



**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

İlyas ERBAŞ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR**

Yüksek Lisans Tezi-2023

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

İlyas ERBAŞ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Faruk AKÇINAR**

**MALATYA
2023**

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Doç. Dr. Faruk AKÇINAR” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım esere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .././20..

Öğrencinin; İlyas ERBAŞ

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor.....	3
2.2. Spor Lisesi	3
2.2.1. Spor Liseleri Kuruluşu ve Amacı	3
2.2.2. Spor Liselerinin Hedefleri	4
2.3. Spor Psikolojisi	4
2.4. Dayanıklılık	5
2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık	5
2.4.2. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	6
2.4.3.Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları	6
2.5. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	7
2.5.1. Fiziksel Aktivite.....	7
2.5.2. Diyet.....	7
2.5.3. Geçmiş Tecrübeler	8
2.5.4. Sosyal Hayat	8
2.5.5. Yaşam Tarzı	8
2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	8
2.7. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	10
2.8. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri.....	11
2.9. Zihinsel Dayanıklılık Ölçüm Araçları	11
2.10. Zihinsel (Otojenik) Antrenman.....	12
2.11. Otojenik Antrenmanın Özellikleri	12
2.12. Otojenik Antrenman Türleri	13
2.12.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma).....	13
2.12.2. Odaklanma ve Konsantrasyon	13

2.12.3. Düzenli Nefes Alıp Verme Egzersizi.....	13
2.12.4. Derinleşen Gevşeme	14
2.12.5. Biofeedback (Biyolojik geri bildirim)	14
2.12.6. Hipnoz.....	15
2.12.7. Yoga.....	15
3.MATERYAL VE METOT	16
3.1. Araştırma Modeli	16
3.2. Evren ve Örneklem	16
3.3. Veri Toplama Araçları	16
3.4. Verileri Toplama Yöntemi.....	17
3.5. Verilerin Analizi	17
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA	29
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	32
KAYNAKLAR	34
EKLER.....	40
EK-1. Özgeçmiş.....	40
EK-2. Etik Kurul Onayı	41
EK-3. İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni	42
EK-4. Kişisel Bilgi Formu	43
EK-4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....	44

TEŐEKKÖR

Lisans döneminden beri bilgi, birikimi ve tecrübesiyle her alanda hayatıma katkıda bulunan ve bu çalışmamda da hiçbir desteğini esirgemeyen danışmanın Sayın Doç. Dr. Faruk AKÇINAR hocama sonsuz teőekk r ve şükranlarımı sunuyorum.

 lyas ERBAŞ



ÖZET

Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından ilişkisi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışmaya Gaziantep ili 2021-2022 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 120'si kadın, 238'si erkek olmak üzere toplam 358 spor lisesi öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” ve araştırmacı tarafından oluşturulan on iki soruluk (cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, spor branşı, spor yaşı, kulüp oyunculuğu, okul takımında oynunculuk, millilik durumu, haftalık antrenman süresi, anne ve babanın eğitim seviyesi, ekonomik gelir düzeyi) Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch(1) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Altıntaş tarafından yapılan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır (1,2).

Bulgular: Veri sonuçlarımıza göre verilerin dağılımları ve grupların dengeli olup olmadığına bağlı olarak ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi veya Mann Whitney-U testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ile ikiden fazla grupların karşılaştırılmasına, ölçeğin geneli ve alt faktörüne ilişkin puanların normal dağılım varsayımını testti için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. İstatistikler SPSS 25 paket programıyla yapılarak, yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonuç: Elde edilen bulgulara göre 2021-2022 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, yaş, branş (bireysel-takım), milli sporcu, okul takımı ve kulüpte oyuncu olması, anne ve babanın eğitim seviyesi, ailenin ekonomik durumu değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Eğitim seviyesi, spor yılı, haftalık antrenman süresi değişkenlerine göre güven ve devamlılık alt boyutunda farklılaştığı görülmüştür. ($p > 0.05$).

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Spor, Spor Psikolojisi, Zihinsel Dayanıklılık, Zihinsel Antrenman

ABSTRACT

Examination Of Mental Endurance Levels Of Sports High School Students In Terms Of Demographic Variables

Aim: The aim of this study was to investigate the relationship between the mental endurance levels of sports high school students in terms of demographic variables.

Material and Method: A total of 358 sports high school students, 120 female and 238 male, studying in the 2021-2022 academic year in Gaziantep province, participated in the study voluntarily. Relational screening model was used in our study. "Mental Endurance Inventory in Sports" and twelve questions (gender, age, education level, sports branch, sports age, club player, school team player, nationality status, weekly training time, mother and father's education level, economic income level) created by the researcher were used. Personal Information Form was used. "Mental Endurance Inventory in Sport" developed by Sheard, Golby and Van Wersch (1) and adapted into Turkish by Altıntaş was used to measure the mental endurance of athletes (1,2).

Results: According to our data results, independent sample t-test or Mann Whitney-U test, one-way analysis of variance (Anova) and Kolmogorov-Smirnov test were used to test the assumption of normal distribution of the scores related to the general and sub-factor of the scale for the comparison of more than two groups, depending on the distribution of the data and whether the groups were balanced. Statistics were performed with SPSS 25 package programme and statistical significance level was accepted as $p < 0.05$ in all evaluations.

Conclusion: According to the findings obtained, no statistically significant difference was found between the mental endurance levels of sports high school students studying in the 2021-2022 academic year and the variables of gender, age, branch (individual-team), national athlete, school team and club player, mother and father's education level, family economic status. It was seen that there was a difference in the sub-dimension of confidence and continuity according to the variables of education level, years of sport, weekly training time ($p > 0.05$).

Keywords: Studen, Sport, Sport Psychology, Mental Toughness, Mental Training

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
ANOVA	: Analysis of Variance
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MEM	: Milli Eğitim Müdürlüğü
N	: Veri Sayısı
P	: Anlamlılık Değeri
R	: Korelasyon Katsayısı
SIRA ORT.	: Sıra Ortalamaları
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SS	: Standart Sapma
$\bar{X}$	: Ortalama
X^2	: Ki-Kare Test Değeri
ZD	: Zihinsel Dayanıklılık.
ZDÖ	: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.
SZDE	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Normallik Analizi Histogramı.....	18



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Normalligine İlişkin Kolmogorov-Smirnov Sonuçları	17
Tablo 3.2. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Normalligine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	18
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	19
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	20
Tablo 4.3. Yaşa Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	21
Tablo 4.4. Sınıfa Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	22
Tablo 4.5. Spor Branşına Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	23
Tablo 4.6. Spor Yılı Değişkenine Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	24
Tablo 4.7. Kulüp Sporcusu, Milli Sporcu ve Okul Takımında Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	25
Tablo 4.8. Haftalık Antrenman Süresine Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	26
Tablo 4.9. Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	27
Tablo 4.10. Aylık Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi	28

1.GİRİŞ

Günümüz spor dünyası sürekli kendini yenilemekte ve beraberinde de yeni yeni problemler ortaya çıkmaktadır. Spor ortamları incelendiğinde yüksek performans sergilemek sadece sporcunun temel fiziksel becerisi, teknik ve taktik yeteneğinin yanı sıra psikolojik yeterliliğinin de önemli olduğunu göstermektedir. İnsanoğlu tek başına fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmayıp, sosyolojik, psikolojik ve kültürel özelliklere sahip bir canlıdır. Sporcuların sosyal yaşantılarında, müsabakalarda ve antrenmanlarda sergilemiş oldukları davranışlar spor psikologları tarafından araştırılmaya başlanmıştır. Sporcuların fiziksel olarak antrenman ve müsabakalara hazır olmalarına rağmen performanslarının düşük olması spor psikolojisine verilen önemi de arttırmıştır. Sporcuların performanslarını etkileyen faktörler üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde de son yıllarda yoğun olarak araştırılan konulardan birisi de zihinsel dayanıklılık olduğu görülmektedir. Sporcuların müsabakalar da yer alabilmeleri ve podyuma çıkabilmeleri için performanslarını sürekli üst seviyelerde tutmaları gerekmektedir. Spor denilince akla ilk olarak fiziksel beceriler gelir ancak son yıllarda yapılan araştırmalar, fiziksel beceriler kadar zihinsel becerilerin de önemli olduğunu göstermiştir (3). Bazı teknik direktör, antrenör ve sporcular kendi otoritelerinin sarsılmasından korktuğu için bu alanda yapılan çalışmaların işe yaramayacağını düşünmüştür. Üst düzey spor müsabakalarında (Olimpik ve dünya şampiyonaları) kürsüye çıkan sporcuların spor psikologlarından destek aldıklarını açıklamaları ile yanlış düşüncelerin önüne geçilmesinde faydalı olmuştur (4).

Kazanma ve kaybetme arasındaki sınır gittikçe küçülüyor ve performans yoğunluğundaki artış sporcular üzerinde de büyük baskı oluşturmaktadır. Baskıya hazırlıklı olmayan birçok sporcu ve antrenör bu durumla baş edebilmek için daha çok çabaladığı söylenebilir. Bu nedenle, son yıllarda sporda psikolojik faktörlerin etkilerinin artması ile farklı anlayışların sürekli gelişmesi sporcu ve antrenörlerin fiziksel antrenman kadar zihinsel antrenmanlara da dikkat etmesi gerektiği düşünülebilir (5). Mental olarak dayanıklılığı yüksek olan kişiler, dikkatli, odaklanmış, olayları kontrol etmede daha sakin, olumsuzluklar karşısında motivasyonu bozmadan avantaj elde etmede mental dayanıklılığı düşük olanlara göre daha etkili olmaktadır (6).

Spor bilimleri sportif başarı ve performansı artırmak için geçmişten bu yana sürekli yeni araştırmalar devam ettirmektedir. Yaptığımız çalışmanın amacı, spor

liselerin de okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini bazı değişkenlere (cinsiyet yaş, eğitim seviyesi, spor yaşı, millilik durumu, anne ve babanın eğitim seviyesi, haftalık antrenman süresi, ailenin ekonomik gelir düzeyi, yapmış olduğu spor branş türü, spor kulübünde ve okul takımında oyuncu olmasının) göre belirlemek ve zihinsel antrenmana ihtiyaç duyan sporcular için antrenman planlamalarına zihinsel antrenman uygulamalarını da eklemektir. Sporcuların başarılı olabilmeleri için fiziksel performanslarının tek başına yeterli olamayacağını bunun yanında zihinsel olarak da hazırlıklı olmaları gerektiğini ortaya koymak ve erken yaşlardan itibaren bu çalışmalara başlamalarını sağlamaktır.

Araştırma alt problemleri;

- Cinsiyetin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Yaşın zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Eğitim seviyesinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Spor yaşının zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Milli sporcu olmanın zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Ailenin eğitim seviyesinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Ailenin ekonomik yapısının zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Spor kulübünde ve okul takımında oyuncu olmanın zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Antrenman süresinin zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.
- Yapılan branşın zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi vardır.

Araştırma varsayımları; Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin çalışmada kullandığımız ölçme araçlarına objektif ve gerçeği yansıtan cevaplar verdikleri ve araştırmadaki örneklem sayısının evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırma Gaziantep ilinde 2021-2022 eğitim öğretim yılı döneminde Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı öğrenim gören 120'si kadın, 238'si erkek olmak üzere toplam 358 spor lisesi öğrencisinin gönüllü katılımı ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor amaç ve hedeflerine katılım gösterilen branşın içeriğine ve şekline göre farklılık göstermesinden dolayı sporun birçok tanımıyla karşılaşılabilir. Bu sebepten ötürü net bir çerçeveye sporun tanımı yapmak zor olmaktadır (7).

Erkal spor; bireyin doğal çevresini beşeri hale dönüştürürken bireyin yeteneklerini geliştiren, kurallar dahilinde araçlı veya araçsız, bireysel veyahut boş zaman değerlendirme veya tam zamanlı meslekleştirerek, sosyalleştirerek toplumla kaynaştıran, bütünleştiren, ruh ve bedenini geliştiren rekabetçi, yardımsever, işbirliği sunan kültürel bir olgudur (8).

Spor, kişiyi fiziksel ve ruhsal olarak, sağlığını iyileştiren, sosyal hayatını düzenleyen, mental ve motorik yeteneklerini belirli bir seviyeye taşıyan ve koruyan, bireyin davranışlarını düzenleyen sosyal bir olgudur (9).

Spor, insanın beden ve ruhu ile ilişki halidir. Bireyin fiziksel ve motor becerilerini geliştirirken psikolojisini ve sosyalleşmesini sağlayan, belirlenmiş kurallar dahilinde rekabet etmeyi amaçlayan sosyal bir uğraştır (10).

2.2. Spor Lisesi

Spor liseleri başarılı genç sporcuları yetiştirmeyi hedefleyen, spor bilgi, beceri ve yetenekler doğrultusunda eğitim öğretim almalarını amaçlayan ortaöğretim kurumlarıdır. Türk eğitim sistemi içerisinde yer alan spor liseleri öğrencilere çeşitli akademik imkân ve fırsat sunmaktadır. Öğrencilerin bilgi becerilerine göre tercih alanlarda eğitim görmelerini almalarını sağlamaktadır. Özellikle Türk sporunu dünya da önemli bir konumunu getirmek, spor alanında meslek sahibi olmak isteyen öğrencilerin yetiştirmek için MEB'e bağlı kurumlardır (11). Okula öğrenci alımları özel yetenek sınavları ile yapılır.

2.2.1. Spor Liseleri Kuruluşu ve Amacı

MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğünün 24/08/2004 tarihinde ve 8260 sayılı karar onayı ile Erzurum, Uşak, Malatya illerinde spor lisesi kurumları açılmıştır. 01/02/2005 tarih, 25714 sayılı Resmî Gazete'de yayınlanan yönetmenliğe göre ülkemizde beden eğitimi dersi veren yükseköğretim kurumlarının bulunduğu illerde spor liseleri yaygınlaştırılarak açılması planlanmıştır.

Alt yapı ve fiziki şartların yeterli olduğu pilot iller seçilmiş ve bu kurumlar zamanla Türkiye genelinde yaygınlaştırmaya çalışılmıştır. Bu okullar yatılı, gündüzlü ve karma eğitimi olan, en az 3 yıl öğrenim süresi olacak şekilde eğitim yapan liseler şeklinde oluşturulmuştur. Daha sonra 2006 yılında spor lisesi yönetmenliğinin 5 maddesine göre 4 yıl olacak şekilde Anadolu Lisesi statüsüne alınmıştır (11).

Spor lisesi okul türlerinin kuruluş amaçları ise; bireyleri beden eğitimi ve spor alanında gerekli olan mesleki bilgi ve becerileri kazandırmak ilgileri ve yeterlilikleri doğrultusunda yetiştirilmek. Türk sporunu geliştirerek dünyadaki gelişmelerden geri kalmadan ülkeyi temsil edebilecek gençler yetiştirmek. Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi 2013 yılında MEB yönetmenliğine göre Spor Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesi olarak iki bağımsız kurum olmuştur (12).

2.2.2. Spor Liselerinin Hedefleri

Atatürk ilke ve inkılaplarına ve spor felsefesine bağlı erdemli, vatan aşkıyla dolu, sporu bir uğraş değil, bir ilim düşüncesiyle kabul eden, araştırmacı, teknolojiden faydalanmasını bilen, kendini sürekli geliştiren, yeniliklere açık, yabancı dil bilen, iletişim becerisi yüksek, çalışmaya ve üretmeye her zaman hazır olan demokratik laik bireyler yetiştirmeyi sağlamaktır (13).

2.3. Spor Psikolojisi

Aristo M.Ö.350 yılında ilk kez “Ruh Üzerine” üzerine adlı eserinde psikolojiden bahsederek psikoloji alanında yazılan ilk eseri ortaya koymuştur. Aristo kaleme aldığı bu eserinde alışlagelen geleneksel ruh anlayışından ziyade canlı ve cansız olmayan varlıklar üzerinde düşünüp ve canlı varlıkların ölüm sonrasında ki ruhun geleceği hakkında bir bilgi belirtmemiştir (14).

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını analiz eder ve çözüme kavuşturmaya yarayan bilimdir. Psikoloji bireyin davranışlarının gerçekleşmesinin nedenlerini ve davranışların nasıl oluştuğunu ortaya koymaktır. Davranışlar ‘uyarıcı’ ve ‘tepki’ terimleriyle belirtilmektedir (15).

Spor psikolojisi kavramı ise spor ile uğraşan bireylerin davranışlarını ve bu davranışların sebep-sonuç ilişkisini incelemek amacıyla ortaya çıkmıştır. Spor faaliyetleri esnasında sporcuların davranışlarını bilinçli ve iradesiyle kontrol edebilmek ve bunu gerçekleştirmek spor psikolojisinin araştırma konusu olmuştur (16).

Spor psikolojisi sporda başarının sağlanabilmesi için sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bu nedenlerin bir birbirleriyle olan ilişkisini belirtmesi açısından önemli bir yere sahiptir (17).

2.4. Dayanıklılık

Spor branşlarının tümün de dayanıklılık önemli yere sahiptir. Dayanıklılık sporcunun yapmış olduğu hareketi ve alıştırmalarının tümünü hem uzun süre korumak hem de devam ederek uzun süre yorgunluğa karşı koyabilme yetisiyle alakalıdır (18).

Sporcuların kondisyon gücü mücadeleyi pozitif yönde etkileyebilir. Fakat kazanma ve kaybetmeleri yarışma esnasında ortaya konan performansı ile ilişkilidir. “Bu noktada sporcuların fiziksel durumlarının gelişik olması ve rakipleri eşit olma durumunda yarışmayı kazanan mental beceriye sahip olan sporculardır” (19).

Zihinsel dayanıklılık hakkında ki ortak görüş; zihinsel açıdan dayanıklılık kapasitesi iyi seviyede olan sporcuların kendilerini daha hızlı şekilde toparlayan ve hedefe ulaşmak için odaklanan, rakiplerine göre özgüveni yüksek davranış tutumlarını kontrol etmede yeterli olduğu yönündedir (17).

2.4.1. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramından, 1986 yılında ilk kez bahseden spor psikoloğu James Loehr zihinsel dayanıklılığı; stresli durumlarda sağlıklı bir şekilde tepki vermek, odaklanmak, hedeflere bağlı kalarak zor koşullarda bile kararlılıkla ilerlemek gerektirdiğini ifade etmiştir (20). Bu kavram spor dünyasının yanı sıra sahne alan sanat ve müzik dünyası içinde önemlidir. Spor psikolojisi bünyesinde gelişip ifade edilen zihinsel dayanıklılık doğuştan gelen bir yetenek olacağı gibi sonradan da geliştirilebilen, bu yetenek üzerine geçmişten günümüze kadar; karmaşık yapısından dolayı farklı tanımlar yapılmıştır (21). Zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma kapasitesini arttırdığını yaş, cinsiyet, yetiştiği kültür yapısına ve karşılaştığı zorluklara göre, zihinsel dayanıklılık üzerine farklı görüşler ve tanımlarda yapılmıştır (21). Farklı görüşler olmasına rağmen, zihinsel dayanıklılık başarıya ulaşmada ve devam ettirmede önemli bir psikolojik yetenek olması görüşü ortaktır (22).

Zihinsel dayanıklılık, sadece olumsuz durumlarla başa çıkmak için değil, yaşamın her alanında karşılaşılan birtakım olumsuzlukların üstesinden gelebilmek için gereklidir. Zorluklara maruz kalınca hızlı bir şekilde toparlanma ve eskiye dönebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite olarak ifade edilmiştir. Zihinsel olarak

dayanıklı bireyler, hayatlarında daha kontrollü olabilmektedir. Hedeflere odaklanmakta ve istenmedik durumlar karşısında soğuk kanlı davranarak, ortaya çıkan yenilikleri kendi lehine çevirme içerisinde olabilmektedirler (21).

İnsan hayatının her alanında ihtiyaç duyduğu psikolojik yapısı bulunmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramı spor ortamında ortaya çıkmış ve önemli çalışmaların yapılmasını hızlandırmıştır. Zihinsel dayanıklılığın gelişim süreci ve tecrübelerle ilişkisi olduğunu söylemek mümkündür. Sporsal faaliyet içerisinde olan birey hedeflerine ulaşabilmesi için yaşadığı zorlukları ve kendi performansını koruma ihtiyacı zihinsel dayanıklılığı beraberinde geliştirir (23).

Zihinsel dayanıklılık, yüksek performansın temelini oluşturan niteliklerin bütünü olarak da tanımlanan bir terimdir (24).

2.4.2. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılık üç kuramsal çerçevede açıklanmıştır Bunlardan ilki; Kelly'nin tarafından geliştirilen “Kişisel Yapı Psikolojisi”dir”. Bu kurama göre Kelly şemalardan bahsediyor ve bu şemalar yaşantılar ve deneyimler ile elde ediliyor. Sonra ki seçimlerimizde bize rehberlik ediyor (25).

İkinci kuram ise kimya alanında deneysel çalışmalar yapmayan ve bu alanda özen gösteren Cattell'in geliştirdiği “Kişilik Faktör Analizi Modelidir”. Kuramını geliştirirken faktör analizi yöntemiyle zihinsel dayanıklılığı etkilediğini düşünen birçok özelliği gruplara ayırarak oluşturmaya çalışmıştır (26).

Üçüncü kuram ise Kobasa'nın 1976 yılında öne sürüp geliştirdiği “Sağlam Kişilik Modelidir”. Bu model kişinin zorluklarla başa çıkabilmesi için üç ana bileşenden oluştuğunu öne sürmektedir. Bunlar; kararlılık, kontrol, bağlılık. Kobasa ya göre bu üç bileşen zorluklara karşı dayanıklı olmalarını ve stresi yönetmeye yardımcı olur. Kobasa “psikolojik dayanıklılık” (psychologicalhardiness) adını vermiştir (27).

2.4.3.Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları

Kişisel Yapı Psikolojisi (Personality-ConstructTheory)

Bu psikolojik modelde insanlar dünyayı anlamlandırmak için kavramsal modeller geliştirirken, kişisel yapılarının etkisi büyüktür. Kelly kişilerin dünya algısı ve yaşantılarındaki tecrübelerin gelecek yaşantısındaki davranışları şekillendirdiği görüşüne ileri sürmüştür. Kelly, göre kişi oluşturduğu sade kalıplar veya şablonlar aracılığıyla dünyayı anlamlandırarak, dünyanın vermiş gerçeklere uymaya çalıştığı

kişisel yapılarıdır. Gerçek bir evrenin varlığı sorgulanmadan, sade kalıplar, şablonlar vasıtasıyla kişisel yapılar oluşturur (25).

Kişilik Faktör Analizi Modeli (Personality Factor Analysis)

Raymond Cattell bu kuramda kişiliği farklı bilim dallarından faydalanarak açıklamaya çalışmış. Cattell, psikologların bahsettiği kişilik özelliklerini sezgiler yoluyla değil daha derinlemesine incelemiştir. Deney yöntemi uygulamanın daha yararlı olacağını söylemiştir. Cattell'in; kişiliği oluşturan ana temellere ulaşmayı hedeflemiştir. Psikologların üzerinde çalıştığı sosyalleşme, açıklık, alçakgönüllülük, risk alma, görev odaklılık, tolerans, hayal kırıklığına uğrama, bencillik, kıskançlık gibi özellikleri gruplamış, sonra bu grupları faktör analizi ile birbirinden ayrı bağımsız gruplar oluşturmuştur (26).

Sağlam Kişilik Modeli (Hardiness Personality Model)

Kobasa psikolojik sağlamlık: kişilerin çevresel etkilere kaynaklanan fiziksel ve psikolojik streslere karşı dirençli olma yeteneği olarak tanımlar. Bu tanıma göre mücadeleci olmak, olaylar karşısında pozitif iyimser tutum sergilemek ve değişime açık olmakla alakalıdır. Çevresel değişimler, ekonomik zorluklar, sosyal baskılar, sağlık sorunları vb. gibi faktörler insanları zor durumda bırakabilir. Bu tür durumlarda psikolojisi sağlamlığa sahip olmak kişileri zor koşullardan çıkmasına yardımcı olabilir. (27).

2.5. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

2.5.1. Fiziksel Aktivite

Düzenli egzersizden uzak kalmak birçok sağlık problemini beraberinde getirmiştir. Günlük egzersiz sayesinde kaslar güçlenir, dayanıklılık artar ve fiziksel sağlık iyileşir. Buda kişinin kendine güvenini arttırarak olumlu bir psikolojik etki yaratır. Düzenli olarak yapılan egzersizle birlikte bazı hormonların 'endorfin-dopamin-norepinefrin-serotonin' salgılanmasını sağlayıp kişiyi mutlu ve huzurlu hissetmesine katkıda bulunmaktadır (28).

2.5.2. Diyet

Düzenli beslenme ile psikolojik sağlık birbirleriyle ilişki halindedir. Kaliteli diyet uygulamaları depresyon riskini azalttığı bilinmektedir. Sağlıksız beslenme ile endişe problemleri sık sık ilişkilendirilmiştir. Kilo alımı, yüksek kan şekeri seviyeleri,

kalp rahatsızlıkları, diyabet, kanser, kronik hastalıklar insan ruh hali üzerine etki eder. Açlık, susuzluk, uzun süreli yorgunluk ani duygu değişimlere yönlendirir. Kan şekeri belirli bir seviyede tutmak daha sağlıklı bir psikolojik rahatlık içerisinde tutabilir. Sebze, meyve, kepekli tahıllar, protein ağırlıklı ve dengeli beslenerek öğünleri atlamamak gereklidir. Yağ, yüksek karbonhidrat ağırlıklı beslenmek ve kafein aşırı tüketmek vücuda hem fiziksel hem de psikolojik olarak zarar verecektir (28).

2.5.3. Geçmiş Tecrübeler

Bireyin aşırı stres, endişe, reddedilme gibi geçmiş yaşantısında kalıcı izler bırakan olumsuz yaşantılar kişinin zihinsel sağlığını uzun süre etki altına alabilir. Birey üzerindeki olumsuz deneyimleri başa çıkma stratejileri(terapi, meditasyon, yoga, egzersiz ve sosyal destek) gibi yöntemler ile kişi bu izleri silebilir, günlük aktiviteleri kontrol etmemizi sağlar (28).

2.5.4. Sosyal Hayat

Sosyal hayatta aktif olan insanların depresyon riski azalırken refah duyguları da artar. Sosyal kişilere uygulanan testler sonuçlarına bakıldığında hafıza ve bilişsel işlev performansları daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır. Toplumda yalnızlaşmış bireylerin beslenme sorunları, uyku problemleri, olumsuz düşünceleri artmış, depresyona girme, paranoyak davranışlar, panik atak krizleri gibi hem fiziksel hem de psikolojik sorunlar yaşayabilir. Bu duygular kayıp veya keder, dil engeli, emeklilik ve yalnız yaşamak gibi nedenleri ortaya çıkarabilir (28).

2.5.5. Yaşam Tarzı

Düzensiz yaşam ve madde bağımlılığı kişilerin psikolojik durumları üzerinde etkili olabilir. Madde bağımlılığı, ilaç, depresyon, sigara, alkol, psikoz gibi zihinsel sağlık şikayetleriyle yakınan kişilerin konsantrasyon, enerji, ruh halini ve genel bilişsel işlevlerini etkileyebilir (28).

2.6. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikolojisinin önemli alanlarından biri haline gelmiş ve bilim dünyası tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır. Özellikle zihinsel dayanıklılık performansı maksimum seviyeye ulaştırmak için sporcular ve antrenörler için önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (29,30).

Zihinsel dayanıklılık sporcuların rekabet, antrenman ve diğer etkilerin zihinsel talepleriyle rakiplerine göre daha iyi olup, zorluklar ile başa çıkma yeteneği; bireyin rakibine göre daha fazla görev yapmalarını sağlayan doğuştan gelen veya gelişmiş bir zihinsel güç olarak tanımlanır. Rakiplerinden daha konsantre olmuş, kendine güvenen ve baskılar altında kontrollünün devamını sağlayan psikolojik güç şeklinde tanımlanabilir. (24).

Sporcuların zihinsel dayanıklılık envanteri devamlılık, güven, kontrol alt boyutlardan oluşmaktadır. Sheard ve ark. 2009 tarafından geliştirilmiştir ve on dört maddeden oluşmaktadır.

Alt boyutlara bakacak olursak;

Güven: Hedefe ulaşmak için zorlayıcı durumlarda azim ve hırslı olmayı ifade eder. Yeteneklerine inanır ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi belirtmektedir (31).

Kontrol: Zorlukla ve olumsuzlukla karşılaştığımızda soğukkanlılığını koruma, stres yapmadan kontrollü bir şekilde rahat olmayı belirtmektedir (31).

Devamlılık: Hedeflere ulaşmak için sorumluluk alacak bilince sahip olmak, konsantrasyonu yükselterek mücadelecilik olma anlamını ifade eder (31).

Sporda mükemmel performansa ulaşmak; fiziksel, teknik, taktik ve zihinsel becerilerin kombinasyonu ile mümkün olabilir. Önemli müsabakalarda sporcuların temel teknik, taktik ve fiziki becerileri birbirine denk olabilir ve eşleşebilirler. Bu durumda rakibine üstünlük kuracak olan zihinsel becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (32).

Zihinsel dayanıklılığın, becerileri üst seviyelere taşımada önemli bir psikolojik nitelik olduğu görüşü hakimdir. Görüşlere göre, sporcuların doğal zihinsel yeteneklerini spor ortamlarında kullanmalarını zihinsel dayanıklılığın tanımı verir. Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcunun mücadele ruhunu, eğitim düzeyini, yaşam şekli vb. değişkenlerine bağlı olarak zorluklarla başa çıkmada önemli bir yere sahiptir. Özellikle kendine güvenen, hedefine odaklanmış, daha tutarlı daha kararlı ve zorlu koşullarda kontrolü kaybetmeden devam etmesini sağlayan psikolojik güç olarak ifade edilir (33).

Antrenörlerin ve sporcuların, başarısı sadece fiziksel güç, performans ve teknik becerilerle değil aynı zamanda zihinsel becerilerle de ilgilidir. Birçok antrenörün görüşüne göre, sporcuların başarılı performans ortaya koymasının en az yüzde ellisi zihinsel becerileri sağlamaktadır. Benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullarda, yüksek rekabet gerektiren anlarda ve elit sporcuların benzer yarışmalarında zihinsel becerilerinin önemine dikkat çekmektedir (34).

Üst düzey müsabakalarda mücadele eden başarılı sporcuların en önemli özelliği zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması. Başarılı sporcuların ve antrenörlerin sadece fiziksel olarak iyi durumda olan yetenekli kişiler olmadığını zihinsel olarak da güçlü kişiler oldukları bilinmektedir (34).

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular üzerindeki baskılara rağmen rakiplerden daha iyi sonuç çıkartabiliyorsa bu zihinsel olarak daha güçlü olduklarını gösterir. Bu özellik geliştirilmiş veya doğuştan gelen bir yeteneğin yansıması olarak belirlenir. Özellikle psikolojik olarak güçlü olan sporcular, baskı altında kontrollü davranabilir. Rakiplerine göre üstün olduklarının inancına sahip olan, kendine güvenen sporculardır (35).

2.7. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Connaughton, Hanton ve ThelWell zihinsel dayanıklılığı ilgili gelişimi zihinsel bilinçli olmasından ziyade elde edilen potansiyel durumla ilişkilendirmişlerdir. Bunlar; zorlayıcı çalışmalar, bireysel disiplin, takım arkadaşlarının desteği, aile ortamı, çalışmaya motive edici ortam, hayatla başa çıkma ve antrenör beklentisi.

Zihinsel dayanıklılığın öneminin kavranmasında ve gelişmesinde antrenörlerin katkıları büyüktür. Butt, Weinberg ve Culp araştırmalarında mental dayanıklılığın geliştirilmesi açısından antrenörlerin katkısından ve payından bahsetmiştir. Antrenörlerin rol model olmaları, liderlik vasıfları, alan bilgisi ve tecrübeli olmasıyla beraber yeteneklerinde var olması özellikle vurgulanmıştır. Antrenörlerin görevleri bireyi zihinsel olarak güçlendirmektir. Bu görevlere uygun antrenman planlaması yapmalı, uygun yarışma atmosferini meydana getirmeli ve hedef gayretleri üst düzeye çıkarmak için eğitici ve destekleyici dönütler sağlamalıdır. Zor koşullarda antrenman şartları sporcunun öz saygıyı benimsemesi, sporcunun kendine inanıp güvenmesine, öğretme ve ikaz yoluyla dikkat eksikliğini azalmaktır (36).

Sporcu bireylerin fiziksel güç durumunun yanında ayrıca zihinsel dayanıklılığın da oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır. Egzersiz esnasında ortaya çıkan durum karşısında sporcu bireylerin psikolojik yapısına göre değişebilir (2). Kuruç ve Bayar ise olimpiyatlar ve üst düzey spor organizasyonları sporcuların sağlıksız düşünmesine sebep olabileceğini belirtmişlerdir. Bu duruma sebep olmak için kaygıya neden olan ortamın ortadan kaldırılması, sporcuların oyuna uyum sağlaması ve stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmesi ve aynı zamanda bu yöntemleri öğrenmesi gerektiğini savunmuştur (37).

2.8. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Üst düzey sporcuların sahip olması gereken özellikler arasında; zihinsel dayanıklılık önemli bir faktördür (38). Jones ve arkadaşlarına göre zihinsel dayanıklılığı güçlü sporcuların temel özelliklerinden biri başarılı olmak için içsel motivasyonu uzun süre devam ettirenlerdir. Kısa süreli arzuların peşinde olmazlar (24).

Alanda yapılan birçok araştırmada zihinsel dayanıklılık ile içsel güdülenmeleri arasında güçlü bir ilişki bağı söz konusudur. Sporcu iş hayatında (yarışmalar, antrenman) ve özel hayatında olumlu ya da olumsuz durumlarla mücadele etmek zorunda kalabilir. Özellikle zihinsel olarak dayanıklı sporcuların doğal özellikleri arasında, normal hayatlarında önlerine çıkan engelleri itmesi bunları kontrol ederek süreci iyi yönetmesi performansına pozitif yönde katkı sağlayacaktır.

Jones ve diğerleri zihinsel dayanıklılığı yüksel olan sporcuların ortak özelliklerinden şöyle bahsetmiştir.

- 1) Yarışma hedeflerini ulaşmak için sporcuda sarsılmaz bir inanç olmalı,
- 2) Başarma arzusuna bağlı olarak, zorlamalar sonrasında kendini toparlama,
- 3) Kendini rakiplerinden ayıran yeteneklerinin farkına dair bilgi sahibi olmak, kendisinde sarsılmaz inanca sahip olmalıdır (33).

2.9. Zihinsel Dayanıklılık Ölçüm Araçları

Zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek için farklı teorik yaklaşımlar temel alınarak geliştirilmiş çeşitli ölçme araçları mevcuttur. Pek çok farklı teorinin varlığı birçok farklı ölçme aracının geliştirilmesine yol açmış olsa da ne yazık ki bu ölçme araçlarının çok azı spor ortamındaki katılımcıların zihinsel dayanıklılık becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır (39).

Bu ölçüm araçlarını sıralayacak olursak:

Loehr, 1986 -Psikolojik Performans Envanteri, Golby ve ark. 2007- Psikolojik Performans Envanteri – A, MTQ48; Clough ve ark., 2002 Zihinsel Dayanıklılık Anketi 48, Zihinsel Dayanıklılık Anketi 18 MTQ18, MeBTough: Mack ve Ragan, 2008 Zihinsel, Duygusal ve Bedensel Dayanıklılık Envanteri, Sheard ve ark. 2009- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anketi, CMTI; Gucciardi ve Gordon, 2009-Kriket Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Gucciardi ve ark., 2008- Avustralya Futbol Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Madrigal ve ark., 2013-Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği,

MTI; Gucciardi ve ark., 2015-Zihinsel Dayanıklılık İndeksi gibi farklı teorilere dayalı farklı birçok ölçüm aracı görülmektedir (39).

2.10. Zihinsel (Otojenik) Antrenman

İnsan bedeni antrenman yaptıkça gelişen, güçlenen, özelliklerinin artıran bir organizmadır. Aynı şekilde insan beyni de düşündükçe, okudukça, problem çözdükçe ve zihinsel olarak aktif tutuldukça hatta sistemli bir şekilde antrenman edildikçe gelişen değişen ve konsantrasyon, odaklanma, problem çözme, motivasyon, stres ve kaygı gibi faktörlere karşı bireyi daha dayanıklı bir seviyeye getiren organdır (40).

İlk olarak 1920’li yılların başında Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz tarafından bulunan zihinsel antrenman daha çok terapi şeklinde adlandırılmakla birlikte sağlık alanında iyileştirme ve tedavi etmek gibi amaçlar içinde kullanılmaktaydı (41). Ancak çağımızda geline noktada otojenik antrenman sporcularda stres, kaygı ve yorgunluğa bağlı olarak oluşabilecek problemleri giderme, kontrol etme veya başa çıkma amacıyla da yaygın bir şekilde kullanılmaya devam etmektedir. Otojenik antrenman; sporcuların müsabakalara zihinsel ve psikolojik olarak hazırlıklarını belirli bir program ve düzen içinde yapmaları durumudur (30).

2.11. Otojenik Antrenmanın Özellikleri

- Otojenik antrenman sinir sistemleri (sempatik ve parasempatik) arasındaki dengeyi sağlar. Sindirim ve bağırsak hareketlerini düzenler, kan basıncı, bağırsıklık sistemi ve bunun gibi fonksiyonlara faydalıdır.
- Otojenik antrenman, sinir sistemi üzerinden bedeni kontrollü bir şekilde gevşetme, bireyin ruhunu, psikolojik durumunu rahatlatma yöntemidir. Bu yöntem kişinin bilincinin açık bir şekilde gevşeyerek uyumasına benzetilebilir.
- Otojenik antrenman insanın bedeninin sözlü komutlarına karşılık verme durumudur.
- Otojenik antrenman derin rahatlama sağlar ve stresten uzaklaştırır.
- Otojenik antrenman aracılığıyla stresten uzaklaşan zihin ve beden istenilen performansı sergilemek için hazır hale gelir.

2.12. Otojenik Antrenman Türleri

Bu bölümünde otojenik antrenman daha bilindik adı ile zihinsel antrenman kavramı detaylı olarak örnekler verilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

2.12.1. İmgeleme (Zihinde Canlandırma)

İmgeleme spor psikolojisinde sıkça kullanılan ve oldukça etkili bir zihinsel hazırlık tekniğidir. Her şeyin zihinde bağladığı gerçeğinden yola çıkarak imgelemeyi hayal etme, tam anlamıyla zihinde canlandırma ve tamamen gerçekmiş gibi düşünmek olarak tanımlayabiliriz. Beynin hayal ile gerçeği ayırt etme gibi bir özelliğinin olmaması ise imgelemenin ne kadar etkili olabileceğinin başka bir kanıtıdır (42).

2.12.2. Odaklanma ve Konsantrasyon

Spor alanında odaklanma ve konsantrasyon performansı ideal düzeye getirme açısından önemlidir. Genel olarak bakıldığında hazırlık süreci içerisinde antrenörler ve sporcular konsantrasyon ve odaklanma çalışmalarının neler olduğunu pek bilmezler bilseler dahi bu noktada gereken önemi göstermezler. Zihin yapması gereken hareketlerin ön hazırlığı aşamasında önceki tecrübelerden yararlanır. Yeni yapılan bir hareketin yapılması sürecinde beyindeki sinir ağlarının oluşması ve hareketin yapılması için beynimizin kaslara mesajları gönderilmesi biraz vakit alması sebebiyle hareketin gerçekleşmesi de biraz vakit alır. Spora yeni başlayan bir bireyin hareketi ilk etapta yapamaması da buna örnek olabilir. Ayrıca bebeklerin bir takım temel hareketleri dahi çok yavaş ve dikkatli yapmaları veya yapamamaları da bu sebebe dayanmaktadır (43,42).

Bir spor dalında temel hareketleri yapma, bisiklete binme, sanal oyunlar, tabletler, akıllı telefonların kullanılması aklınıza gelebilecek her şeyin ilk yapılması onun ile ilgili düşüncelerin sizi harekete geçirici sinir ağlarını oluşturmalarını beklemenizdir. Odaklanmanız ve konsantrasyonunuz ne kadar derin ve etkili olursa karar vermeye ilgili sinir hücresi demetinin yapılması o kadar etkili olur (42).

2.12.3. Düzenli Nefes Alıp Verme Egzersizi

İnsanların alışık olmadığı mekanlarda nefes alışverişi değişmektedir. Mesela öğretmeni tarafından birden sözlü sınav için ismi okunan öğrenci, ya da kurum müdürü tarafından çağrılan personelin odaya girdiğinde nefes alışverişi değişmektedir. Final

maçına çıkan sporculara dikkat ederseniz nefes alıp vermelerinin değiştiğini görürsünüz. (44)

Birey ortalama bir dakikada 12 -14 nefes alıp vermektedir. Bahsettiğimiz örnek durumlarda bu sayının arttığını görmekteyiz. Nefes sayısının artması kişide fiziksel ve psikolojik tepkilere yol açtığı bilinmektedir. Karın kaslarımız istemsiz olarak kasılır ve beyne uyarılar gönderir. Bu uyarılar beyin tarafından tehlike olarak algılanır ve vücut direnç gösterir ya da kaç davranışı için tepkiler gösterir olarak algılanır ve vücut savaş ya da kaç davranışı için alarm verir. Dolayısıyla vücut vereceği tepkileri azaltmak için doğru nefes alıp vermek fiziksel ve zihinsel açıdan büyük öneme sahiptir. Kişinin yaşam kalitesini arttırabilir (44).

2.12.4. Derinleşen Gevşeme

Harward üniversitesinde tarafından yapılan ilk çalışmalarda derinleşme ve gevşeme için heyecanın kontrolü önemli olduğu belirtilmiştir. Kas sistemi ile iskelet sistemi arasında bulunan doğrudan ilişkinin diğer sistemler üzerindeki etkisi derinleşme ve gevşeme ile istemlerin kontrolünün sağlanacağına inanılmaktadır (45).

Sporcuların müsabaka esnasında rahat olmaları, kaslarının denetim altında tutmaları dereceli gevşeme çalışmaları sayesinde olduğu bilinmektedir. Kasları kontrol altında tutmak sporcuları müsabaka anında rahat kılar ve kaslar arası uyum ve geçişleri kolaylaştırır. Günlük hayatta veya yarışmalarda kasılmaların giderilmesi için gevşeme çeşitlerinin bilinmesi lazım. Gevşeme antrenmanı, yoğunlaşma, kaygı ve stres kontrol antrenmanlarının temelini oluşturur (46).

2.12.5. Biofeedback (Biyolojik geri bildirim)

1960'lı yılların sonlarına doğru biyolojik geri bildirim kavramı ortaya çıkmıştır ve hızlı bir şekilde kullanılarak genişlemeye başlamıştır. Kişinin fiziksel uğraşları ve bu uğraşlar ile ilgili bilgi almasını sağlayarak istemli kontroller sağlamasının arttırmaya çalışan teknikler olarak ifade edilebilir. Biyolojik geri bildirim bilgi edinme olarak ifade edilmiş ve en önemli amacı birey fonksiyonlarını kendisini kontrol edebilmesini sağlamaktır (47).

Alanda yapılan uygulamalar performans ve (psikofizyolojik) kapalı beceriler arasındaki ilişki 1980'lerin sonlarına önemli ölçüde bir araya gelmiştir (48). Biyolojik geri bildirim birçok fizyolojik değişkeni (nabız sayısı, kas direnci, beyin aktivitesi gibi)

bilgisayar ve diğer fizyolojik ekipmanları kullanarak olumlu etkilenmek için kullanılmaktadır.

2.12.6. Hipnoz

Yunanca uyku anlamına gelen hipnoz kişiye dışarıdan verilen telkinler ile kişide uykuya geçiş yapma yöntemidir (49). Hipnoz, zihnimizde ve bedenimizde üzerinde karşılıklar üreten fikirlerdir. Zihin kontrolü ve davranış değiştirme amaçları içinde kullanılır.

Telkinlerin; hipnoz durumunda denenmesiyle, kişinin uyanık durumunda ki etkinliği karşılaştırıldığında sadece etki derecesi farklılık gösterir (50).Telkinde önemli nokta telkini gerçekleştiren kişi ve söyleyiş tarzıdır. Sözler ikinci planda kalabilir. Eğer kişi uyumamak için istekli değil diretiyorsa hiçbir şekilde başarılı olunmaz. Burada hipnoz değil kişi kendisi asıldır (49). Hipnozun güvenli olup olmaması konusunda bir başka önemli unsurda hipnozu yapan kişinin kim olduğudur (51).

2.12.7. Yoga

Kişinin kendi bedeni üzerinde hakimiyet kurmasını amaçlayan yoğa Hindistan kökenli olup çeşitli duruş ve şekil pozisyonlarıyla birlikte solunum alıştırmalarını kapsar. Bu yöntemde sporda konsantrasyon ve odaklanma sürecinin iyileştirilmesi için meditasyon amacıyla kullanılabilir (52).

3.MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırmanın süreci, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümleme teknikleri üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmamızda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve/veya derecesini ortaya çıkarmaya yarayan araştırma modeli olarak bilinmektedir (53).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın katılımcı sayısını belirlemek için İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Biyoistatistik ve Bilişimi Anabilim Dalı başkanlığından destek alınarak pawor analizi yapılmıştır. Yapılan power analizinde $\alpha:0.05$, A-B(güç): 0.80 alındığında çalışmanın güven indeksi ölçek ortalamasının 2.6 olabilmesi için en az 327 deneğin araştırmaya alınması gerektiği saptanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu ise Gaziantep ili 2021-2022 eğitim öğretim yılı döneminde öğrenim gören 120'si kadın, 238'si erkek olmak üzere toplam 358 Spor Lisesi öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırma amacı doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ve araştırmacı tarafından hazırlanan on iki soruluk (cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, spor branşı, spor yaşı, kulüp oyunculuğu, okul takımında oynunculuk, millilik durumu, haftalık antrenman sayısı, anne ve babanın eğitim seviyesi, ekonomik gelir düzeyi) kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard, Golby ve Van Wersch tarafından (SZDE) geliştirilmiştir (1). Bu ölçek Altıntaş ve Kuruç tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi vermektedir. Ayrıca ölçek güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 9, 7) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşmaktadır. Sporcular soru maddelerinin belirtmiş oldukları ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi

(tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorulara da yer verilmiştir. (2, 4, 7, 8, 9, 10) (2).

3.4. Verileri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan verileri toplamak için İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından 11.01.2022 tarihli, 2022/2874 sayılı kararı ile onay alınmıştır (Ek-2).

Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (MEM) 10/03/2022 tarih, 45435526 sayılı karar ile gerekli izinler alınmıştır. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için okullar da veriler yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı ve öneminden bahsedilmiştir. Araştırmanın bilimsel bir değer taşıyabilmesi için cevaplar da objektif olmaları katılımcılara sözlü ve yazılı olarak belirtilmiştir (Ek-3).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerimiz SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Puan dağılımlarımız parametrik veya nonparametrik mi buna karar kılmak için normallik ve homojenlik testleri yapılmıştır. Ölçekten elde edilen puan dağılımlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklarına bakılmıştır.

Kolmogorov-Smirnov Z testi ile ölçeğin geneli ve alt etkenlerine ilişkin puanların normal dağılım varsayımı değerlendirilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Normalliklerine İlişkin Kolmogorov-Smirnov Sonuçları

Ölçek	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	.113	341	.12

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.1. verilerine göre katılımcıların puanlarının Kolmogorov-Smirnov test değerlendirmesine göre bağımsız değişkenlere ait grupların en az birinde anlamlılık değerinin 0.05'ten büyük olduğu ve her bir grupta normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu analizden elde edilen sonuçlara göre bağımsız değişkene ait her bir grupta normal dağılım göstermektedir.

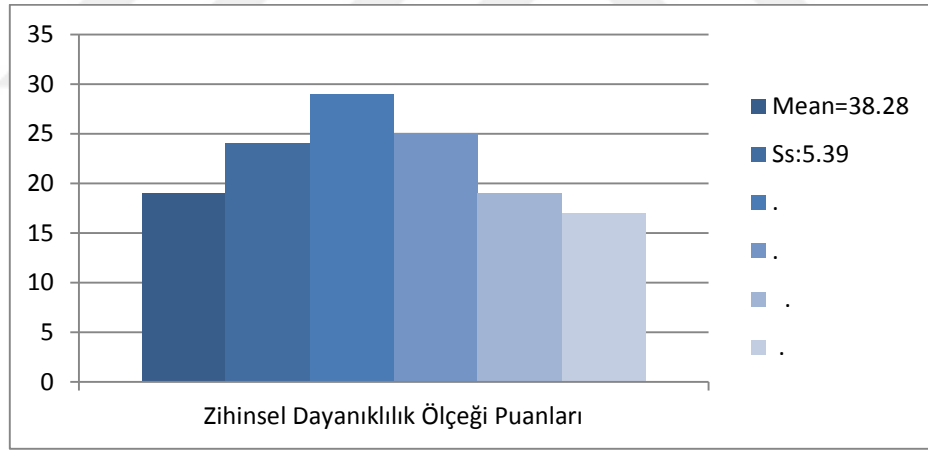
Kolmogorov-Smirnov testi parametrik olmayan bir yöntem olduğu için normallik varsayımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılması

gerektiği bilinmektedir (54). Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında olmasının kabul edilebilir değer aralığıdır. Ayrıca parametrik test varsayımlarının sağlanması da önemlidir. Tablo 3.2. verilerine göre çarpıklık ve basıklık katsayılarının, -1.5 ile +1.5 aralığındadır. İki örneklemin (grup) birbirinden bağımsız olması, bağımlı değişkenlerin aralık veya oran ölçek düzeyinde ölçülmüş olması, normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması parametrik test varsayımlarını karşılamaktadır (55,56).

Tablo 3.2. Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

N=358	Çarpıklık	Basıklık
Zihinsel dayanıklılık Ölçeği	-.88	.14

Tablo 3.2. İncelendiğin de katılımcıların ölçekten elde ettikleri puanların çarpıklık ve basıklık değerlerimiz -1.5 ile +1.5 arasındadır. Ayrıca verilerin normallik analizi histogramı grafikleri incelenmiş olup, Şekil 3.1’de gösterilmiştir.



Şekil 31. Normallik Analizi Histogramı

Verilerimizin gözlemlenen varyansın benzer olduğunu ve bu nedenle verinin homojen olarak dağıldığını göstermektedir. Histogram incelemesi ise veri setindeki dağılımın normal olduğunu göstermektedir.

4. BULGULAR

Bu bölümde sırası ile demografik bilgilere ve araştırma soruları üzerinden bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	120	33.5
	Erkek	238	66.5
Yaş	14	47	13.1
	15	130	36.3
	16	72	20.1
	17	77	21.5
	18	29	8.1
	19	3	.8
	9.	152	42.5
Eğitim Seviyesi	10.	86	24.0
	11.	76	21.2
	12.	44	12.3
Spor Branşı	Bireysel	158	44.1
	Takım	200	55.9
Spor Yılı	1-3	127	35.5
	4-6	160	44.7
	7-9	61	17.0
	10+	10	2.8
Kulüp Sporcusu	Evet	220	61.5
	Hayır	138	38.5
Milli Sporcu	Evet	20	5.6
	Hayır	338	94.4
Okul Takımı	Evet	194	54.2
	Hayır	164	45.8
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2	114	31.8
	3-4	147	41.1
	5+	97	27.1
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	110	30.7
	Ortaokul	91	25.4
	Lise	130	36.3
	Üniversite	27	7.5
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	147	41.1
	Ortaokul	115	32.1
	Lise	80	22.3
	Üniversite	16	4.5
Aylık Gelir (TL)	4250-5000	168	46.9
	5500-6000	76	21.2
	6500-7000	73	20.4
	7000+	41	11.5

Tablo 4.1. İncelendiğinde; katılımcıların %66.5'inin erkek olduğu, %36.3'ünün 15 yaşında olduğu, %42.5'inin 9.sınıf olduğu, %55.9'unun takım sporları ile uğraştığı, %44.7'sinin 4-6 yıl arasında spor yaptığı, %61.8'inin kulüp sporcusu olduğu, %94.4'ünün milli sporcu olmadığı, %54.2'sinin okul takımında olduğu, %41.1'inin haftalık antrenman sayısının 3-4 olduğu, %36.3'ünün baba eğitim durumunun lise, %41.1'inin anne eğitim durumunun ilkokul, %46.9'unun 4250-5000tl arasında geliri olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen puanları arasındaki istatistiksel anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını incelenmek için T-testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	Kadın	120	11.68	2.28	2.80	.43
		Erkek	238	12.41	2.29		
	Güven	Kadın	120	16.78	2.44	4.04	.57
		Erkek	238	17.92	2.56		
	Kontrol	Kadın	120	8.33	2.36	1.43	.40
		Erkek	238	8.72	2.48		
	Toplam	Kadın	120	36.78	5.13	3.82	.64
		Erkek	238	39.04	5.37		

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4.2 incelendiğinde; katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir. ($p>0.05$).

Katılımcıların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan farkın tespiti için Anova Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Yaşa Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

	Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	F	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	14 Yaş	47	12.83	7.78	.73
		15 Yaş	130	12.24		
		16 Yaş	72	12.03		
		17 Yaş	77	11.64		
		18 Yaş	29	12.41		
		19 Yaş	3	12.67		
	Güven	14 Yaş	47	17.49	1.05	.83
		15 Yaş	130	17.64		
		16 Yaş	72	17.25		
		17 Yaş	77	17.30		
		18 Yaş	29	18.41		
		19 Yaş	3	18.00		
	Kontrol	14 Yaş	47	7.62	2.73	.40
		15 Yaş	130	8.67		
		16 Yaş	72	8.39		
		17 Yaş	77	8.87		
		18 Yaş	29	9.34		
		19 Yaş	3	10.33		
	Toplam	14 Yaş	47	37.94	1.28	.57
		15 Yaş	130	38.55		
		16 Yaş	72	37.67		
		17 Yaş	77	37.81		
		18 Yaş	29	40.17		
		19 Yaş	3	41.00		

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.3. incelendiğinde; katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0.05$).

Katılımcıların eğitim seviyesi değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkların tespiti için Anova Testi yapılarak sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Sınıfa Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	F	p	Post-Hoc Tukey	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	9. Sınıf	152	12.25	2.71	.81		
		10. Sınıf	86	12.53				
		11. Sınıf	76	11.54				
		12. Sınıf	44	12.20				
	Güven	9. Sınıf	152	17.34	1.51	.03*		4>2
		10. Sınıf	86	17.90				
		11. Sınıf	76	17.28				
		12. Sınıf	44	17.95				
	Kontrol	9. Sınıf	152	8.38	1.70	.01*		4>1 4>2
		10. Sınıf	86	8.59				
		11. Sınıf	76	8.58				
		12. Sınıf	44	9.32				
	Toplam	9. Sınıf	152	37.96	2.14	.94		
		10. Sınıf	86	39.02				
		11. Sınıf	76	37.39				
		12. Sınıf	44	39.48				

1=9. Sınıf, 2=10. Sınıf, 3=11. Sınıf, 4=12. Sınıf ve *p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.4’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut ve toplam puanları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan incelenmiş Devamlılık alt boyutunda ve toplam puanlarda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), Güven ($p=0.03$) ve Kontrol ($p=0.01$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Post-Hoc Tukey analizi ile hangi gruplar arasında anlamlı farklılığın tespiti için yapılmıştır. Analiz sonucunda Güven alt boyutunda 12. Sınıflar ile 10. Sınıflar arasında 12. Sınıflar lehine, Kontrol alt boyutunda 12. Sınıflar ile 9. Sınıflar ve 10. Sınıflar arasında 12. Sınıflar lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşturup oluşturmadığına bakılması için T-testi yapılmış, sonuçları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5. Spor Branşına Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	$\bar{X}$	Ss	T	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	Bireysel	158	12.36	2.33	1.45	.14
		Takım	200	12.01	2.28		
	Güven	Bireysel	158	17.90	2.54	1.40	.01*
		Takım	200	17.25	2.57		
	Kontrol	Bireysel	158	8.77	2.33	1.23	.21
		Takım	200	8.45	2.53		
	Toplam	Bireysel	158	39.03	5.13	3.33	.02*
		Takım	200	37.70	5.53		

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4.5’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık ve kontrol alt boyut puanlarının spor branşı değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Güven ve toplam puanlarda ise bireysel spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Anova Testi ile spor yılı değişkeni ve zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark oluşturup oluşturulmadığına bakılmış ve sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Spor Yılı Değişkenine Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	F	p	Post-Hoc Tukey
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	1-3 Yıl	127	11.43	8.01	.00*	2>1
		4-6 Yıl	160	12.41			
		7-9 Yıl	61	12.97			
		10+ Yıl	10	12.70			
	Güven	1-3 Yıl	127	11.42	5.69	.01*	2>1
		4-6 Yıl	160	12.46			
		7-9 Yıl	61	12.96			
		10+ Yıl	10	12.70			
	Kontrol	1-3 Yıl	127	8.34	0.64	.58	
		4-6 Yıl	160	8.60			
		7-9 Yıl	61	8.77			
		10+ Yıl	10	8.70			
	Toplam	1-3 Yıl	127	36.59	7.03	.00*	2>1
		4-6 Yıl	160	39.02			
		7-9 Yıl	61	39.55			
		10+ Yıl	10	40.01			

1=1-3 yıl, 2=4-6 yıl, 3=7-9 yıl, 4=10+ yıl ve *p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.6. katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının spor yılı değişkenine göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; Kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), Devamlılık ($p=0.00$), Güven ($p=0.01$) ve toplam puanlarda ($p=0.00$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Post-Hoc Tukey analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Devamlılık, Güven ve toplam puanlarda 4-6 yıl ile 1-3 yıl spor yapan gruplar arasında 4-6 yıl spor yapan grup lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Katılımcıların kulüp sporcusu, milli sporcusu ve okul takımında olma değişkenlerine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puanların arasında anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığının tespiti için T-testi yapılarak sonuçlar Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Kulüp Sporcusu, Milli Sporcu ve Okul Takımında Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Değişkenler	Alt Boyutlar		N	$\bar{X}$	Ss	T	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Kulüp Sporcusu Olma	Devamlılık	Evet	220	12.45	2.28	2.96	.00*
			Hayır	138	11.71	2.29		
		Güven	Evet	220	17.89	2.62	3.32	.01*
			Hayır	138	16.97	2.40		
		Kontrol	Evet	220	8.68	2.59	0.93	.35
			Hayır	138	8.43	2.20		
		Toplam	Evet	220	39.01	5.54	3.28	.01*
			Hayır	138	37.12	4.94		
	Milli Sporcu Olma	Devamlılık	Evet	20	12.05	2.24	-0.22	.82
			Hayır	338	12.17	2.31		
		Güven	Evet	20	17.65	2.89	0.20	.83
			Hayır	338	17.53	2.56		
		Kontrol	Evet	20	8.65	2.58	0.11	.90
			Hayır	338	8.58	2.44		
		Toplam	Evet	20	38.35	5.91	.98	.95
			Hayır	338	38.28	5.37		
	Okul Takımında Olma	Devamlılık	Evet	194	12.01	2.31	-1.40	.16
			Hayır	164	12.35	2.30		
		Güven	Evet	194	17.65	2.61	0.96	.33
			Hayır	164	17.39	2.53		
		Kontrol	Evet	194	8.59	2.50	0.52	.95
			Hayır	164	8.58	2.39		
		Toplam	Evet	194	38.25	5.55	-1.11	.91
			Hayır	164	38.32	5.21		

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.7’de katılımcıların kulüp sporcusu, milli sporcu ve okul takımında olma durumlarına göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları puanların incelenmesi verilmiştir. Kulüp sporcusu olma değişkenine göre Devamlılık, Güven alt boyutlarında ve toplam puanlarda istatistiksel olarak evet seçeneğini işaretleyen grup lehine anlamlı farklılık bulunurken; Kontrol alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Milli sporcu olma ve okul takımında olma değişkenlerine göre katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları incelendiğinde, Dayanıklılık, Güven, kontrol ve toplam puanlarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Anova Testi ile katılımcıların haftalık antrenman süresi değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği puanlarının anlamlı fark oluşturup oluşturmadığına bakılmıştır ve sonuçları Tablo 4.8’ de verilmiştir.

Tablo 4.8. Haftalık Antrenman Süresine Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	F	p	Post-Hoc Tukey
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	1-2 Saat	114	11.80	8.36	.00*	3>1
		3-4 Saat	147	11.93			
		5+ Saat	97	12.95			
	Güven	1-2 Saat	114	17.09	10.93	.00*	3>1
		3-4 Saat	147	17.20			
		5+ Saat	97	18.54			
	Kontrol	1-2 Saat	114	8.32	1.19	.30	
		3-4 Saat	147	8.51			
		5+ Saat	97	8.80			
	Toplam	1-2 Saat	114	37.55	5.74	.03*	3>1
		3-4 Saat	147	37.82			
		5+ Saat	97	39.84			

1=1-2 saat, 2=3-4 saat, 3=5+ saat ve *p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.8’de katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının haftalık antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; Kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), Devamlılık ($p=0.00$), Güven ($p=0.00$) ve toplam puanlarda ($p=0.03$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Post-Hoc Tukey analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Devamlılık, Güven ve toplam puanlarda 5+ saat ile 1-2 saat spor yapan gruplar arasında 5+ saat spor yapan grup lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir.

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumu değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçek puanları arasındaki farkın tespiti için Anova Testi uygulanarak sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Değişken	N	$\bar{X}$	F	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	İlkokul	147	12.25	0.41	.74
		Ortaokul	80	12.23		
		Lise	115	11.94		
		Üniversite	16	11.94		
	Güven	İlkokul	147	11.42	0.71	.54
		Ortaokul	80	12.46		
		Lise	115	12.96		
		Üniversite	16	12.70		
	Kontrol	İlkokul	147	17.33	0.69	.55
		Ortaokul	80	17.58		
		Lise	115	17.71		
		Üniversite	16	18.13		
	Toplam	İlkokul	147	37.97	0.39	.75
		Ortaokul	80	38.28		
		Lise	115	38.57		
		Üniversite	16	39.13		
	Devamlılık	İlkokul	110	12.40	1.40	.24
		Ortaokul	91	12.26		
		Lise	130	11.84		
		Üniversite	27	12.41		
	Güven	İlkokul	110	17.75	1.57	.19
		Ortaokul	91	17.16		
		Lise	130	17.46		
		Üniversite	27	18.22		
	Kontrol	İlkokul	110	8.77	0.48	.69
		Ortaokul	91	8.42		
		Lise	130	8.50		
		Üniversite	27	8.81		
	Toplam	İlkokul	110	38.93	1.49	.24
		Ortaokul	91	37.85		
		Lise	130	37.80		
		Üniversite	27	39.44		

*p < 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.9’da zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; devamlılık, kontrol güven, alt boyutlarında ve toplam puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların aylık gelir değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkların tespiti için Anova Testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir

Tablo 4.10. Aylık Gelir Durumuna Göre Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanların İncelenmesi

Ölçek	Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{X}$	F	p
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	4250-5000 TL	168	12.43	1.92	.74
		5500-6000 TL	76	11.83		
		6500-7000 TL	73	11.81		
		7000+ TL	41	12.42		
	Güven	4250-5000 TL	168	17.49	0.98	.54
		5500-6000 TL	76	17.27		
		6500-7000 TL	73	17.56		
		7000+ TL	41	18.01		
	Kontrol	4250-5000 TL	168	8.56	2.07	.55
		5500-6000 TL	76	8.08		
		6500-7000 TL	73	8.86		
		7000+ TL	41	9.12		
	Toplam	4250-5000 TL	168	38.48	1.91	.75
		5500-6000 TL	76	37.18		
		6500-7000 TL	73	38.23		
		7000+ TL	41	39.56		

* $p < 0.05$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.10’e bakıldığında katılımcıların ölçeğin alt boyut ve toplam puanlarının aylık gelir değişkenine göre istatistiksel açıdan devamlılık, kontrol, güven, alt boyutlarında ve toplam puanlarda anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$)

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından ilişkisi incelenmiştir.

Bu bölümde, bu ilişkinin yanı sıra katılımcı öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler üzerindeki bulguları yorumlanmıştır ve literatür destekli tartışılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkek sporcuların toplam ve alt boyutlarda istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir. Yine araştırmamıza paralellik gösteren bazı çalışmalarda cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerine anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (57–59). Çalışmamızın aksine erkek sporcuların kadın sporculara göre daha çok aile ve toplumsal destek almaları ve küçük yaşlardan itibaren sert spor yapmaları zihinsel olarak güçlü kılmıştır (60).

Katılımcıların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği puan sonuçları değerlendirilmesi için puanlar arasında anlamlı fark oluşturup oluşturmadığını incelenmesi için Anova Testi yapılmış, toplam ve alt boyut puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Benzer çalışmalarda yaş değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır (59,61). Crust ve arkadaşlarının araştırmaları çalışmamızı destekler niteliktedir (62). Araştırmamızın yaş değişkeni açısından elde edilen bulgular ile çelişen araştırmalarda bulunmaktadır. Yıldız sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir (6). Farklı araştırma bulgularına göre yaş düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinde de artış olduğunu görülmektedir. Yine bir başka araştırmada ise Marchant ve arkadaşları yaş ile birlikte zihinsel dayanıklılığın arttığını belirtilmiştir (63).

Eğitim seviyesi değişkenine açısından elde edilen bulgular doğrultusunda Devamlılık alt boyutunda ve toplam puanlarda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), Güven ($p=0.03$) ve Kontrol ($p=0.01$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için Post-Hoc Tukey analizi yapılmıştır. Güven ve Kontrol alt boyutlarda üst sınıflar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi yükseldikçe zihinsel dayanıklılığında arttığı söylenebilir. Şahinler ve arkadaşları eğitim düzeyi değişkeni ile sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde anlamlı fark görmüşlerdir

($p<0.05$). Ortaokul-yüksek lisans ve üniversite, doktora eğitime sahip kişiler arasında olduğunu belirtmişlerdir (64).

Katılımcıların ölçek düzeyinde devamlılık ve kontrol alt boyut puanlarının spor branşı değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Güven ve toplam puanlarda ise bireysel spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Şahinler ve arkadaşları yapmış olduğu araştırmada spor branşı değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit etmiştir. Takım sporlarından futbol branşı, bireysel branşlardan taekwando gibi mücadele gerektiren branşlarla ilgilenenlerin sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının yüksek olduğu ifade etmiştir (64). Kayhan ve arkadaşlarının araştırmasında bireysel ve takım sporlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının sıra ortalama puanlarının farklılaşan oranlarda olduğunu belirtmiştir (65). Bu bağlamda bireysel spor ile ilgilenen sporcular ile takım sporlarıyla ilgilenen sporcular arasında benzer düzeyde olumlu yönde zihinsel dayanıklılık durumunun olduğu ifade edilebilir. Mücadele sporlarında yarışmanın zorluk derecesi arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyesinde de artış görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının spor yılı değişkenine göre istatistiksel açıdan incelendiğinde; Kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), Devamlılık ($p=0.00$), Güven ($p=0.01$) ve toplam puanlarda ($p=0.00$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Analiz sonucunda Devamlılık, Güven ve toplam puanlarda 4-6 yıl ile 1-3 yıl spor yapan gruplar arasında 4-6 yıl spor yapan grup lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Demir ve diğerleri sporcuların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ve güven alt boyutunda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir ($p<0.05$), kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Toplam puanda ise pozitif yönlü bir artış olduğunu ifade etmiştir (66). Özetle sporcuların, spor yılı ve tecrübeleri arttıkça ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri ve güven, devamlılık boyutları da artmaktadır.

Katılımcıların kulüp sporcusu, milli sporcu ve okul takımında olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde kulüp sporcusu olma durumlarına göre devamlılık, güven alt boyutlarında ve toplam puanlarda istatistiksel olarak evet seçeneğini işaretleyen grup lehine anlamlı farklılık bulunurken; kontrol alt boyut puanlarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Milli sporcu olma ve okul takımında olma değişkenlerine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları incelendiğinde, devamlılık güven, kontrol ve

toplam puanlarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Dede milli sporcu olma açısından toplam puanlarda anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemiştir (28). Öte yandan Güvendi ve diğerleri Triatlon sporcularına yapmış olduğu çalışmada güven alt boyutunda milli olmayan sporcuların, milli olan sporculara göre daha düşük puana sahip oldukları belirtmiştir. Araştırma grubu içerisinde milli sporcu sayısının az olması araştırma için bir sınırlılıktan bahsedilebilir (67).

Haftalık antrenman süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), devamlılık ($p=0.00$), güven ($p=0.00$) ve toplam puanlarda ($p=0.03$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir. Devamlılık, güven ve toplam puanlarda 5+ saat ile 1-2 saat spor yapan gruplar arasında 5+ saat spor yapan grup lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Sporcuların antrenman sayısı arttıkça mücadeleye karşı daha kararlı oldukları söylenebilir. Kalkavan ve arkadaşları araştırmalarında haftalık antrenman sayısının sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyut puanları arasında önemli bir fark olmadığını tespit etmiştir (68).

Katılımcıların anne baba eğitim durumu ve aylık gelir değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanları her üç alt boyutta ve toplam puanlarda anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların toplam puan ve alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanlar karşılaştırıldığında en yüksek ortalama puanların devamlılık ve güven alt boyutunda olduğu görülmüştür. Cinsiyet, yaş, okul takımında oynamak, herhangi bir kulüpte oyuncu olmak ve milli sporcu olmak zihinsel dayanıklılık düzeyinde toplam puanlara fark etmemiştir. Örneklem gurubumuzda milli sporcu sayısının az olması istatistiksel açıdan bir farklılaşma olmamasına etki ettiğini düşünüyoruz.

Spor yaşı, eğitim seviyesi, haftalık antrenman süresi değişkenlerine göre baktığımızda güven ve devamlılık alt boyut puanlarında anlamlı yönde farklılaşmalar görülmüştür. Eğitim seviyesi arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyesi de artmaktadır. Spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinde artış meydana gelmektedir. Sporcu geçmiş, tecrübesi, maç sayısı, haftalık antrenman süresi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde olumlu etki ettiğinden bahsedebiliriz. Spor branşı bireysel olan sporcuların güven ve toplam puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Mücadele sporlarıyla uğraşan sporcuların, zorluk derecesine göre zihinsel dayanıklılığının da artacağı öngörülmektedir. Anne baba eğitim seviyesi ve ailenin ekonomik gelir düzeyi sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyine istatistiksel açıdan bir farklılaşma oluşturmamaktadır.

Öneriler

- ✓ Sporcuların zihinsel antrenman becerileri kazanabilmesi için alışlagelmiş antrenman programlarına ek olarak zihinsel antrenman uygulamaları da eklenerek desteklenmesi önerilebilir.
- ✓ Antrenörler spor psikologlarından destek alarak sporcularına zihinsel dayanıklılık becerileri konusunda bilinçli farkındalık oluşturmali ve çalışmalarına dahil ederek süreci takip etmeleri önerilebilir.
- ✓ Antrenörler, antrenman uygulamalarının kapsamını ve içeriğini çeşitlendirerek, sporcularının zor şartlar altında beklenmedik durumlar karşısında kendilerine güvenli ve kontrollü olma becerilerini geliştirmeye yardımcı olmaları sağlanabilir.

- ✓ Antrenör; sporcularını her yönden kendilerini iyi tanımlarını güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmelerini sağlayacak farkındalıklar oluşturulabilir. Eksik gördüğü sporcular için farklı antrenman uygulamaları tavsiye edilebilir.
- ✓ Müsabaka eksiği bulunan genç sporculara fiziksel performansın tek başına yeterli olamayacağını bunun yanında zihinsel performansından da başarıda payının önemli olduğunu fark etmesi sağlanabilir.
- ✓ Farklı branş sporcuları için zihinsel antrenman uygulamaları yapılarak aradaki farklar gözlemlenebilir
- ✓ Her antrenör mutlaka zihinsel antrenman konusunda bilgi sahibi olmalıdır.
- ✓ Antrenörler zihinsel antrenman uygulama yöntemleri konusunda kendilerini geliştirmelidir.



KAYNAKLAR

1. Sheard M, Golby J, Wersch AV. Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *Eur J Psychol Assess* 2009, 25(3): 186-93.
2. Altıntaş A. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, GÜDÜLENME DÜZEYİ VE HEDEF YÖNELİMİNİN ROLÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.
3. Tavacıoğlu L. *Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler*, 1. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1999: 67.
4. Erku K. *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiğı*, 1.Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998: 103.
5. Yarayan YE, İlhan EL. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2018, 23(4): 205-18.
6. Yıldız BA. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2017.
7. Amman MT. Spor Sosyolojisi. İçinde: İkizler HC, (editör). *Sporda Sosyal Bilimler*, 4. Baskı. İstanbul, Alfa Yayınları. 2000: 85-8.
8. Erkal ME. *Sosyolojik Açıdan Spor*. 2. Baskı. Ankara, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınevi, 1986: 103.
9. Yetim AA, Cengiz R. *İletişim ve Spor*. Ankara, Berikan Yayınevi, 2010: 192.
10. İnal AN. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*, Konya, Selçuk Üniversitesi Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları, 1998: 136.
11. 11. Millî Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliğı. T.C. Resmî Gazete, 25714, 01 Şubat 2005.
12. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliğı. T.C. Resmî Gazete, 28758, 07 Eylül 2013.

13. Altındaş ME. Türkiye'de Açılan Spor Liselerinin Amaç Hedef ve Beklentilerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2009.
14. 14. Konter E. *Spor Psikolojisi ve Futbol*, 1. Baskı. İstanbul, Saray Tıp Kitapevleri, 1996: 52.
15. Baymur F. *Genel Psikoloji*, 22. Baskı. Ankara, İnkılap Kitapevi, 1994: 25-8.
16. Weinberg RS, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Çeviri: Akın A, Çelik A, Zekioğlu A. *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, 6. Baskı. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, 2016: 653.
17. Akandere M. Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Farklı Yaş Gruplarına Göre Etkisinin İnceleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 1998, 3(1): 42-50.
18. Sevim Y. *Antrenman Bilgisi Ders Notları*, 8. Baskı. Ankara, Gazi Büro Kitabevi, 1992: 78
19. Munroe K, Giacobbi PR, Hall CR, Weinberg R. The four ws of imagery use: where, when, why, and what. *Sport Psychol* 2000, 14:119-37.
20. Loehr JE. *The New Mental Toughness Training for Sports*, 1th ed. New York, Plume, 1995: 149-62.
21. Gucciardi DF. Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory–A and its predecessor. *J Pers Assess* 2012, 94(4): 393-403.
22. Goldberg AS. *Sports Slump Busting*. 5th ed. California, Llumina Press, 2005: 277.
23. Thelwell RC, Such BA, Weston NJV, Such JD, Greenlees IA. Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *Int J Sport Exerc Psychol* 2010; 8(2):170-88.
24. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychol* 2007, 21(2): 243-64.
25. Kelly G. *Personal construct psychology*. NewYork, Norton, 1955.
26. Cattell, R. B. Personality and motivation: structure and measurement (Book Review). *J Soc Psychol* 1960, 52(2): 357.

27. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol* 1979, 37(1): 1-11.
28. Dede YE, Duman S. The Investigation of Mental Toughness of Elite Wrestlers. *Spor Eğitim Dergisi* 2021, 5(1): 29-37.
29. Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE. Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *J Appl Sport Psychol* 2005, 17(3): 209-27.
30. Ekmekçi R. *Sporda Zihinsel Antrenman- Bir Adım Önde*, 1. Baskı. Ankara, Detay Yayıncılık, 2017: 360.
31. Sheard M. *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex, Routledge, 2013: 280.
32. Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *J Appl Sport Psychol* 2008, 20(3): 261-81.
33. Jones G, Hanton S, Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J Appl Sport Psychol* 2002, 14: 205-18.
34. Clough PJ, Earle K, Sewell D. *Mental Toughness: The Concept and its Measurement*. In: I. Cockerill (eds). *Solutions in Sport Psychology*, London, Thompson Publishing, 2002: 32-43.
35. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *J Sports Sci* 2008, 26(1): 83–95.
36. Weinberg R, Butt J, Culp B. Coaches' views of mental toughness and how it is built. *Int J Sport Exerc Psychol* 2011, 9(2): 156-72.
37. Altıntaş A, Bayar Koruç P. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 27(4): 162-71.
38. Erdoğan N, Kocaekşi S. Psychological Characteristics of The Elite Athletes Have Required: Review. *Türk Klin J Sports Sci* 2015, 7(2): 57-64.
39. Güven Ş, Yazıcı A. Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulus Spor Bilim Dergisi* 2020, 4(1): 82-93.
40. Aslan Ö. Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi. Sağlık Bilimleri

Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2015.

41. Liotta A. Autogenic Training, J. H. Schultz' Method, As Treatment Of Gastrointestinal Disorders İn Children. *Ther Umsch Rev Ther* 1969, 26(1):18-20.
42. Ekmekçi R. *Hakemlikte Zihinsel Hazırlık: (Psikolojik Performans)*. 2. Baskı. Ankara, Detay Yayıncılık, 2017: 75.
43. Akkarpat İ. Farklı Yaş Gruplarında Basketbolda İmgelemenin Serbest Atış Performansı, Özgüven ve Kaygı Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Bilimler ve Teknolojisi Programı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2014.
44. Tiryaki Ş. *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, 1.Baskı. Ankara, Eylül Yayınevi, 2000: 125-8.
45. Özbaydar S. *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, 1.Baskı. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1983: 3.
46. Suinn R. Zihinsel Antrenman Kılavuzu: Yüksek Verim İçin 7 Aşama. Bağırhan T. (Çeviren). 3.Baskı. Ankara, Sporsal Kuram Dizisi, 1996:5-6.
47. Luthans F. Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Acad Manag Perspect* 2002,16(1): 57-72.
48. Bar-Eli M, Blumenstein B. Performance Enhancement in Swimming: The Effect Of Mental Training With Biofeedback. *J Sci Med Sport* 2004,7(4): 454-64.
49. Petruzzello SJ, Landers DM, Salazar W. Biofeedback and sport/exercise performance *Applications and limitations Behav Ther* 1991, 22(3):379-92.
50. McGill O. Hypnosis and Meditation. Çeviri: Şanra, Gün N. *Hipnoz ve Meditasyon*. 1. Baskı. İstanbul, Kuraldışı Yayınları, 1998: 128.
51. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2008, 6(1): 39-43.
52. İkizler H.C. *Sporda Başarının Psikolojisi*, 3. Baskı. İstanbul, Alfa Yayınları, 1999: 170.
53. Kasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 17. Baskı. Ankara, Nobel Yayınları, 2005: 83.

54. Güzeller CO, Baykul Y. *Sosyal Bilimler için İstatistik*, 9. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2022: 250.
55. Morgan GA, Leech NL, Gloeckner GW, Barrett KC. *Use and Interpretation, Second Edition*. 2th ed. New York, Psychology Press, 2004: 224.
56. Büyüköztürk Ş, Bököçlü ÖÇ, Köklü N. *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*, 7. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2011: 57.
57. İlhan A. Tenis Oyuncularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri. *J Glob Sport Educ Res* 2020, 3(2): 28-5.
58. Yarayan YE. Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research* 2018, 11(57): 992-9.
59. Ayaş E. B, Murathan F, Kartal M, İnan Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği)1, *H.Route Educational and Social Science Journal* 2018, 5(6): 94-101.
60. Arslan A, Şahin E, Şahin O. Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Performans Stratejilerinin İncelenmesi. *Modern Leisure Studies* 2021, 3(1): 1-11.
61. Sarı İ, Sağ S, Demir A. Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2020, 22(4): 163-71
62. Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ. Mental toughness in higher education: relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Pers Individ Dif* 2014, 69: 87-91.
63. Marchant DC, Polman RCJ, Clough PJ, Jackson JG, Levy AR, Nicholls AR. Mental toughness: managerial and age differences. *J Manag Psychol* 2009, 24(5): 428-37.
64. Şahinler Y, Beşler HK. Takım ve Mücadele Sporları Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2021, 5(2): 134-44.

65. Kayhan RF, Hacicaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ. Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilim Dergisi* 2018, 5(2): 55-64.
66. Demir P, Çelebi M. Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslar Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2019, 5(2): 188-99.
67. Güvendir B, Can HC, Işim AT. Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslar Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2020, 6(1): 146-60.
68. Kalkavan A, Özdelek Ç, Çakır G. Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2020, 22(2): 31-43.

EKLER

EK-1. Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul Onayı



EK-3. İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni



EK-4. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Sporcular,

Vereceğiniz cevaplar hazırlanacak olan Yüksek Lisans Tezi için gereken verileri oluşturacaktır. Çalışmaya katılımınız ve Spor Bilimlerine sağlamış olduğunuz bu katkı için teşekkürler. Sorular iki bölümden oluşmaktadır ve hepsinin cevaplanması toplamda 1-2 dakika arası sürmektedir. Vereceğiniz cevaplar isimsiz olarak ve gizlilik içerisinde toplu olarak değerlendirilecektir. Lütfen soruları dikkatlice okuyup, sizin için en geçerli cevabı işaretleyiniz.

İlyas ERBAŞ

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksel Lisans Öğrencisi

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐
2. Yaşınız: 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐ 19 ve üzeri ☐
3. Eğitim Seviyeniz? 9. sınıf ☐ 10.sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12. Sınıf ☐
4. Yaptığınız Spor Branşı: _____
5. Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? 1-3 ☐ 4-6 ☐ 7-9 ☐ 10 ve üstü ☐
6. Herhangi bir kulüpte sporcu musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
7. Milli sporcu musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
8. Okul takımında sporcu musunuz? Evet ☐ Hayır ☐
9. Haftada Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz? 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5ve üstü ☐
10. Babanızın eğitim durumu? İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐
11. Annenizin eğitim durumu? İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐
12. Ailenizin aylık geliri?
4250-5000 TL ☐ 5500-6000 TL ☐ 6500-7000 TL ☐ 7000 TL ve üzeri ☐

EK-4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

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