yanında sporcuların manşet vuruşta vücut pozisyonlarında, kolların duruşunda, vücudun dönüş yönünde ve hedefe doğru atış yapma düzeylerinde

de anlamlı gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. Voleybolda manşet performansı hem savunma hem de hücum pozisyonlarında önemli bir yere sahiptir. Çünkü manşet vuruşunun etkili olması rakip tarafından gönderilen servisin etkili bir biçimde karşılanmasına ve hücumla geçme sürecinde hızlı hareket edilmesine katkı sağlamaktadır. Bunun içinde rakip tarafından yapılan hızlı hücumlarda da etkili bir savunma yapabilmek için voleybolcuların manşet performanslarının gelişmiş olması gerekmektedir (Gümrük, 2021: 10). Söz konusu özellikleri nedeniyle manşet becerisinin geliştirilmesi için antrenmanlarda denge ve koordinasyon çalışmalarının yanında sürat ve çevikliğe dayalı egzersizlere yer verilmesi gerekmektedir. Yapılan bu çalışmada uygulanan antrenman programının da voleybolcularda sürat, koordinasyon ve çeviklik performansını arttırarak manşet becerisinin gelişimine katkı sağladığı söylenebilir. Literatürde bu görüşü destekleyen benzer çalışmalarda da düzenli antrenmanın voleybolda kondisyonel özellikler ile teknik becerilerin gelişimine katkı sağladığı rapor edilmiştir (Yazgan, 2021: 1; Tortum ve diğerleri, 2022: 41).

Bu konuda yürütülen bir çalışmada 14-15 yaş grubunda yer alan voleybolculara uygulanan pilates mat egzersizinin manşet becerisi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada kontrol grubundaki voleybolcular geleneksel voleybol antrenman programına katılmış, deney grubundaki voleybolcular ise 12 hafta boyunca mevcut antrenman programlarına ek olarak haftada iki saat pilates mat egzersiz programına katılmıştır. Araştırmada kontrol grubundaki voleybolculara göre deney grubundaki voleybolcuların manşet performanslarında daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiği bulunmuştur. Aynı araştırmada manşet vuruşta vücut pozisyonlarında, kolların duruşunda, vücudun dönüş yönünde ve hedefe doğru atış yapma düzeylerinde deney grubundaki sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir (Demir ve Çilli, 2018: 1).

Kocaoğlu ve diğerleri (2022: 53) tarafından yapılan araştırmada 12-13 yaş grubunda yer alan voleybolcularda geleneksel antrenman programına ek olarak uygulanan life kinetik egzersiz programının teknik beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada 12 hafta boyunca geleneksel voleybol antrenmanı yapan sporculara kıyasla geleneksel antrenmana ek olarak life kinetik egzersizine katılan sporcuların manşet becerilerinde daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiği bulunmuştur. Özcan ve Bayazıt (2022: 163) tarafından yapılan

çalışmada 10-11 yaş grubunda yer alan çocuklarda voleybol temel becerilerini geliştirmeye yönelik egzersiz çalışmalarının teknik performans parametreleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmaya katılan çocuklara uygulanan on haftalık temel voleybol antrenmanının manşet performansının gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Yürütülen bu çalışmada voleybolcuların ön-son test smaç beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre sporcuların ön test ölçümlerine kıyasla son test smaç becerilerinde anlamlı gelişme meydana geldiği bulunmuştur. Bunun yanında sporcuların adımlama, topla yukarıda buluşma anı, ağırlık aktarımı ve hedef noktaya atış yapma düzeylerinde de anlamlı gelişme meydana geldiği tespit edilmiştir. Voleybolda sporcuların etkili bir smaç vuruşu yapabilmeleri için doğru adımlama yapmaları, topla geliş hızları ve topla buluşma noktalarını iyi tasarlamaları gerekmektedir. Bu noktada voleybolcuların ritmik bir sıçrama yapmaları ve topla uygun noktada buluşarak vuruşu tamamlamaları önem arz etmektedir (Gümrük, 2021: 10). Voleybolcularda özellikle smaç hareketi öncesi adımlama ve sıçrama becerisinin etkili bir şekilde sergilenmesinde alt ekstremita kuvvetinin gelişmiş olması gerekmektedir. Voleybolda uygulanan antrenmanlarda da genellikle sporcuların alt ekstremita kuvvetleri ile sıçrama performanslarının geliştirilmesinin amaçlandığı görülmektedir (Aykora ve Dönmez, 2017: 71). 12-13 yaş grubunda yer alan voleybolcular üzerinde bu konuda yürütülen bir çalışmada da sporcuların fiziksel ve motorsal performanslarını geliştirmeye yönelik antrenmana dâhil edilmesinin smaç performansını geliştirdiği rapor edilmiştir (Kocaoğlu ve diğerleri (2022: 53). Bu konuda ortaokul öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada spor eğitim modelinden yararlanılarak öğrencilere verilen voleybol eğitiminin hem spora yönelik tutumlarını geliştirdiği hem de voleybola özgü teknik becerilerin gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Erdem, 2019: 1).

Araştırma sonuçları ile paralellik gösteren bir çalışmada 14-15 yaş grubunda yer alan voleybolcularda mevcut antrenman programlarına ek olarak 12 haftalık pilates egzersizinin smaç performansı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada sporcuların ön-son test smaç performansları incelendiği zaman ön test sonuçlarına kıyasla sporcuların son test smaç performanslarında daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiği bulunmuştur. Aynı çalışmada yanında sporcuların

adımlama, topla yukarıda buluşma anı, ağırlık aktarımı ve hedef noktaya atış yapma düzeylerinde de anlamlı gelişme meydana geldiği rapor edilmiştir (Demir ve Çilli, 2018: 1).

Bu konuda adölesan dönemde yer alan voleybolcular üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada altı hafta boyunca haftada üç gün olarak gerçekleştirilen direnç bandı kuvvet antrenmanlarının smaç performansını etkileyen dikey sıçrama üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışma deney ve kontrol gruplu olarak yürütülmüş, çalışmada kontrol grubundaki voleybolcular geleneksel voleybol antrenman programına katılırken, deney grubundaki voleybolcular ise mevcut antrenman programına ek olarak direnç kandı kuvvet egzersiz çalışmasına dâhil edilmiştir. Araştırmada kontrol grubundaki voleybolculara kıyasla deney grubunda bulunan voleybolcuların sürat ve dikey sıçrama performanslarında daha yüksek düzeyde gelişim gözlemlendiği tespit edilmiştir (Gümüş-Kırıcı, 2019: 1).

Yaş aralığı 10-11 arasında bulunan çocuklar üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da on hafta boyunca düzenli olarak uygulanan voleybol beceri antrenmanının smaç ve diğer teknik beceri düzeylerinde anlamlı artışa katkı sağladığı bulunmuştur (Özcan ve Bayazıt, 2022: 163). Bu konuda yürütülen diğer bir çalışmada taktik oyun yaklaşımına uygun olarak tasarlanan voleybol antrenman programının aktif olarak spor yapan voleybolcuların teknik gelişimleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada uygulama öncesine kıyasla çalışma sonunda sporcuların teknik becerilerinde, oyun esnasında karar verme ve hareketlere kendilerini ayarlama düzeylerinde anlamlı gelişme gözlemlendiği rapor edilmiştir (Güneş ve diğerleri, 2019: 177).

Yaş aralığı 14-16 arasında bulunan erkek voleybolcular üzerinde yürütülen bir çalışmada geleneksel kuvvet antrenman modeline kıyasla asılı egzersiz modelinin smaç performansı ile ilişkili unsurlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan voleybolcular deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış, kontrol grubundaki sporcular geleneksel kuvvet antrenman programına katılırken deney grubundaki voleybolcular sekiz haftalık asılı egzersiz programına katılmıştır. Çalışmanın sonunda kontrol grubundaki sporculara kıyasla deney grubunda yer alan sporcuların sıçrama yüksekliklerinde, smaç performanslarında, smaç hızlarında ve sıçrama güçlerinde daha yüksek düzeyde gelişim meydana geldiği rapor edilmiştir.

Araştırmada ulaşılan bulgular ışığında adölesan dönemde bulunan voleybolcularda kuvvet antrenmanlarının kondisyonel özelliklerin yanında spor dalına özgü teknik becerilerin de gelişimine katkı sağladığı ifade edilmiştir (Özdamar, 2019: 1).

Yapılan bu araştırmada ön-son test ölçümlerinde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile voleybol becerileri arasındaki ilişkiler incelendiği zaman, zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven ve toplam zihinsel dayanıklılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların hareket becerilerinin daha yüksek kalitede uygulamalarının ve spor dalına özgü hareket becerilerini uygularken yorgunluktan fazla etkilenmemelerinin yattığı düşünülebilir. Bilindiği gibi sporculara uygulanan antrenman programları performansı geliştirmenin yanında sporcularda yorgunluk düzeyinin de yükselmesine neden olmaktadır. Sporcularda özellikle zihinsel yorgunluk düzeyinin yüksek olması sürat, reaksiyon süreci ve spor dalına özgü hareketlerin kalitesini azaltmaktadır (Malkoç, 2023: 1). Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların ise fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı dirençlerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu noktada voleybolcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor dalına özgü hareket becerilerini olumlu yönde etkilemesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, yürütülen bu çalışmada adölesan dönemde bulunan voleybolcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında uygulanan antrenman programında zihinsel becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalara yeterli düzeyde yer verilmemesinin etkili olduğu düşünülmüştür. Buna karşılık voleybolcuların ön-son test smaç, servis ve manşet performanslarında anlamlı artış gözlemlendiği ve sporcuların söz konusu becerileri tekniğine uygun yapma becerilerinin geliştiği belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında uygulanan antrenman programına paralel olarak kondisyonel özelliklerin gelişmesi ve kondisyonel özelliklerin teknik becerileri etkilemesi gösterilmiştir. Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven ve toplam zihinsel dayanıklılık düzeyi ile servis, manşet ve smaç becerisi arasında orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuçlar ışığında adölesan dönemde bulunan voleybolcularda

spor dalına özgü teknik becerilerin geliştirilmesi için zihinsel dayanıklılık düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalara önem verilmesi gerektiği söylenebilir.

5.2. Öneriler

Adölesan dönemde bulunan voleybol sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada ulaşılan bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Sporculara uygulanan antrenman programları sahip olduğu içeriklere göre sporcu gelişimini farklı biçimde etkilemektedir. Bazı antrenman modellerin spor dalına özgü motorsal performans parametrelerinin gelişimine katkı sağlarken, bazı antrenmanlar ise zihinsel yapı ve spor dalına özgü teknik becerilerin gelişimini desteklemektedir. Bu noktada farklı antrenman modellerinin adölesan dönemde bulunan voleybolcularda teknik beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
2. Voleybolcularda teknik beceri gelişimini etkileyen çalışmalarda genellikle kondisyonel özelliklerin teknik beceri gelişimi üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Buna karşılık literatürde voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor dalına özgü teknik becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ile teknik beceriler arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
3. Literatürde yer alan çalışmalarda zihinsel antrenman modellerinin profesyonel sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Ancak adölesan dönemde bulunan voleybolcularda farklı antrenman modellerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların özellikle ülkemizde sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda motorsal becerileri geliştirmeye yönelik antrenmanlar ile zihinsel antrenman modellerinin voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
4. Yapılan bu çalışmada voleybolcuların ön-son test zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmamasının temel nedeni olarak uygulanan antrenman programının uzun süreli olmaması gösterilmiştir. Literatürde sporla ilgilenme süresi arttıkça fiziksel ve teknik becerilerin yanında zihinsel dayanıklılık düzeyinin de geliştiği belirtilmektedir. Bu noktada farklı sürelerde gerçekleştirilen antrenman

modellerinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin ele alındığı araştırmalar yürütülebilir.

5. Sporcuların yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre hem fiziksel gelişim özellikleri hem de spor dalına özgü becerileri uygulama düzeyleri birbirinden farklıdır. Bu kapsamda farklı yaş gruplarında yer alan kadın ve erkek voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ile spor dalına özgü teknik beceriler arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalar yürütülebilir.

6. Adölesan dönem bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan birçok değişimle karşılaştığı, bu süreçte birtakım psiko-sosyal sorunlar yaşadığı dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönemde spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının yanında spora yönelmeyen adölesanların da sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmaları oldukça önemlidir. Bu kapsamda düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan adölesanların spora yönelmesine destek olacak çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında adölesanlarda spora katılımın arttırılmasını için bu dönemde sporun faydaları konusunda adölesanları bilinçlendirmeye yönelik düzenlemeler yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abdelbaky, F. M. (2012). Impacts of mental toughness program on 20 km race walking. *Science, Movement and Health*, 12(1), 67-71.
- Akandere, M., Aktaş, S. ve Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. *Türkiye Barolar Birliği*, 61.
- Akbaş, E. ve Taşdemir-Yiğitoğlu, G. (2021). Adölesan dönemde psikososyal sorunlar. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 7277-7299.
- Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akel, S. ve Akı, E. (2020). Aktif Voleybol Oynayan Kız Çocuklarında Kaygı İle Baş Etme Becerileri Eğitiminin Fiziksel Aktivite Performans Algısına Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(2), 107-112.
- Akgüneş, S. ve Kolburan, Ş. G. (2020). 14-18 yaş arası ergenlerin psikososyal gelişim dönemleri kazanımları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. 1-23. <https://openaccess.biruni.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12445/2896> erişim tarihi: 05.02.2024
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Akpınar-Kocakulak, N. (2018). Büyüme Çağındaki Kız Çocukların Fizyolojik Gelişimleri Üzerine Voleybolun Etkisi. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, 1(1), 55-62.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Altıncı, E. E., Keskin, B., Türksoy, A., Güvendi, B. ve Doğan, G. (2016). İstanbul İli Bayrampaşa Uluğbey İlköğretim Okulu 7 ve 8. sınıf öğrencilerinde beslenme davranışları ve obezite durumlarına spor aktivitelerinin etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 17-27.
- Altıntaş, A. ve Bayar-Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Antonio, J. (2023). Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 1(1), 13-23.
- APA (2022). Resilience. 1-5. <https://www.apa.org/topics/resilience> Erişim Tarihi: 05.02.2024.
- Arabacı, İ. B. (2017). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşamlarında sporun anlam ve önemi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 115-138.

- Arulat, M. D. (2022). *Spor Yapmak ve Ruh Sağlığımız Arasındaki İlişki*. [https://www.doktortakvimi.com/blog/spor-yapmak-ve-ruh-sagligimiz-
arasindaki-iliski](https://www.doktortakvimi.com/blog/spor-yapmak-ve-ruh-sagligimiz-arasindaki-iliski) erişim tarihi: 18.02.2024.
- Asamoah, B., & Grobbelaar, H. W. (2016). Positional comparisons of mental toughness, psychological skills and group cohesion among soccer players psychology. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHEs)*, 22(31), 747-759.
- Aslan, C. S., Koç, H. ve Karakollukçu, M. (2015). Voleybol 1. liginde oynayan erkek sporcuların seçilmiş fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-13.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 24(1), 1-9.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının Psikolojik Sağlamlık Ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aykora, E. ve Dönmez, E. (2017). Kadın voleybolcularda tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 71-84.
- Bal, F. ve Aras, H. (2020). Sporun depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1130-1140.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.

- Barak, R. (2019). *Periyotlanmış Kor Egzersizlerinin Genç Voleybolcularda Bazı Motorik Özellikler İle Servis Hız Ve İsabet Oranına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayır, İ. (2023). *Z Kuşağının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Bayraktar, B. ve Sunay, H. (2007). Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72.
- Benetti, G., Schneider, P., & Meyer, F. (2005). Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 7(2), 87-93.
- Bhatt, A., & Trivedi, R. (2018). A comparative study of mental toughness Amongst volleyball and basketball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 339-341.
- Birinci, M. C. (2022). Futbol ve voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 1(2), 117-125.
- Bitmiş, G. M., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Bloomfield, S. A., Little, K., Nelson, M., & Yingling, V. (2004). American College of Sports Medicine position stand: physical activity and bone health. *Med Sci Sports Exerc*, 195(9131/04), 3611.

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.
- Bozdag, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78.
- Bozkurt, H., Özer, S., Şahin, S. ve Sönmezgöz, E. (2017). Internet use patterns and Internet addiction in children and adolescents with obesity. *Pediatric Obesity*, 13(5), 301-306.
- Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Psikolojik Dayanıklılığın Önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). The influence of sports on anxiety, depression, and perceived problem solving ability. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-48.
- Caskey, M. M., & Anfara Jr, V. A. (2007). Research summary: Young adolescents' developmental characteristics. *National Middle School Association*, <http://www.nmsa.org/Research/ResearchSummaries/DevelopmentalCharacteristics/tbid/1414/Default.aspx> erişim tarihi: 05.02.2024
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cıftıcı, M. C., Tolukan, E. ve Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*, 33(4), 1-13.
- Cristian-Cosmin, S., Mihaela, O., Claudiu, A., & Dan, M. (2022). Effect of a 6-month volleyball activity program on body composition and physical fitness of overweight and obese children. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 570-576.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 1, 32-45.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Çağlayan-Tunç, A., Güçlü, M. ve Günay, M. (2018). Konya'daki amatör sporcuların mental dayanıklılıklarının kesitsel çalışma ile değerlendirilmesi. *International Refereed Academic Journal of Sports*, 29, 1-16.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126.
- Çavuşoğlu, S. ve Yalçın, M. (2018). Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76.

- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students'anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education & Culture*, 5(9), 888-929.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature*, 554(7693), 441-450.
- Dalkıran, O., Aslan, C., Gezer, E. ve Vardar, T. (2015). Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(13), 224-230.
- de Terte, I., Stephens, C., & Huddleston, L. (2014). The development of a three part model of psychological resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416-424.
- Dehghani, E., & Ebrahimi, N. (2017). The effects of a psychological skills training program on mental toughness of skilful female volleyball players. *Quest Journals of Research in Humanities and Social Science*, 5(6), 1-6.
- Demir, İ. C. ve Çilli, M. (2018). 12 haftalık pilates mat egzersizinin 14-15 yaş voleybol kız öğrencilerinin bazı biyomotor özellikler ve teknik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-13.
- Demirbilek, K. (2023). *Takım Sporlarından Voleybol Dersini Seçen Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Hazır Olma Durumlarının İncelenmesi (Batman İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman.
- Deniz, M. E., Yıldırım, H. ve Uzun, G. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(235), 2397-2416.

- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adölesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme Çalışmasının Voleybol Branşındaki Performans Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Eliacik, K., Bolat, N., Koçyiğit, C., Kanik, A., Selkie, E., Yılmaz, H. ve Dundar, B. N. (2016). Internet addiction, sleep and health-related life quality among obese individuals: a comparison study of the growing problems in adolescent health. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21, 709-717.
- Ekiz, D. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri (6.Baskı). Ankara, Anı Yayıncılık.
- Elkin, N. (2016). Olumlu ergen gelişiminde aile içi iletişimin önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 25(3), 110-118.
- Elmagd, A. M. (2019). General psychological factors affecting physical performance and sports. *Int. J. Phys. Education, Sport. Heal*, 255, 255-264.
- Eralp, F. ve Çotuk, M. Y. (2005). *Voleybolda temel beceriler*. Morpa Kültür Yayınları.
- Erdem, D. (2018). *Spor ve obezite*. https://www.researchgate.net/publication/349774133_SPOR_VE_OBEZITE Erişim tarihi: 18.02.2024.
- Erdem, S. (2019). *Danışman 6. Sınıf Voleybol Dersinin Etkileşimli Video ve Spor Eğitimi Modeli İle Öğretiminin Öğrencinin Erişi ve Tutumuna Etkisinin*

Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Erkan, R. (2023). *Voleybolcularda Stabilizasyon Egzersizlerinin Atletik Performans ve Yaralanma Riski Üzerine Etkisi.* (Doktora Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Deniz.

Fathi, A., Hammami, R., Moran, J., Borji, R., Sahli, S., & Rebai, H. (2019). Effect of a 16-week combined strength and plyometric training program followed by a detraining period on athletic performance in pubertal volleyball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(8), 2117-2127.

FIVB (2021). *2021 – 2024 Resmi Voleybol Oyun Kuralları.* Ankara: Türkiye Voleybol Federasyonu.

Filiz, B. ve Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 138-152.

Freitas, V. H., Nakamura, F. Y., Miloski, B., Samulski, D., & Bara-Filho, M. G. (2014). Sensitivity of physiological and psychological markers to training load intensification in volleyball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(3), 571-579.

Gordillo, V., Fekete, E. M., Platteau, T., Antoni, M. H., Schneiderman, N., Nöstlinger, C., & Eurosupport Study Group. (2009). Emotional support and gender in people living with HIV: effects on psychological well-being. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 523-531.

Gök, A. ve Yılmaz-Koğar, E. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132-143.

Gökçen, G. (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Gökten, H. (2016). *U17-U18 Yaş Grubu Plaj Ve Salon Voleybolu Milli Takım Altyapı Hazırlık Gruplarında Antrenman Eğitimi Alan Sporculardan Elde Edilen Bazı Değişkenlerin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Gu, S., & Xue, L. (2022). Relationships among sports group cohesion, psychological collectivism, mental toughness and athlete engagement in chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4987.
- Gurmeet, S., Rana, D. K., Singh, K., & Kaur Guneet, I. J. (2013). A study of mental toughness among team game players. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 3(2), 279-294.
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12.
- Gül, E. (2023). *Kadın Sporcuların Güdülenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gül, Ö., Çağlayan, H. S. ve Akandere, M. (2017). The effect of sports on the psychological well-being levels of high school students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72-80.
- Güler, O. ve Pekşen-Süslü, D. (2022). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 30-55.
- Güleroğlu, F. ve Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33.
- Gülü, M., Yagin, F. H., Gocer, I., Yapici, H., Ayyildiz, E., Clemente, F. M. ve Nobari, H. (2023). Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction

levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1097145.

Gümrük, E. (2021). *Elit Düzeydeki Voleybol Kulüplerinin Mevkilere Göre Takım Performansının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Gümüş-Kırıcı, E. (2019). *Erkek Voleybolcularda Uygulanan direnç bandı Kuvvet antrenmanlarının Maksimal Kuvvet, Dikey sıçrama Ve sürat performansına Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gümüsoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.

Gün, R. Ş. ve Akduman, G. G. (2022). Okul Öncesi Çocuklarının psikolojik sağlamlıklarının akran zorbalığı davranışları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(1), 107-123.

Güneş, B., Mirzeoğlu, A. D., Göveli, H. ve Tulay, E. (2019). Taktik oyun yaklaşımıyla yapılandırılmış voleybol eğitimi sonrası sporcuların oyun performanslarının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(4), 177-189.

Güneş, G. (2023). *Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Gürel, S., Gemalmaz, A. ve Dişçigil, G. (2004). Bir grup ilk öğretim öğretmeninin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 5(3) : 21 – 26

Gürses, İ. ve İrk, E. (2018). İnternet kullanımı ve ergenlerin dini gelişimleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 27(1), 109-135.

- Güzelsoy-Kanbak, Ç. ve Dağlıoğlu, Ö. (2020). Effect of plyometric training program on speed and dynamic balance performances in volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(9), 138-145.
- Haspolat, Y. K. ve Yolbaş, İ. (2016). Sporun Adölesan Büyümesi Üzerine ve Sosyal Yönden Etkileri. 290-298.
- Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2008). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- <https://www.fitolsam.com/blog/spor-yapmanin-10-faydasi> erişim tarihi: 18.02.2024.
- İnce, İ. (2019). Effects of split style olympic weightlifting training on leg stiffness vertical jump change of direction and sprint in collegiate volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 24-31.
- İnceoğlu-Ayaz, E. ve İlgar-Doğan, Y. (2023). The investigation of the relationship between mental toughness and cope with sporting problems in team and individual sports. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Jalili, F., Hosseini, S., Jalili, F., & Salehian, M. H. (2011). Comparison of personality dimensions, mental toughness, and social skills of female students athletes (team-individual) and non-athletes. *Annals of Biological Research*, 2(6), 554-560.
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L., & Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791-797.
- Kalaycı, E. (2023). *Ergenlerde sporun sosyal duygusal öğrenme becerilerine etkisi*. İzmir: Duvar Yayınları.

- Kalkavan, A., Acet, M. ve Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Kaplan, B. ve Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Karaağaç, A., Aydın, R. ve Özkan, A. (2022). 12-14 Yaş kadın voleybolcularda bazı temel motorik özelliklerinin servis performansına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 668-684.
- Karabacak, A. H. (2021). *Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Olumsuz Üst Bilişlerle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karabağ, Ş.G. (2021). *Psikolojik Dayanıklılık Ve Öz Bakım Sosyal İçerme Eğitim Programı*. Ankara: T.C Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Sosyal İçerme Eğitim Programı.
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol Sporcularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Sporda İmgeleme Becerisi Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karakoç, Ö. (2022). *Yetişkinlerdeki Psikolojik Dayanıklılık İle Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.

- Keskin, Ö. (2012). *Şirketlerde Sporun İş Performansı Ve Sağlığa Etkilerinin Araştırılması (Coca Cola Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T. ve Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12-13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 53-66.
- Koç, İ., Ergin, R., Gencer, E. ve Marangoz, İ. (2022). Zihinsel dayanıklılık ile parkur performansı üzerine ilişkisel bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 858-870.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koç, M. (2007). Şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede sporun işlevselliği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(18), 167-179.
- Komar, E. (2023). *Türkiye Ve İtalya Voleybol Süper Ligleri 2013-2020 İstatistik Verilerinin Veri Madenciliği Yöntemleriyle Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi), Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Kumar, S. ve Das, R. (2016). Comparative study of motivation and mental toughness between India and Sri Lanka female volleyball players of 12th South Asian games. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(3), 597-600.
- Keskin, B. (2020). İstatistiksel Güç Bir Araştırmanın Sonuçlarına Etki Eder Mi? Örneklem Büyüklüğüne Nasıl Karar Verilmeli?. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(Sp. Issue), 157-174.

- Kumar, S., Singh, N. S., & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1-11.
- Küçükkaragöz, H., Akay, Y. ve Canbulat, T. (2011). Bir grup ilköğretim öğrencisinin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre empatik beceri düzeyleri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 88-100.
- Kütükçüoğlu, H. (2022). *Farklı Sıklıkla Yapılan Pliometrik Antrenmanların Voleybol Oynayan Çocuklarda Anaerobik Güç Ve Çeviklik Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kastamonu.
- Lara-Cabrera, M. L., Betancort, M., Muñoz-Rubilar, C. A., Rodríguez Novo, N., & De las Cuevas, C. (2021). The mediating role of resilience in the relationship between perceived stress and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1-10.
- Lowe, S. R., Hennein, R., Feingold, J. H., Peccoraro, L. A., Ripp, J. A., Mazure, C. M., & Pietrzak, R. H. (2022). Are women less psychologically resilient than men? Background stressors underlying gender differences in reports of stress-related psychological sequelae. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(1), 38820.
- Ma, Z., Wang, J., Li, J., & Jia, Y. (2021). The association between obesity and problematic smartphone use among school-age children and adolescents: a cross-sectional study in Shanghai. *BMC Public Health*, 21, 1-11.

- Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 533-539.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Malkoç, S. Ö. (2023). *Futbolcularda Mental Yorgunluğun Performans ve Hareket Kalitesine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Deniz.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Mann, A., Singh, G., & Hooda, H. (2018). Mental toughness and competitive anxiety between high and low performer's football players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 938-941.
- Mannikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281-288.
- Marheni, E., Afrizal, S., Purnomo, E., Nina, J., & Cahyani, F. I. (2024). Integrating Emotional Intelligence and Mental Education in Sports to Improve Personal Resilience of Adolescents. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 51, 649-656.
- Mazhar, S., Tabassum, M. F., Khan, S. U., Karim, R., Mahmood-ul-Hassan, S., & Ahmed, A. S. (2021). Impact of Emotional Intelligence and Motivation on Sport Performance of Female Athletes. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(10), 4916-4933.

- Menteş, G. ve Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250.
- Meral, G. (2018). Is digital addiction a reason for obesity?. *Annals of Medical Research*, 25(3), 472-475.
- Murphy, J., Sweeney, M. R., & McGrane, B. (2020). Physical activity and sports participation in Irish adolescents and associations with anxiety, depression and mental wellbeing. Findings from the physical activity and wellbeing (paws) study. *Physical Activity and Health*, 4(1), 107-119.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184-192.
- Niitsu, K., Rice, M. J., Houfek, J. F., Stoltenberg, S. F., Kupzyk, K. A., & Barron, C. R. (2019). A systematic review of genetic influence on psychological resilience. *Biological Research For Nursing*, 21(1), 61-71.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular Ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orhan, S. ve Karagözoğlu, C. (2021). Evaluation of the relationship between emotional intelligence and mental toughness in athletes in terms of various variables. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies* 2 (2), 11, 26, 2.
- Orhan, S. ve Ünlü, H. (2022). Futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve hedef yöneliminin akıl dışı performans inançları ile ilişkisi: kesitsel çalışma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 11-21.

- Örnek, S. A. (2019). Aile içi şiddet mağduru kadınların suçluluk duygusu düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 5(39), 3663-3684.
- Öz, F. ve Bahtiyar-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, K. G. ve Bayazıt, B. (2022). 10-11 Yaş grubu kız çocuklarda voleybol temel hareket beceri çalışmalarının motor gelişime etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 163-172.
- Özdal, M., Akcan, F., Abakay, U. ve Dağlıoğlu, Ö. (2013). Video destekli zihinsel antrenman programının futbolda şut becerisi üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 40-46.
- Özdamar, S. (2019). *14-16 Yaş Erkek Voleybolcularda Uygulanan Sekiz Haftalık Asılı Egzersiz Sistemi Ve Geleneksel Kuvvet Antrenmanlarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S. (2018). Analysis of deviant friends' mediator effect on relationships between adolescent risk behaviours and peer bullying, abuse experiences and psychological resilience. *Education & Science*, 43(195), 223-239.
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 77-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Pagdato, J. V., Gallardo, M., Fadare, S. A., & Adlawan, H. A. (2021). Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: Achievement in Sports

Performance. *International Journal of Science and Management Studies*, 8, 162-170.

Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.

Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.

Pion, J. A., Fransen, J., Deprez, D. N., Segers, V. I., Vaeyens, R., Philippaerts, R. M., & Lenoir, M. (2015). Stature and jumping height are required in female volleyball, but motor coordination is a key factor for future elite success. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(6), 1480-1485.

Polatcı, S. ve Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.

Polatcı, S., Irk, S., Gültekin, Z. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 553-578.

Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Science, Movement and Health*, 15(2), 431-435.

Rasti, M. A., Abubakar, Z. B., Abidin, Z. B. ve Valiollah, F. (2015). The effect of mental training program on improving mental toughness among Tehran high school student athletes. *Asian Social Science*, 11(28), 175.

Rębisz, S., & Sikora, I. (2016). Internet addiction in adolescents. *Practice and Theory in Systems of Education*, 11(3), 194-204.

- Rodríguez-Bravo, A. E., De-Juanas, Á., & García-Castilla, F. J. (2020). Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-9.
- Sağlam, A. F. (2021). *Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık İle Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Salici, O., Akkaya, B., Ertürk, H. ve Orhan, H. (2019). Adölesan Dönemi Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Müsabaka Performansına Etkilerinin İncelenmesi: Isparta Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10*(3), 249-255.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22*(4), 131-147.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22*(4), 131-147.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(2), 489-502.
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(16), 1-23.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment, 25*, 186-193.
- Singh, G., Rana, D. K., Singh, K., & Kaur Guneet, I. J. (2013). A study of mental toughness among team game players. *International Journal of Sports Sciences & Fitness, 3*(2), 279-293.

- Slimani, M., Znazen, H., Bragazzi, N. L., Zguira, M. S., & Tod, D. (2018). The effect of mental fatigue on cognitive and aerobic performance in adolescent active endurance athletes: insights from a randomized counterbalanced, cross-over trial. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 1-10.
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., ... & Zhang, N. (2021). Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook Bağımlılığı Ve Psikolojik Dayanıklılık*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sözen, H. (2012). The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1455-1460.
- Sulubey, O. (2022). *E-Sporda Ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete Ve Stresin İlişkisel Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Şahan-Aktan, B. (2018). *48-72 Aylık Çocuklar İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Eğitici Drama Temelli Psikolojik Dayanıklılık Programının Etkisinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, G. ve Buzlu, S. (2019). Sağlam Öğrenci Sağlam Meslek: Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Önemi. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 5(3), 233-240.
- Şahin, M. (2023). *Genç Bayan Voleybolcularda Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanın Kas Kuvveti, Sıçrama Performansı, Denge ve Çeviklik Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Şahin, M., Baş, M. ve Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.

- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şahinler, Y. ve 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.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şenel, E. (2021). *Profesyonel Voleybol Oyuncularında Yeni Tip Korona virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.
- Şimşek, B. ve Kartal, A. (2023). Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Taban, Z. (2022). *Voleybol Eğitiminde Etkileşimli Videoların Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sinop.
- Talu, B. (2018). Amatör adölesan sporcularda farklı genç sporcu geliştirme programlarının fiziksel uygunluk üzerine etkisi. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*, 9(4), 424-431.
- Tenforde, A. S., & Fredericson, M. (2011). Influence of sports participation on bone health in the young athlete: a review of the literature. *PM&R*, 3(9), 861-867.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318-337.

- Tilim, E., & Murat, M. (2019). Ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 929-955.
- Tortum, A. C. Örer, G. E. ve Güzel, N. A., (2022). Kadın voleybolculara uygulanan kor stabilizasyon egzersizlerinin denge ve anaerobik performansa etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(2), 41-48.
- Turan, Ö. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, B. (2023). *11-13 Yaş Voleybolcularda Dinamik Isınma İle Birlikte Uygulanan Mobilizasyon Egzersizlerinin Dikey Sıçrama, Denge ve Eklem Hareket Açıklığına Olan Etkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Türk, S. (2019). *Tenisçilerde Teknik Parametrelerle Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türkyılmaz, H. B. (2019). *Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Başkent Üniversitesi, Ankara.
- TVF (2020). *2017-2020 Resmi Voleybol Oyun Kuralları*. https://www.tvf.org.tr/dosyalar/MHGK_Belgeler/2017-2020_resmi_voleybol_oyun_kurallari.pdf erişim tarihi: 05.02.23024.
- Urfa, O. (2017). *10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Öz güven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ünsal, B. (2019). *Uluslararası 4. Enes Cup Tekerlekli Sandalye Erkek Badmintoncuların Maç Performansının Ve Vuruş Çeşitliliğinin Bölgelere Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.
- Walker, F. R., Pflingst, K., Carnevali, L., Sgoifo, A., & Nalivaiko, E. (2017). In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 74, 310-320.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6802.
- Xiang, J., Gao, J., & Gao, Y. (2024). The relationship between parenting style and the stigma of mental illness in adolescent athletes: the chain mediating role of self-esteem and mental toughness. *Current Psychology*, 1-14.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2019). Effects of 6 weeks core training on balance, strength and service performance in volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(12), 251-263.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve 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), 991-999.

- Yazgan, E. A. (2021). *Voleybolcularda Okülo-Motor Egzersizlerin Dinamik Görme Keskinliği, Denge Ve Performans Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yenibertiz, S. ve Mirzeoğlu, A. D. (2021). bireyselleştirilmiş öğretim modelinin voleybol becerilerinin öğrenilmesine ve tutuma etkisi: Deneysel çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(3), 386-397.
- Yeşil-Örnek, B. ve Gündoğmuş, İ. (2022). The effects of smartphone and internet gaming addiction on eating attitudes among university students. *Psychiatry Investigation*, 19(1), 1-8.
- Yıldırım, T. (2023). *Zihinsel ve Life Kinetik Antrenmanların Voleybolcularda Dikkat ve Konsantrasyon Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi), Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum.
- Yıldırım-Araz, G. (2017). *Spor Yapan Bireylerin Kaygı Düzeyleri, Saldırganlık Eğilimleri ve Yaklaşma-Uzaklaşma Tepkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Yıldız, A. (2019). *Bursa'da Yaşayan Voleybol Antrenörlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş, Belge Türü Çalıştırdığı Takım Düzeyi ve Sporcu Özgeçmişine Göre İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yörük-Topuz, İ. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlığının yordayıcıları: Benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 23(2), 271-294.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle başetme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(45), 53-62.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara*

Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53(53), 141-156.

Zarić, I., Milošević, M., Kukić, F., Dopsaj, M., Aminova, A. S., & Komkova, I. A. (2021). Association of mental toughness with competitive success of young female basketball players. *Человек. Спорт. Медицина*, 21(1), 86-93.

Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PloS one*, 13(2), 1-10.

<https://www.fitolsam.com/blog/spor-yapmanin-10-faydasi> erişim tarihi: 18.02.2024.



