



**VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

Salih DEMİR

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Salih DEMİR

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN

BAYBURT - 2024

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN danışmanlığında Salih DEMİR tarafından hazırlanan “Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 26/01/2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Osman KUSAN

Üye : Doç. Dr. Hacı Bayram TEMUR

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .../.../20.. tarih ve 20.../....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

....../.../2024

Salih Demir

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimi ve tez çalışma sürecimde bilgi, birikim ve deneyimlerini benden esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN'a ayrıca önerileri ve yardımlarıyla bu süreçte yanımda olup desteklerini eksik etmeyen Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a, Doç. Dr. Osman KUSAN'a ve Öğr. Gör. Okan DEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Salih DEMİR



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Salih DEMİR

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan CEYLAN

Bayburt-2024, Sayfa: 54

Bu çalışmanın amacı voleybolcuların demografik ve sportif özelliklerini kapsayan bazı değişkenlere göre psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır.

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel ve anlık-tarama tekniğiyle desenlenmiştir. Araştırmanın evrenini 2022-2023 sezonunda üniversite voleybol takımlarındaki sporcular oluşturulan, örneklem grubunu ise Üniversiteler Arası Süper Lige Yükselme Müsabakaları'na katılan ve yaşları 18-27 arasında değişen 116'sı kadın, 110'u erkek, toplamda 226 voleybolcudan oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından soruları hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Altınbaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS (v23) istatistiksel paket program ile analiz edilmiştir. Verilerin iç tutarlılık katsayısı ve çarpıklık-basıklık değerleri normal dağılım gösterdiğinden araştırmanın amaçları doğrultusunda ikili gruplar karşılaştırılırken bağımsız örneklem t-Testi, üç ve daha fazla gruplu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış olup, ayrıca ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için ise korelasyon test yöntemi uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; spor yaşı, oyun mevkisi, sporcunun müsabakalara katıldığı en üst lig seviyesi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinde zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte voleybolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre kadın sporcular lehine anlamlı farklılık ($p<0,05$) görülmüş olsa da, diğer değişkenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde belirleyici bir rolü olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Ayrıca voleybolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$).

Sonuç olarak kadın voleybolcuların psikolojik iyi oluşları erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde fakat zihinsel dayanıklılıklarının erkek voleybolculardan daha düşük seviyede olduğu

ifade edilebilir. Ayrıca voleybolcuların oynadıkları lig seviyesinin yükselmesi ve spor yaşındaki artış sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını pozitif yönde etkilediğini söylenebilir. Bu sonuçlara ek olarak voleybolcularda görülen psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık arasındaki pozitif yönlü ilişkinin, sporun psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi etkileyebilen bir rolde olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, psikolojik iyi oluş, zihinsel dayanıklılık.



ABSTRACT

MASTER'S THESIS

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF VOLLEYBALL PLAYERS AND THEIR MENTAL TOUGHNESS ACCORDING TO CERTAIN VARIABLES

Salih DEMİR

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Ramazan CEYLAN

Bayburt-2024, Pages: 54

This study aimed to examine and compare the relationship between psychological well-being and mental toughness according to some variables including the demographic and sports characteristics of volleyball players.

The study was designed with relational and instant-scanning techniques among the quantitative research methods. While the population of the study consisted of all athletes in university volleyball teams in the 2022-2023 season, the sample group consisted of a total of 226 volleyball players, 116 female and 110 male, aged between 18-27 years, who participated in the Inter-University Super League Qualification Competitions. As data collection tools, the Personal Information Form prepared by the researcher, the Psychological Well-Being Scale developed by Diener et al. (2009) and adapted to Turkish by Telef (2013), and the Mental Toughness in Sports Inventory developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Altinbas and Koruc (2016) were used. The data obtained in the study were analyzed with SPSS (v23) statistical package program. Since the internal consistency coefficient and skewness-kurtosis values of the data showed normal distribution, the independent sample t-test was used when comparing binary groups in line with the purposes of the research, the one-way analysis of variance (ANOVA) was used in comparisons with three or more groups, and the correlation test method was used to examine the relationship between the scales.

According to the research findings, a significant difference was found in mental toughness and its sub-dimensions in sports age, playing position, the highest league level where the athlete participated in the competitions, age, and gender variables ($p < 0.05$). However, although a significant difference was determined in the psychological well-being levels of volleyball players in favor of female athletes according to the gender variable ($p < 0.05$), it was observed that other variables did not have a determinant role in the psychological well-being levels ($p > 0.05$). In addition, it was determined that there was a significant positive relationship between the mental toughness and psychological well-being levels of volleyball players ($p < 0.01$).

As a result, it can be stated that the psychological well-being levels of female volleyball players were higher than those of male players, but their mental toughness levels were lower than those of male volleyball players. In addition, it can be stated that the increase in the level of league played by volleyball players and the increase in sports age positively affected the mental toughness of the athletes. In addition to these results, it is thought that the positive relationship between psychological well-being and mental toughness observed in volleyball players may have a role that can affect the relationship between sports psychological well-being and mental toughness.

Keywords: Volleyball, psychological well-being, mental toughness.



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLOLAR.....	XI
ŞEKİLLER.....	XII
KISALTMALAR.....	XIII
SİMGELER.....	XIII
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. VOLEYBOL	4
1.2. VOLEYBOLUN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ	5
1.3. VOLEYBOLUN TÜRKİYE’DEKİ GELİŞİMİ	6
1.4. VOLEYBOLUN TEMEL TEKNİKLERİ VE ÖZELLİKLERİ	7
1.4.1. Parmak Pas.....	7
1.4.2. Manşet Pas	8
1.4.3. Smaç	8
1.4.4. Servis	9
1.4.5. Blok.....	9
1.4.6. Plonjon.....	10
1.5. VOLEYBOLDA OYUN MEVKİLERİ.....	10
1.5.1. Pasör	10
1.5.2. Orta Oyuncu.....	10
1.5.3. Pasör Çaprazı	11
1.5.4. Smaçör	11
1.5.5. Libero.....	11
1.6. VOLEYBOL OYUNCULARININ KİŞİSEL VE PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ	11
1.7. SPORDA PSİKOLOJİ KAVRAMI	12
1.8. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	13
1.9. Psikolojik iyi Oluşun Boyutları.....	13
1.9.1. Kendini Kabul.....	14
1.9.2. Olumlu İlişkiler.....	15
1.9.3. Özerklik	15
1.9.4. Çevresel Kontrol	16
1.9.5. Yaşam Amacı.....	16
1.9.6. Kişisel Gelişim.....	17

1.10. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ETKİLEYEN ETMENLER.....	17
1.10.1. Cinsiyet.....	17
1.10.2. Yaş.....	17
1.10.3. Sosyoekonomik Düzey.....	18
1.10.4. Evlilik.....	18
1.10.5. Kültür.....	18
1.11. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMI.....	18
1.12. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	19
1.13. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL GELİŞİMİ.....	20
1.13.1. Kelly'nin Kişilik Yapı Psikolojisi.....	20
1.13.2. Cattell'in (1957) Kişilik Faktör Analizi Modeli.....	20
1.13.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli.....	20
1.14. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN BOYUTLARI.....	21
1.14.1. Güven (Kendine İnanma).....	21
1.14.2. Kontrol.....	21
1.14.3. Devamlılık.....	22
İKİNCİ BÖLÜM.....	23
2. YÖNTEM.....	23
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE/VEYA DESENİ VE/VEYA MODELİ.....	23
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM/ÇALIŞMA GRUBU/KATILIMCILAR.....	23
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	23
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	23
2.3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	24
2.4. SÜREÇ / UYGULAMA.....	24
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	25
2.6. GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK.....	25
2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ.....	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	26
3. BULGULAR.....	26
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	35
Sonuç.....	35
Tartışma.....	35
Öneriler.....	40
KAYNAKÇA.....	41
EKLER.....	49
Ek 1: Etik Kurulu Raporu.....	49
Ek 2: Çalışmada Uygulanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	50
Ek 3: Çalışmada Uygulanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	51
Ek 4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	52
Ek-5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzin Dilekçesi.....	53
ÖZ GEÇMİŞ.....	54

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları	26
Tablo 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları İle İlgili Betimsel İstatistikler	26
Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	27
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi T Testi Sonuçları	28
Tablo 5: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları	29
Tablo 6: Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısına Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Anova Test Sonuçları	30
Tablo 7: Oynanan En Üst Lige Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Anova Test Sonuçları	31
Tablo 8: Mevkilerine Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Anova Test Sonuçları	32
Tablo 9: Spor Yaşına Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Anova Testi Sonuçları	33
Tablo 10: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki Korelasyon Testi	34

ŞEKİLLER

Şekil 1: Psikolojik İyi Oluş Boyutları ve Teorik Temelleri	14
--	----



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
YMCA	: Genç Erkek Hristiyan Birliği
ZS	: Zihinsel Sağlık
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences

SİMGELER

n	: Örneklem Sayısı
m	: Metre
%	: Yüzde
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
Ss	: Standart Sapma
t	: T testi sonucu
f	: Frekans
p	: Anlamlılık Düzeyi
vd	: Ve Diğerleri

GİRİŞ

Spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel veya takım halinde kazanma, güç harcama ve eğlence amaçlı yapılan etkinliklerdir (Sarıdere, 2018, s.18).

Voleybolun geniş kitlelere hitap etmesi ve popülerliğinin sürekli artması, antrenörlerin ve spor elemanlarının istihdam edilmesini gerektirmektedir. Diğer sektörlerde olduğu gibi, voleybol alanında çalışanların iş doyumunu sağlamak, ihtiyaçlarını karşılamak, daha güçlü takımların oluşturulmasına katkıda bulunmak, rekabeti artırmak ve daha fazla kişiyi spor yapmaya teşvik etmek önemlidir (Yolaç, 2020, s.14).

Psikolojik iyi oluş, bireyin sadece ruhsal dünyasında olumlu düşünceye sahip olmasının ötesinde, aynı zamanda empati kurma ve başkalarına yardım etme gibi insani davranışları sergilemesini etkileyen bir olgudur. Pozitif duyguları hayatı boyunca deneyimleyen birey, yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürebilir. Bireyin psikolojik iyi oluşunu değerlendirebilmek için çevresindeki diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve hümanist bir yaklaşım benimseyerek başkalarının yerine kendisini koyabilmesi gerekmektedir. Başka bir bakış açısına göre, psikolojik iyi olma; hayatı derinlemesine yaşayarak ve zevk alarak sürdürme durumudur (Koca, 2013, s.34).

Son dönemde sporla ilgili psikolojik araştırmalarda, zihinsel dayanıklılık kavramının sporcular ve antrenörler için büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle fiziksel kondisyonu yüksek olan sporcuların, müsabaka ortamında beklenen performansı sergileyemediğine yönelik birçok araştırma bulunmaktadır. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın sporcuların müsabakalardaki performansı üzerinde ne kadar kritik bir etken olduğunu daha da belirgin hale getirmektedir (Jones vd., 2002, s.205).

Jones (2002) tarafından ifade edildiğine göre, zihinsel dayanıklılık, atletik başarının önemli bir unsurudur. Bu, bireyin daha iyi bir sporcu olabilmesine olanak tanıyan ve zorlu antrenmanlar veya rekabet koşullarında özgüvenini korumasına yardımcı olan psikolojik bir yapıdır. Sporcunun gelişmiş psikolojik üstünlüğe sahip olması, oyunlardaki zorlu antrenman ve rekabet durumları gibi koşullarla başa çıkmasını sağlar. Genel olarak, rekabetin getirdiği zorluklar karşısında sporcunun kararlılık, odaklanma, güven ve kontrol konularında rakiplerine göre daha tutarlı ve üstün bir performans sergilemesi beklenir (s.205).

Voleybolcu olmak isteyen bireylerin profesyonel düzeyde başarılı olabilmeleri için belirli kişilik ve psikolojik özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Bu spor, takım oyunu olması nedeniyle birlikte hareket etme ve sorumluluk alma bilincini geliştirmeyi önemli kılar. Bu, bireyin düzenli, planlı ve disiplinli bir yaşam tarzını benimsemesine yardımcı olabilir; aynı

zamanda takım içindeki aidiyet duygusunu güçlendirebilir (Dalkıran, 2014, s.30). Araştırmalar, voleybol oynayan sporcuların genellikle daha sakin ve içe dönük kişiliklere sahip olduklarını göstermektedir (Hasıl & Erden, 1992, s.337). Ayrıca, psikolojik olarak dikkat toplama, kontrol sağlama, başarıya odaklanma ve oyuna tam anlamıyla konsantre olmayı destekleyen becerilerini geliştirmeleri beklenir (Sevim, 2002, s.34).

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Psikolojik iyi oluş kavramı genellikle pozitif psikoloji çerçevesinde incelenir. Bu kavram, bireyin gerçekleşen olumlu ve olumsuz koşullar altında kendini gerçekleştirme ve yeteneklerini ortaya koyma düzeyini değerlendirir (Küçük, 2020, s.52). Psikolojik iyi oluş yaşamın birçok evresinde karşımıza çıkmaktadır ve yaptığımız işin daha verimli olarak yerine getirilmesi için önemli bir faktördür. Psikolojik olarak iyi olmanın karşılaşılan olaylar karşısında tek başına yeterli olmadığı söylenebilir. İyi olma halini sürdürülebilir hale getirmek için zihinsel dayanıklılığın da güçlü olmasının etkin olduğu düşünülmektedir (Ruggeri vd., 2020, s.192).

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcuların müsabaka esnasında karşılaştıkları her türlü zorluk ve engel gibi koşullarda en üst seviyede performans sergileme becerisidir (Erdoğan & Kocaekşi, 2015, s.62). Sporda zihinsel dayanıklılık literatürde temelde iki faktörün etkisi altında incelenmektedir. Birincisi sporcunun çevresel koşullardan gerek antrenman gerekse müsabaka sırasında etkilenme düzeyidir. İkinci faktör ise rakipten, taraftar baskısından etkilenme kendi öz düzenlemesini sağlama ve koruma yetisi olarak ifade edilmiştir (Jones vd., 2002, s.205).

Son zamanlarda sporda psikolojik alanda yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılık kavramının sporcular ve eğitimciler açısından önemi vurgulanmaktadır. Özellikle kondisyon anlamında iyi seviyede olan bazı sporcuların müsabaka ortamına çıktıklarında yeteri kadar iyi performans sergileyemediği belirtilmektedir. Bu durumun sonucunda zihinsel dayanıklılığın sporcunun müsabakadaki performansı açısından ne kadar önemli bir etmen olduğu gün yüzüne daha da çıkmaktadır (Jones vd., 2002, s.205).

Voleybol, müsabaka süresince yarışma ve kazanma duygularının son set sayısına kadar sürdüğü, oyun sırasında taraftar baskısının yoğun biçimde hissedildiği takım sporlarından biri olarak bilinmektedir. Dolayısıyla voleybol sporunun içerisinde barındırdığı bu unsurlar gerek sporcuların gerekse teknik heyetin müsabaka süresince mental ve ruhsal açıdan güçlü kalmalarına veya zayıf düşebilmelerine sebep olabilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın konusunu voleybolcularda psikolojik iyi olma durumu ile sporda zihinsel dayanıklılığın önemi

oluşturmaktadır. Voleybol branşıyla ilgili yukarıda bahsedilen unsurların sporcularda ve dolayısıyla da takımın performansında olumlu ya da olumsuz etkileri olabileceği bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın konusu voleybolcuların psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi ve ilişki düzeylerinin ortaya konulmasıdır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, voleybol sporcularının psikolojik iyi oluşları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bazı demografik ve sportif değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Voleybol günümüzde oldukça popüler spor dallarından bir tanesidir. Ülkemizin bu branştaki başarılarına bakıldığında voleybola ne kadar önem verildiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın sonuçlarının voleybol antrenörlerine, takımlarındaki oyuncularına, oyuncu seçimlerine, müsabakadaki kadrosu seçimlerine, müsabaka esnasındaki oyuncu değişikliklerine fayda sağlayıp takımın performansını en iyi seviyede tutabilecek bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bilgi ve bulguların bilimsel anlamda literatüre katkı sağlayacağı bu çalışmanın önemi ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada çalışma grubu;

- ✓ 2022-2023 sezonunda Ankara ilinde gerçekleştirilen Süper lige yükselme maçlarına katılmış üniversite voleybol takımlarında ki voleybolcular ile sınırlıdır.
- ✓ Örneklem grubu 18-27 yaş aralığı ile sınırlıdır.
- ✓ Psikolojik iyi oluş ölçeği ile sınırlıdır.
- ✓ Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ile sınırlıdır.
- ✓ Bu çalışma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların verileri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

- ✓ Çalışmadaki katılımcıların (örneklem grubunun) evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- ✓ Anketi dolduran sporcuların, anketteki soruları doğru ve içtenlikler cevaplayıp ve buna ilişkin ifadelerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
- ✓ Anketi dolduran sporcuların, anketi doldururken dış etkenlerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. VOLEYBOL

Spor, belirli kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan etkinliklerdir ve kazanma, güç kullanma ve eğlenme amaçlarını içerir (Saridere, 2018, s.18). Voleybol, takım halinde oynanan bir spor dalı olarak bilinir (Tunçel, 2021, s.20). Voleybol, belirli tekniklerin ve kuralların çerçevesinde sergilendiği, güç ve zeka özelliklerinin ön plana çıktığı bir spor dalıdır (Çotuk vd., 2006, s.9). Diğer takım sporlarıyla karşılaştırıldığında temas gerektirmeyen bir spor dalıdır (Yolaç, 2020, s.16). Voleybol, belirli ölçü ve yüksekliklere sahip ortadan file ile ayrılmış iki sahada altışar kişilik iki takımın katıldığı bir spor dalıdır. Oyunun amacı, voleybol topunu üç vuruş hakkı ile rakip sahaya düşürmeye veya rakibe çarptırarak oyun alanının dışına göndermeye çalışmaktır. Farklı yaş gruplarında oynanabilen popüler bir spor olan voleybol, bireyin fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal yönden gelişmesine katkıda bulunabilir (Gravelle vd., 1983, s.13).

Voleybol, heyecan verici bir spor dalıdır. Oyunun temel amacı, oyuncuların topu üç pasla kontrollü bir şekilde rakip takımın sahasına göndermesi ve topun rakip takımın zeminine temasını sağlamaktır. Bir takım, topu karşı takımın saha zeminine başarıyla ulaştırdığında, bu durum bir puan kazandırır (Tunçel, 2021, s.20).

Voleybol, takımların altı oyuncudan oluştuğu ve fileyle ayrılmış 9 m x 18 m boyutlarındaki sahada oynanan bir spordur. Oyunun amacı, topu en fazla üç vuruş hakkıyla ve etkili bir şekilde file üzerinden rakip sahaya göndererek sayı ve servis avantajı elde etmektir (Fröhner & Cengiz, 1999; akt. Şenel, 2021, s.13).

Oyun servis atışıyla başlar. Servis atan oyuncu, servis çizgisinin dışından topa vurarak, topun file üzerinden karşı takımın sahasına geçmesini hedeflemelidir. Servis atışından sonra topun fileye takılması, yerde temas etmesi veya bir takımın hata yapması durumunda "ralli" gerçekleşir. Ralliyi kazanan takım, bir puan alır ve servis atma hakkını elde eder. Servis hakkı kazanan takım, yeni servisi kullanmadan önce saat yönünde bir tur atar (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2020, s.35).

Günümüzde voleybol takımları, altı as oyuncu ve altı yedek oyuncudan oluşan toplam 12 sporcuyla oynar. Kadınlar için file yüksekliği 2,24 cm iken erkeklerde ise 2,43 cm olarak belirlenmiştir. Bir maçın yönetimi, baş antrenör ve yardımcı antrenör tarafından gerçekleştirilir. Müsabakada üç seti kazanan takım maçı galibiyetle tamamlar. Ancak rakip takım herhangi bir

seti olarak maça ortak olursa, dördüncü set oynanır. Eğer maç 2-2 eşitlik durumunda ise karar seti olarak beşinci set oynanır. Setler içerisinde amaç, rakip takımla arasındaki skor farkını ikiye çıkararak müsabakayı tamamlamaktır. Eğer skor farkı oluşmazsa, 25 sayı üzerinden oynanan setler devam eder, ancak beşinci set oynandığında kurallar gereği set 15 sayı üzerinden oynanır (Vurat, 2000; akt. Şenel, 2021, s.13).

Voleybol takımı, en fazla 14 oyuncu, bir antrenör, bir yardımcı antrenör, bir masör ve bir tıp doktorundan meydana gelir. Oyun sahası, dikdörtgen ve simetrik bir yapıya sahip olmalıdır, ayrıca oyun alanı ve serbest bölge olmak üzere iki ana bölümden oluşur. Oyun sahası, düz, yatay ve her noktasında aynı özelliklere sahip bir yüzeye sahip olmalıdır; aynı zamanda oyuncular için herhangi bir sakatlık riski oluşturabilecek pürüz veya kayganlık gibi unsurları içermemelidir. Türkiye Voleybol Federasyonu'nun belirttiği kurallara göre, pürüzlü ve kaygan zeminlerde oyun oynamak kesinlikle yasaktır (Türkiye Voleybol Federasyonu, 2020, s.16).

1.2. VOLEYBOLUN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ

Voleybol sporu, ilk kez 1895 yılında Amerika'da "Mintonette" adıyla oynanmıştır. Bu spor dalı, beden eğitimi öğretmeni olan William G. Morgan tarafından Genç Hristiyanlar Birliği'nde çalışan iş adamlarını fiziksel olarak aktif tutmak amacıyla geliştirilmiştir. (Eren, 2010, s.12). Yunan Hristiyanlar Birliği'nde görev yapan James Naismith, 1891 yılında bulduğu basketbol oyunundan ilham alan Morgan, bu oyunun çok fazla vücut teması içermesinden dolayı onu oynamaktan vazgeçmiştir. Morgan, tenis oyunundan ilham alarak tenis file yüksekliğini artırarak, 1,83 m file gerilimi sağlamıştır. Ayrıca, basketbol topunun iç lastiğini çıkartıp, topa hafiflik kazandırmak için yeni bir top üretmiştir (Bahr & Reeser, 2003, s.119).

William Morgan, tenis oyunundan esinlenerek fileyi kullanmaya karar vermiştir ve filenin yüksekliğini 1,83 metre olarak belirlenmiştir. 1896 yılında Springfield Koleji'nde düzenlenen bir toplantıda, Morgan'ın Mintonette olarak adlandırdığı sporun adı değiştirildi ve günümüzde hala kullanılan Volleyball (Voleybol) adını almıştır. Voleybolun temel amacı, topun taraftan tarafa geçişini sağlamaktır ve İngilizcede buna "volley" denmektedir. Voleybol, başlangıçta altı Amerikalı iş adamı tarafından oynanmıştır. İlk olarak voleybol branşını benimseyen ülke ise Kanada'dır ve Genç Erkek Hristiyan Birliği (YMCA), bu sporun dünya genelinde yayılmasına katkıda bulunmuştur. Aynı yıl içinde voleybol için özel bir top tasarlanmıştır. Amerikalı J.Y. Comeran, voleybolun ilk kurallarını yayınlamıştır (Monteiro vd., 2009, s.294).

1916 yılında Amerika Birleşik Devletleri, voleybol kurallarını ilk kez kitap haline getirmiştir. 1922 yılında Amerika ve Kanada'da ilk resmi voleybol müsabakaları

düzenlenmiştir. Aynı zamanda Amerika Birleşik Devletleri (ABD), 1928 yılında Voleybol Birliği'nin kurulmasına katkıda bulunmuştur (Yolaç, 2020, s.18).

İlk voleybol şampiyonaları Sovyetler Birliği'nde düzenlendi ve bu, voleybolda uluslararası bir organizasyonun kurulması için önemli bir adım oldu. İlk şampiyonalar 1929'da ABD ve Polonya'da gerçekleştirmiştir. Avrupa'da ise ilk uluslararası yarışmalar İngiltere'de düzenlendi ve Polonya, ABD ve Rusya bu yarışmalara katıldı. 1932 yılında ABD Voleybol Birliği ve YMCA organizasyonlarının bir alt birimi olarak kuruldu. Aynı dönemde Sovyetler Birliği Voleybol Federasyonu da kurulmuştur (Yolaç, 2020, s.18).

1947 de Paris'te FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) kurulmuştur. Temsilci 14 ülke olmuştur (Yolaç, 2020, s. 18). Brezilya, Çekoslovakya, Türkiye, Fransa, Hollanda, Polonya, İtalya, Lübnan, Portekiz, Belçika, Romanya, Uruguay ve ABD'den temsilciler katıldı. İlk federasyon başkanı Fransa'dan Paul Libaud oldu. Sovyetler Birliği'nin yeni teknik ve taktikleri ile voleybolda yeni bir dönem başlamıştır (Forthomme vd., 2005, s.1513)

1949 senesinde ise “İlk Erkekler Dünya Şampiyonası” 10 farklı ülkenin katılımı ile Prag'da düzenlenmiştir (Tunçel, 2021, s.22).

1952 yılında ilk kez “Bayanlar Dünya Voleybol Şampiyonası” 8 farklı ülkenin katılımıyla Moskova'da düzenlenmiştir (Tunçel, 2021, s.22).

1.3. VOLEYBOLUN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

Türkiye'de 1920-1925 yılları arasında YMCA İstanbul şubesinin müdürlüğünü yapan Dr. Deavar, İstanbul'da ilk voleybol takımını kurmuştur. İşgal yıllarında, o dönemde Erkek Muallim Mektebi'nde beden terbiyesi öğretmeni olan Selim Sırrı Tarcan, YMCA'da gördüğü ve beğendiği bu oyunu hemen benimsemiş ve gerekli hazırlıkları yaparak öğrencilerine oynamayı öğretmeye başlamıştır. Ülkemizde, 1920 ile 1924 yılları arasında Selim Sırrı Tarcan tarafından yetiştirilen öğretmenler, ülkenin dört bir yanına dağılarak bu sporu tanıtmaya çalışmış ve okullarda yayılmasına katkı sağlamışlardır (Somalı, 1997; akt. Tunçel, 2021, s.22).

İstanbul Cağaloğlu'ndaki Erkek Muallim Mektebi'nde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapan Selim Sırrı Tarcan, İstanbul'daki Müslüman olmayan grupların düzenlediği organizasyonlarda voleybol oynayarak tanışmış ve bu sporu benimsemiştir. Tarcan, voleybolü bedensel yetenekleri geliştiren, temasın az olduğu ve dolayısıyla teknik seviyesi yüksek bir spor olarak görmüş ve öğrencilerine bu sporu öğretmeye başlamıştır. 1920-1924 yılları arasında Erkek Muallim Mektebi'nden mezun olan beden eğitimi öğretmenleri de kısa sürede okullarda voleybol oynamaya başlamışlardır. Kabataş Erkek Lisesi, Vefa Lisesi, Pertevniyal Lisesi, Galatasaray Lisesi ve Haydarpaşa Lisesi gibi okullarda yapılan çalışmalar, okullar arası

turnuvalarla birlikte voleybolun gelişimini sağlamıştır. Voleybol oynayan sporcuların üniversite çağına gelmeleriyle birlikte üniversitelerde de bu spor yaygınlaşmış ve üniversite gençleri arasında da popülerlik kazanmıştır. Ayrıca, üniversitelerdeki kulüplerin desteğiyle voleybol branşı daha da gelişmiştir (Gönülaçar, 2010, s.21).

Türkiye, 1948 yılında FIVB'ye üye olmuştur. Dolayısıyla ülkemizde voleybol branşı için ayrı bir federasyon kurma ihtiyacı duyulmamıştır ve Basketbol, Voleybol ve El Topu Spor Oyunları Federasyonu tarafından yönetilmiştir. Bu federasyon bünyesinde genellikle kulüplerin basketbol takımları bir araya gelerek voleybol takımlarını oluşturmuşlardır. Ancak 1958 yılında federasyonlar ayrı ayrı yapılanmalara gitmiş ve Voleybol ve El Topu Federasyonu kurulmuştur (Yıldızbaş, 2019, s.18).

Bu süreçte hızla gelişen voleybol, belirli kurallarla daha da şekillendirilmeye başlanmıştır. İlk olarak, oyuncu sayısı sınırsız olan voleybol, altı oyuncuyla sınırlanmıştır. 1960'lı yıllara gelindiğinde, arka savunma bölgesinde bulunan oyuncuların blok yapmaları yasaklanmıştır. Ayrıca aynı takımda yer alan oyuncuların farklı numaralı formalar giymeleri zorunlu hale getirilmiştir. 1964 yılında voleybol, ilk defa Tokyo Olimpiyatları'nda olimpik bir spor olarak yer almıştır. Erkeklerde Sovyetler Birliği, kadınlarda ise Japonya birinci olmuştur (Yolaç, 2020, s.19).

2003 yılında Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı Avrupa Şampiyonası'nda mücadele eden Türkiye Bayan A Milli Takımı, zorlu müsabakalar sonucunda büyük bir başarı elde ederek finale çıkmış ve turnuvayı ikinci sırada tamamlamıştır. Aynı şekilde, İzmir'de 2005 yılında düzenlenen 23. Üniversiteler Yaz Oyunları'nda Türkiye Üniversite Erkek Milli Takımı, tarihte ilk kez elde edilen bir birincilikle şampiyon olmuştur. Bir sonraki yıl, Yıldız Kız Milli Takımı ise turnuvayı dünya ikincisi olarak tamamlamıştır. 2007 yılında Türkiye A Kadın Milli Takımı, başarılarına devam ederek 16. Dünya Grand Prix müsabakalarına katılmaya hak kazanmıştır. 2011 yılında Türkiye'nin ev sahipliğinde düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda Türkiye Yıldız Kız Milli Takımı, birincilik kürsüsüne çıkarken, Avrupa Gençlik Oyunları'nda ise Erkek Milli Takımı şampiyonluk elde etmiştir (Koçak, 2012, s.13).

1.4. VOLEYBOLUN TEMEL TEKNİKLERİ VE ÖZELLİKLERİ

1.4.1. Parmak Pas

Voleybolda, pas teknolojisi, savunma ve hücum stratejilerinde kritik bir rol oynayan bir beceridir. Parmak pas, topun istenilen yükseklik ve hedefe doğru atılması gerekliliği nedeniyle, savunma görevinin yanı sıra hücum oyuncularının smaç vuruşlarıyla takımına sayı kazandırma konusunda hayati bir öneme sahiptir. Parmak pas sırasında, parmakların ilk eklemleri topa

temas eder ve topun hızı, bileklerin esnek bir şekilde kullanılmasıyla kontrol altına alınır. Kolların, bacakların ve tüm vücudun ileri ve yukarı yönlü hareketi, topun hedeflenen oyuncu veya bölgeye doğru yönlendirilmesini sağlar. Öte yandan, manşet pası, bilekten yaklaşık 10-15 cm yükseklikte ve genellikle servis karşılama da kullanılan bir tekniktir. Bu pas tekniği, topu etkili bir şekilde pasöre ileterek takımı hücum a hazırlamak için tercih edilir. Ön kol kasları üzerindeki bölge, topun kontrolünü elde etmek için kullanılır. Voleybolun dinamik doğasında, bu pas teknikleri hem savunma hem de hücum stratejilerinde önemli bir denge sağlar (Azhar vd., 2020, s.784).

1.4.2. Manşet Pas

Manşet pas tekniğinin kökeni, 1960 yılında Brezilya'da düzenlenen Dünya Şampiyonasında Japon oyuncularının güçlü hücum vuruşlarına daha etkili bir şekilde karşı koymak için ortaya konulduğu bilinmektedir. Uluslararası Voleybol Federasyonu ise manşet vuruşunu resmi voleybol kuralları içine 1966 yılında dahil etmiştir (Çelenk, 1998, s.16).

Manşet pas, voleybolun en temel tekniklerinden biridir. Manşet pozisyonunda sporcu, dizleri bükülü, ayakları omuz genişliğinde açık ve gövdesini öne doğru eğmiş bir şekilde durmalıdır. Topla temas anında, kolların dirseklerden kilitlenmiş gibi düz olması önemlidir; aynı zamanda kol ve gövdenin, topa istenilen yöne doğru bakabilmesi için o yöne yönlendirilmesi gerekmektedir. Manşet genellikle defans ve servis karşılama durumlarında sıkça kullanılırken, zaman zaman pasör ve diğer oyuncular tarafından pas atmak amacıyla da tercih edilir (Vurat, 2000, s.12).

1.4.3. Smaç

Voleybolu Amerikalılar keşfetmiş olmalarına rağmen, smaç hareketi ilk kez 1913 yılında Manila'da gerçekleştirilen Uzak Asya Oyunları'nda Filipinli oyuncular tarafından uygulanmıştır. Bu, oyunun bulunuşundan on sekiz yıl sonra gerçekleşmiştir (Bengü, 1983, s.17).

Smaç vuruşu, voleybol takımlarının sayı kazanmak için kullandığı bir vuruş tekniğidir. Smaç hareketini gerçekleştiren oyuncu, pasörden gelen topu smaç atarak rakip sahaya göndermeye çalışır. Bu sırada smaçör, fileye yaklaşırken doğru adımlamayı kullanarak harekete geçer. Adımlama fazları, sıçrama, kol salınımı, topa vuruş, topu takip etme ve iniş şeklinde sıralanır. Bir oyuncunun hücum sırasındaki her hareketi büyük öneme sahiptir. İyi bir hücumun amacı, topu rakip sahanın savunmasız bir noktasına yerleştirmektir. Başarılı bir hücum, takımına bir puan kazandırır ve takım için olumlu bir momentum yaratır. Smaç, sadece izlenmesi etkileyici bir beceri olmanın ötesinde, aynı zamanda öğrenmesi zor bir tekniktir.

Smaç tekniği uygulanırken, oyuncunun vücudu hareket halindeyken büyük ölçüde koordinasyon ve vücut kontrolü gerektirir (Clemens vd., 2012, s.25).

1.4.4. Servis

Voleybolda servis stratejisi, sporcuların servis becerilerine dayalı bir yaklaşıma dayanır. Yani strateji, oyuncuların sahadaki performansına göre belirlenir. Her oyuncu, oyunun gidişatına bağlı olarak güçlü ya da riskli servisler kullanabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Riskli ve güçlü servisler genellikle hücum stratejisinin bir parçasıdır, ancak her durumda bu tür servisler uygun olmayabilir. Servis stratejisi, maçın ya da setin durumuna bağlı olarak servisin nasıl atılacağını belirlemeyi içerir. Oyun sırasında, rakibin durumuna bağlı olarak etkili ya da güvenli servis kullanılması gereken durumlar ortaya çıkar. Örneğin, setin sonlarına yaklaşıldığında, mücadele başa baş gidiyorsa her iki takımın da sağlam ve etkili servis stratejisi tercih edilebilir. Bu durumda, aşırı risk almadan ve rahat bir şekilde top atmadan servisler kullanılabilir. Setin başında, üst üste sayılar alındığında, yirmili sayılara yaklaşıldığında ve güçlü hücum oyuncularını ön hattayken riskli servisler tercih edilebilir. Rakibin zayıf olduğu durumlarda, ön hatta yüksek blok seviyesinin olduğu ve sayının kritik olduğu durumlarda ise sağlam servisler kullanılabilir (Eralp & Yoruç, 2005, s.43).

1.4.5. Blok

Blok, voleybol oyununda rakiplerin smaç ile hücum etmelerine etkili bir karşılık verebilmek amacıyla ortaya çıkmış bir tekniktir. Bu teknik, tenisteki file önü vole vuruşundan esinlenerek geliştirilmiştir. Zamanla, voleybol kurallarındaki güncellemelerle birlikte, oyuncuların ellerinin fileye temas etmeden karşı sahaya geçebilme yeteneklerini içeren değişiklikler, bloğu sadece bir savunma tekniği olmaktan çıkararak file üzerindeki ortak toplara temas edebilme özelliği kazandırmıştır (Bengü, 1983, s.29).

Blok tekniği hem savunma hem de hücum için yapılır. Blok yapacak oyuncu rakibin hücumuna karşı file önünde savunma yapar ve gelen topun kendi saha alanına düşmesini engeller ya da direkt olarak rakibin sahasına düşmesini sağlar (Çelenk, 2013, s.23). Blok tekniği etkili olduğu kadar da riskli bir durumdur. Rakibin uyguladığı smaç vuruşuna karşılık yapılan blok hareketinde, topun bloğa çarpıp dışarı çıkma durumu olabilir. Yani blok hareketi her zaman sayı getirmeyebilir. Fakat rakip tarafından yapılan sert hücumlarda yapılan blok hareketiyle top yavaşlatılabilir veya topun rakip alana düşmesi sağlanabilir. Oyun sırasında bloğun yapılıp yapılmayacağı rakip takımın hücumu yaparken file ile olan uzaklığı belirler. Yapılan smaç sert değilse tek kişilik blok yeterli olabilir. Özetle yapılacak olan blok hareketi rakibin stratejisine göre değişir (Eralp & Yoruç, 2005, s.65).

1.4.6. Plonjon

Plonjon tekniği topun yere olan temasını engellemek için sık kullanılan tekniktir. Bu teknik uygulamada manşet pas ile alınamayacak kadar uzağa düşen topları kurtarmak için sporcular ileri öne veya yanlara doğru sağ ya da sol üst ekstremitelerinden birini düz şekilde yere doğru uzatarak topun yerle olan temasını ekstremitenin bir bölümü kullanarak kurtarmasıdır (Vurat, 2000, s.13).

1.5. VOLEYBOLDA OYUN MEVKİLERİ

Voleybol, taktiksel anlamda oyuncuların belirli bölgelerde uzmanlaşarak oynamalarını gerektiren yarışmacı unsurları içerir. Modern voleybol oyun sistemlerinde Pasör, Orta Oyuncu, Smaçör, Pasör Çaprazı ve Libero gibi mevkiler bulunur. Sporcuların fiziksel özellikleri, genetik yapıları ve teknik yetenekleri, bu mevkilere uygunluğu açısından büyük önem taşır. Küçük yaşlardan itibaren, sporcuların özelliklerine göre belirli mevkilere yönlendirilerek uzmanlaşmaları sağlanır. Bu uzmanlaşma süreci, oyuncuların kendi görev ve sorumluluk bilincini geliştirmelerine katkıda bulunur ve belirli bir bölgede yoğunlaşarak daha hızlı bir şekilde ustalaşmalarını sağlar (Sawula & Tennat, 1989, s.52)

1.5.1. Pasör

Pasörün başlıca görevi pas dağıtmaktır. Arka oyuncu olduğu durumlarda genellikle 1 numaralı bölgede, ön oyuncu olduğu durumlarda ise 2 numaralı bölgede pozisyon alır. Pasörler, pas organizasyonunun yanı sıra defansif görevleri de üstlenir ve blokla birlikte servis kullanma gibi diğer işlevleri yerine getirirler (Fröhner & Cengiz, 1999, s.37). Pasör mevkisindeki oyuncuların oyun kurma sorumluluğu büyüktür ve bu nedenle takımın en kritik pozisyonlarından birini oluştururlar. Pasörlerin her rallide attığı pasların kalitesi ve seçimleri, takımın hücum organizasyonunu hazırlamada önemli bir rol oynar (Kabasakal & Şahan, 2009, s.33).

1.5.2. Orta Oyuncu

Orta oyuncular, modern voleybolda hem blok hem de hücum açısından vazgeçilmez bir rol üstlenirler. Oyunun ön orta bölgesinde yer alan bu oyuncular, genellikle filenin orta bölgelerinde bulunarak pasörün ön ve arkasından birinci tempo hücumları ve orta bölgedeki blokların oluşumundan sorumludurlar. Ayrıca köşelere yardım ederek ikili blokların oluşturulmasına da katkıda bulunurlar (Çelenk 2000; akt. Dinçer, 2011, s.20).

Orta oyuncular, rakip takımdaki orta oyuncuyla mücadele halindedir. Bu oyuncular, pasörden kendilerine pas atılması veya atılmaması fark etmeksizin sürekli bir hücum

pozisyonunda gibi hareket etmeli, gerçeğe uygun girişler ve sıçramalar yaparak rakip takımdaki orta blokçuyu etkilemeli ve onun ikili blok kurmasına izin vermemelidir. Kendi karşılarındaki oyuncunun yeteneklerini ve oyun analizini göz önünde bulundurarak rakibin hücumlarına karşı doğru bir blok hareketi gerçekleştirmelidirler, böylece aldatılmadan hücum bölgesinde etkili bir şekilde blok yapabilirler (Bengü, 1983, s.30).

1.5.3. Pasör Çaprazı

Pasör çaprazı pozisyonunda bulunan oyuncu, diğer oyunculara göre daha fazla hücum yükü taşır. Bu oyuncu, arka alanda genellikle 1 numaralı bölgede defans ve hücum, ön alanda yer aldığı durumlarda ise 2 numaralı bölgede blok, defans ve hücum varyasyonları için bulunur. Ayrıca, arka alandan herhangi bir bölgeden hücum yapabilme yeteneğine de sahiptir (Fröhner & Cengiz, 1999, s. 38).

Diğer oyunculara kıyasla, pasör çaprazları genellikle daha uzun ve yüksek tercih edilir (Selinger, 1986, s.45). Ayrıca, temel becerileri, voleybol teknikleri ve hücumdaki sorumlulukları nedeniyle takımın en önde gelen oyuncusu pozisyonundadır (Kabasakal & Şahan, 2009, s.36).

1.5.4. Smaçör

Voleybolda takım smaçörleri, saha içinde önemli bir rol oynayan oyunculardır. Modern voleybolda, servis karşılama ve hücum yükünü birlikte üstlenen bu mevkide yer alırlar. Smaçörler, saha içinde genellikle ön alanda 4 numaralı bölgede görev yaparlar. Savunmaya da yardımcı olmak için arka alanda 6 numaralı bölgede bulunurlar ve aynı zamanda geri hat hücumlarına da katılırlar (Orkunoğlu, 1988; akt. Çıtak, 2019, s.21).

1.5.5. Libero

Voleybolda libero pozisyonunda görev yapan oyuncular, saha içinde farklı renkte forma giyerler. Libero oyuncuların kural gereği her zaman arka alanda yer almaları gerekmektedir. Oyuna giriş çıkışları, takımların oyuncu değişikliği hakkı sayılmaz. Defansif yetenekleri gelişmiş oyuncular arasından seçilirler. Bir takımda en fazla iki libero bulunabilir ve genellikle arka alanda orta oyuncularla yer değiştirirler. Taktik durumlara bağlı olarak 5 veya 6 numaralı bölgede savunmaya katılırlar (Orkunoğlu 1988; akt. Çıtak, 2019, s.21).

1.6. VOLEYBOL OYUNCULARININ KİŞİSEL VE PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Bir voleybolcu için profesyonel olabilmek için belirli kişilik ve psikolojik özelliklere sahip olmak gereklidir. Takım sporu olması nedeniyle birlikte hareket etme ve sorumluluk alma

bilinci geliştirmek 6nemlidir. Bu, bireyin planlı, programlı ve disiplinli bir yaşam anlayışını benimsemesine yardımcı olabilir, aynı zamanda grup içindeki aidiyet duygusunu güçlendirebilir (Dalkıran, 2014, s.30). Yapılan alışmalar, voleybol oynayan sporcuların genellikle daha sakin ve ie d6nk olduklarını ortaya koymaktadır (Hasıl & Erden, 1992, s. 337). Ayrıca, psikolojik olarak dikkat toplama, kontrol sağlama, başarıya odaklanma ve oyuna tam anlamıyla konsantre olmayı destekleyen becerilerini geliştirmeleri beklenir (Sevim, 2002, s.34).

1.7. SPORDA PSİKOLOJİ KAVRAMI

Spor psikolojisi, psikolojik kavramları ve ilkeleri spor alanındaki insan tutumlarına uygulayarak çalışır. Spor, dünyanın her yerinde ve her toplumda insanların spor yaparak veya seyirci olarak ilişki kurduğu evrensel bir faaliyetdir. Spor psikolojisi bu bağlamda ortaya çıkan çeşitli sorunlarla ilgilenir ve deneyimsel ve teorik sonuçlarını, 6zellikle sporcuların eğitiminde kullanılabilmesi için bilimsel y6ntemlerin geliştirilmesine katkıda bulunur. Bu amaçla, spor psikolojisi eğitimcilere bilimsel bilgiler sunar (6zbaydar, 1983, s.30).

6zellikle 20. yüzyılda, spor faaliyetleriyle ilgili birçok kural belirlenmiş ve sporculara y6nelik beklentiler 6nemli 6lde artmıştır. Her bir kural, sporcuları fiziksel ve zihinsel açıdan zorlamıştır. 20. yüzyılın ikinci yarısında iletişim araçlarının hızlı bir şekilde gelişmesi, sporun hedefleri arasına propaganda ve reklamın da girmesine neden olmuştur. Toplumun sporla ilgisi arttıkça, spor bir kazanç kaynağı ve ticari sekt6r haline gelmiştir. Bu nedenlerle, sporcuların antrenman y6ntemleri, motivasyonları, performans seviyeleri, verimlilikleri, kişisel nitelikleri ve sporcu seçimleri daha dikkatli, detaylı ve bilimsel bir şekilde incelenmeyi gerektirmiştir (Doğan, 2005, s.49).

Spor psikolojisi, sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerinde karşılaştıkları psikolojik problemlere 6zmler sunmayı amaçlar. Bu kapsamda, spor psikolojisi antrenmanlar ve müsabakalara hazırlık aşamalarında sporculara uygulanacak psikolojik stratejileri içerir. 6rneğin, motivasyonu arttırıcı çalışmalar, konsantrasyon ve dikkat becerisini geliştirici egzersizler gibi uygulamalarla sporcuların performanslarını yükseltmeyi ve bu düzeyde tutmayı hedefler. Ayrıca, sporcuların motor 6ėrenme süreçlerinde antren6rlerin uyguladığı fiziksel ve psikolojik beceri tekniklerini içeren pratikler, yeni bir tekniğin 6ėrenme sürecini hızlandırabilir. Spor psikolojisi aynı zamanda antren6rlerin sahip olduğu becerileri, sporcuların bilişsel düzeylerini ve becerilerini kullanma kapasitelerini değerlendirerek, sportif performansın düşmesine neden olan psikolojik ve ruhsal engelleri ortadan kaldırmayı amaçlayan uygulamaları da içerir (Hollanda vd., 2010, s.19).

1.8. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi oluş, bir bireyin kendi sınırlarının farkında olması, bu sınırları anlayarak olumlu bir ruh yapısına sahip olması, yaşam koşullarını kabullenmesi ve bu koşullarla başa çıkabilmesini sağlamaktadır. Ayrıca özel ihtiyaçlarını bilinçli bir şekilde karşılayabilmesi, toplumda diğer insanlarla sıcak ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, kendi hayatına dair bilinçli kararlar alabilmesi, sahip olduğu yetenek ve kapasitelerinin farkında olması ve bu potansiyeli geliştirmek için sürekli çaba sarf etmesiyle karakterize edilen bir yaşam sürecidir. İnsanlar, hayatları boyunca bu farkındalıkları geliştirmek için çeşitli çabalar sarf edebilirler; kimisi öğrenmeye açık olmayı tercih ederken, kimisi duygusal zekasını güçlendirmek için çeşitli tekniklere başvurabilir. Ancak, insanların genellikle ortak amacı, psikolojik iyi oluş düzeylerini yüksek tutarak yaşamın zorluklarıyla başa çıkmak ve anlamlı bir yaşam sürmektir (Albayrak, 2013; akt., Şimşek, 2022, s.35).

Bradburn (1969) tarafından ilk kez tanımlanan psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların olumsuz duygulara üstünlük sağlaması olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda, olumlu ve olumsuz duygular arasında bağımsız bir ilişki bulunmakta olup, bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duyguların seviyesi, psikolojik iyi oluş durumunu yansıtmaktadır (s.87). Bradburn'un bu çalışması, psikolojik iyi oluş konusundaki ilk girişim olmasına rağmen, olumlu ve olumsuz duygulara aşırı odaklanması nedeniyle daha çok öznel iyi oluş kavramını çağrıştırmaktadır (Myers & Diener, 1995, s.10).

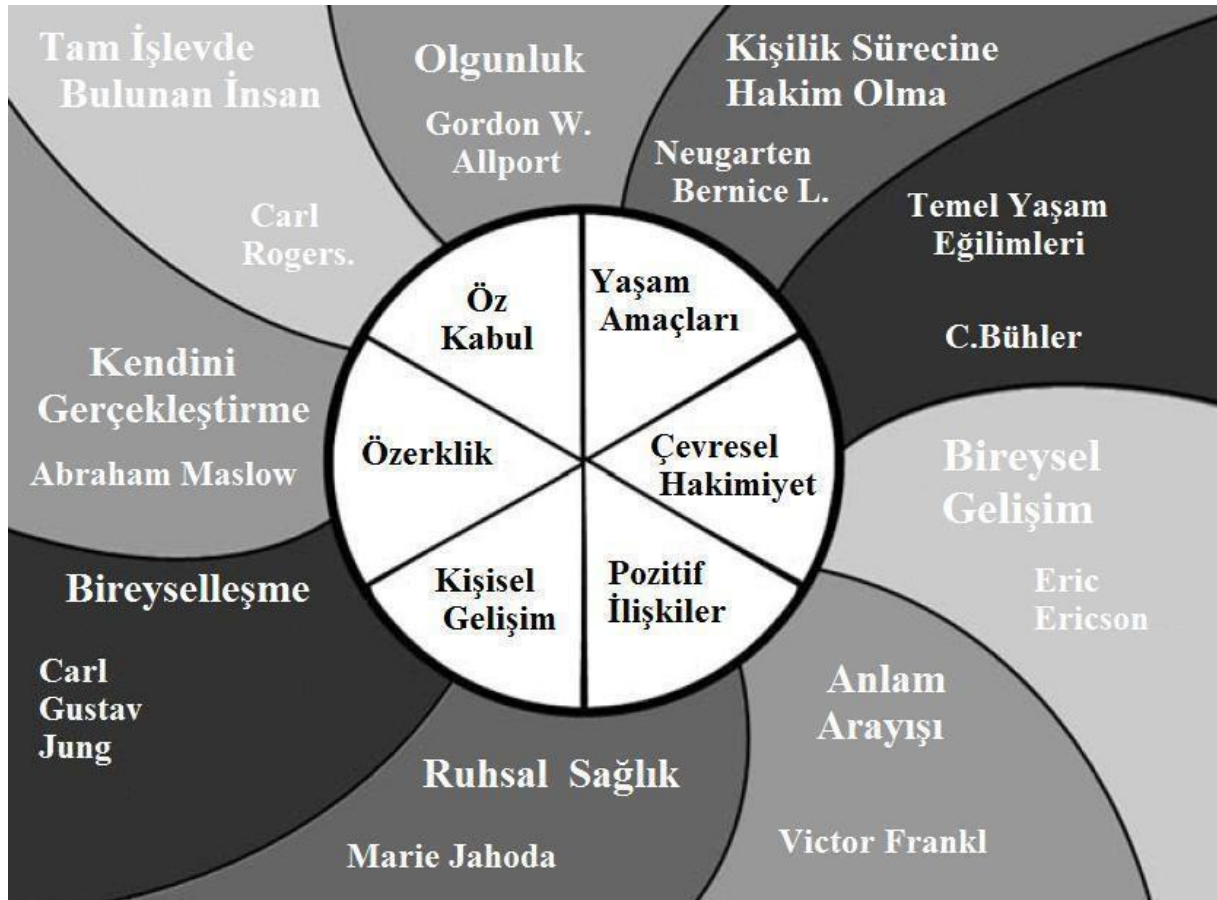
Ryff tarafından tanımlanan şekliyle, günümüzde kullanılan psikolojik iyi oluş kavramı mutluluk anlamında değil, kendini geliştirme açısından ele alınmaktadır. Bu tanıma göre, iyi oluş bireyin kendini geliştirme potansiyelini ve kişisel büyüme sürecini kapsamaktadır (Kuyumcu, 2013, s.65).

Ryff "Psikolojik İyi Oluş" modelini geliştirirken; Rogers'ın tam işlev gören insan, Allport'un olgunlaşma, Jung'un bireyselleşme kavramları, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Erikson'un psiko-sosyal aşamaları, Buhler'ın temel yaşam eğilimleri, Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık ölçütleri ve Neugarte'ın kişilik değişiminin yetişkinlik ve yaşlılık özellikleri gibi birçok kişilik ve gelişim kuramını odak noktası olarak seçmiştir (Ekşioğlu, 2011, s.41).

1.9. Psikolojik iyi Oluşun Boyutları

1989'da Ryff tarafından, mutluluğun birçok formülasyonu arasındaki yakınlaşmanın kilit noktalarını göstermek amacıyla altı temel boyutlu model önerilmiştir. Bu model çerçevesinde, ruh sağlığının altı boyutunun her biri, bir bireyin belirli bir işlevi aktif olarak gerçekleştirmeye çalışırken karşılaşılabileceği farklı zorluk seviyelerini temsil etmeye çalışır. Bu

bağlamda bireyler kendi sınırlarının (kendini kabullenme) konusunda endişe duymaktadır. Bunu bilseler bile, kendilerini daha iyi hissetmeye çalışırlar. Dürüst ve güvenilir insan ilişkileri (başkalarıyla olumlu ilişkiler) geliştirmek ve sürdürmek ve bu ilişkiler aracılığıyla bireyin ihtiyaç ve isteklerini karşılayan bir ortam yaratmak da (çevre kontrolü) mümkündür. Kendi kaderini tayin hakkına ve bireyselliklerini daha geniş bir bağlamda korumak için bireysel otoriteye (özerklik) saygı duyarlar. Bu amaca yönelik bireysel çabalar ve mücadeleler, önemli olan amacı (hayatın amacını) anlama çabalarıdır. Bir bireyin yeteneklerini, becerilerini ve yeteneklerini (kendini geliştirme) en üst düzeye çıkarmaya çalışmak, psikolojik iyi oluşun merkezinde yer alır (Keyes vd., 2002, s.1007).



Şekil 1: Psikolojik İyi Oluş Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff & Singer, 2008)

1.9.1. Kendini Kabul

Antik Yunan filozofları ve düşünürleri, bireylerin kendilerini anlamalarının, kişisel eylemlerini, motivasyonlarını ve duygularını doğru bir şekilde kavramalarının önemini vurgulamışlardır. Yüksek düzeyde ifade edilen bu düşüncelerde, bireyin olumlu bir öz-saygı geliştirmesi gerekliliğine özellikle vurgu yapılmıştır. Bu yaklaşım, psikolojik sağlığın (Jahoda), kendini gerçekleştirme (Maslow), tam işlevsel birey (Rogers) ve olgunluk (Allport) karakteristiklerinin temel bir unsuru olarak tanımlanmıştır. Yaşam boyu teoriler (Erikson,

Neugarten), bireyin geçmiş deneyimlerini içeren kendini kabul etmenin önemine özel bir dikkat çekmiştir. Ayrıca, birleşme süreci (Jung) içinde, bireyin kendi karanlık yönleriyle yüzleşmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Bu bağlamda, hem Erikson'ın ego bütünlüğü formülasyonu hem de Jung'ın bireyselleşme formülasyonu, benlik saygısının ötesinde olan kendini kabul etmenin önemini vurgular. Genel olarak, kendini kabul etme boyutunu tanımlarsak, bu boyut; kişisel farkındalığı artıran, bireyin zayıf yönlerinin farkında olmasını sağlayan ve tüm bu yönleri kabul etmeyi içeren bir tür öz değerlendirme olarak ifade edilebilir (Ryff & Singer, 2008, s.13).

Kendini kabul, bireyin uzun vadeli bir değerlendirme süreci olan, farkındalık gerektiren ve kişiliğin güçlü ve zayıf yönlerini kabul etmeyi içeren bir durumdur. Bu kavram, bireyin geçmiş ve benliğiyle barışık olmasını ifade eden olumlu bir tutuma sahip olmayı temsil eder. Aynı zamanda Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramıyla da uyumlu olarak, olumlu psikolojik sağlıkla ilişkilendirilen bireyin kendi geçmişini ve benliğini kabul etmesine odaklanır (Ryff & Essex, 1991, s.507).

1.9.2. Olumlu İlişkiler

Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu, bireyin çevresindeki diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurması ve kaliteli ilişkiler geliştirmesi durumunu ifade eder (Ryff & Keyes, 1995, s.719). Ryff, olumlu ilişkileri, "diğerleriyle açık ve güvenilir bağlantılar kurma, empati yeteneğine sahip olma, başkalarının refahını düşünme, yakınlık hissi geliştirme ve sevgi duygularını ifade etme" şeklinde tanımlamaktadır. Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerine verdiği önemi ve çevresindeki diğer insanlarla olan güven duygusunun yüksek olması, psikolojik sağlık açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Diğer beş boyutun bireyselliği vurguladığı bir ortamda, başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu bireylerin kişiler arası iletişimlerini ele almaktadır. Bu boyutta, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kuran bireyler olgunluk düzeyi yüksek olarak değerlendirilir. Aynı zamanda kendi potansiyellerini gerçekleştiren bireylerin çevrelerine etkin bir şekilde hakim oldukları, güçlü bağlantılar kurdukları, empati yeteneklerinin geliştiği ve dostluk ile sevgi kavramlarına daha yakın oldukları görülmektedir. Her boyutun kendi önemi olsa dahi, psikolojik iyi oluşun bu boyutu da ayrıca değer kazanmaktadır (Ryff, 1989, s.1069).

1.9.3. Özerklik

Özerklik, bireyin kendi özgür iradesini kullanabilme yeteneği olarak kabul edilir. Özgürlük, kendi kararlarını alma, kendini belirleme, kendi başına hareket etme ve içsel kontrolün bir parçası olma gibi özellikler, psikolojik olarak sağlıklı bireylerin özerklikleriyle

ilişkilendirilir. Özerk bireyler, sosyal yapıya bağımlı olmadan, bireysel davranışlarını düzenleme ve yaşama özgürlüğüne sahip olan bireylerdir (Ryff & Essex, 1992, s.507).

Kendini gerçekleştirmiş bireyler, çevrelerindeki kültürü kabul etmeme eğiliminde bir direnç gösterir ve özerk bir işleyiş sergilerler. Tam işlevsel bireyler ise çevrelerinden bağımsız olarak içsel değerlendirmeler yapabilme yeteneğine sahiptir. Bireyselleşme, genel olarak kişilerin çoğu korku, kural veya inançlarından bağımsızlaşma sürecini ifade eder (Ryff & Singer, 2008; s.13).

1.9.4. Çevresel Kontrol

Bireyin çevresini kontrol altında tutabilmesi, olumlu bir ruh sağlığına sahip olduğunun bir göstergesidir. Sosyal etkinliklere katılım sağlama, olgun bir bireyin ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Çevreyi kontrol etme ve yönlendirme yeteneği, yaşam boyu süren bir gelişim süreci olarak adlandırılabilir. Bu şekilde bireyin, içinde bulunduğu ruhsal ve fiziksel çevreyi şekillendirme önemle vurgulanmaktadır (Akın vd., 2016, s.327).

Çevresel kontrolü yüksek bireyler, çevrelerindeki fırsatları değerlendirerek kendi ihtiyaçlarına ve önceliklerine uygun ortamlar oluşturma veya seçme eğilimindedirler. Diğer taraftan, çevresel kontrolü düşük bireylerin günlük işleri yönetmekte zorlandıkları ve karşılaştıkları fırsatları kullanamadıkları gözlemlenmektedir (Ryff, 1989; s.1069). Bireyin sosyal ortamlarda aktif olması ve çevresinde kontrol sağlaması, olumlu bir psikolojik işlev göstergesi olarak kabul edilir. Çevresel kontrol, iyi oluş kontrol odaklı ve yetkinlik durumu gibi diğer psikolojik yapılarla benzerlik gösterir. Bireyin ihtiyaçlarını fark edip, yetkinlik inancına dayalı davranması, çevresel kontrol konusunda bir ön koşul olarak öne çıkabilir (Ryff & Essex, 1992; s.507).

1.9.5. Yaşam Amacı

Psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutu yaşam amacını içerir. Bu boyut, bireyin belirli isteklerini, hedeflerini ve amaçlarını gerçekleştirmek için belirli bir yön doğrultusunda ilerlemesi ve yaşamının bütünlüğünü ve anlamını hissetmesi olarak tanımlanır. Kendilerine bir yaşam amacı belirleyen bireyler, net hedefler koyabilirler ve bu hedeflere ulaşmak için ilerleme yeteneğine sahiptirler. Yaşam amacına sahip olanlar, geçmiş ve mevcut yaşamlarının anlam ve amaç içerdiğine inanırlar; bu nedenle geçmişlerini ve mevcut durumlarını anlamlı bulurlar ve hedeflerine ulaşmak için aktif bir şekilde harekete geçerler. Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif bir şekilde hareket etmesi ve kendi yaşamını yönetmesi, yaşamın anlamını ve amaç duygusunu artırır. Dolayısıyla, psikolojik sağlık, bir bakıma amaç duygusu ve yaşamın anlamıyla ilişkilidir (Ryff & Keyes, 1995, s.719).

1.9.6. Kişisel Gelişim

Bireyin yeni deneyimlere ve tecrübelerle açık olması, kişisel gelişimin psikolojik iyi oluş için önemli bir göstergesidir (Ryff & Keyes, 1995, s.719). Bireyin kendisini sürekli olarak geliştirmek istemesi, kişisel gelişim olarak kabul edilir. Var olan potansiyelini geliştirmek için memnun olmama ve sürekli bir ilerleme arzusu, psikolojik iyi oluşun temelini oluşturur (Kuyumcu, 2013, s.65). Kişisel gelişimin temelinde, bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerinin farkında olması yatar. Tam işlevli bir birey kavramı, deneyime açıklığın vurgusunu yapar ve bireyin, sürekli olarak gelişme eğiliminde olduğu dinamik bir durumu ifade eder, böylece birey, herhangi bir sabit durumda kalmaktan ziyade gelişmeye devam eder (Ryff, 1989, s. 1069).

1.10. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ETKİLEYEN ETMENLER

Ruh sağlığı, öznel deneyimin doğasından etkilenir ve çeşitli yönlerle sahip olan fiziksel, zihinsel ve sosyal işleyişle ilişkilidir. Mutluluk, bireyin kişisel beklentileri ve performansının, iş, aile, sağlık, finansal durum, kişilerarası ilişkiler ve duygusal bağlantılar gibi çeşitli davranış alanlarındaki denge sonucudur. Ruh sağlığını anlamak için kullanılan bir yaklaşım, kültürel farklılıkları göz önünde bulundurmak ve ilgili faktörlere dikkat etmektir. Mutluluğun yaşa, yaşam koşullarına, eğitim düzeyine, mesleğe veya sosyal sınıfa bağlı olarak değişmesi beklenir (Hidalgo vd., 2010; s.77).

1.10.1. Cinsiyet

Ryff ve Singer'ın (2006) yaptığı bir çalışmada, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir. Çalışmada, kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (s.1103).

1.10.2. Yaş

Yaş ve psikolojik iyi oluş, Ryff'ın çok boyutlu kuramı boyutlarına göre değişiklik göstermektedir. Ryff ve Singer (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre, yaşam amacı ve kişisel gelişim, yaşla negatif yönde etkileşim içindedir; çevresel hakimiyet ise yaşla pozitif yönde etkileşim göstermektedir. Ayrıca, diğer alt boyutların yaşla etkileşimi genellikle nötrdür. Bu farklılıklar, bireylerin yaşla birlikte kendileri ve çevreleri hakkındaki algılarının değişmesi ve psikolojik iyi oluşa verilen önemin azalmasıyla ilişkilidir. Genç neslin, gelecek ideallerine ve kişisel gelişimlerine önem vermesi nedeniyle bu boyutlarda yüksek performans gösterdiği gözlemlenirken, yaşlı neslin geçmişe odaklanması nedeniyle gelecek hedeflerinde ve bireysel gelişimlerinde azalma görülebilmektedir (Hidalgo vd., 2010; s.77).

1.10.3. Sosyoekonomik Düzey

Sosyoekonomik durum, psikolojik iyi olma durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olan faktörlerden biridir. Kişilerin gelir seviyesi, eğitim düzeyi, sosyal etkinliklere katılım, sağlık hizmetlerine erişim gibi birçok faktörü kapsar. Ekonomik özgürlüğün, çevresel etkenlerle birlikte bireyin kişisel gelişimi, çevresel kontrol yeteneği ve kendini kabul düzeyi üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir (Hidalgo vd., 2010; s.91).

1.10.4. Evlilik

Hidalgo vd. (2010), sağlıklı bir evlilik ilişkisinin zihinsel refahı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ancak, boşanmış veya bekar bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde değişiklikler gözlemlenmektedir (s.77). Boşanmış bireyler, genellikle evli bireylere kıyasla daha düşük öz-kabul seviyelerine ve olumlu ilişkilere sahiptir. Öte yandan, bekar bireylerin bireysel gelişim seviyeleri genellikle yüksek olsa dahi, öz-kabul ve olumlu ilişki kurma becerilerinde düşük düzeyler görülebilmektedir. Ayrıca, evlilik durumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir; kadınlar evlendiklerinde tüm alt boyutlarda gelişme gösterirken, erkeklerde sadece üç boyutta (bireysel gelişim, çevre kontrolü ve yaşam amacı) gelişme gözlemlenmiştir (Ryff & Singer, 2006; s.1103).

1.10.5. Kültür

Kültür, bir sosyal grubun geleneklerini, inançlarını, düşüncelerini, değerlerini, yaşam biçimini, alışkanlıklarını, davranış kalıplarını ve tutumlarını içermektedir. Bireyin yaşam deneyimlerini yorumlama ve sosyal davranışlarını şekillendirme sürecinde kullandığı bilgi olarak tanımlanabilir (Akın, 2019, s.38). Psikolojik iyi oluş, batı kültüründe genellikle bireysellik ile ilişkilendirilirken, toplumsal bağları ön planda tutan kültürlerde bireyin toplumsal çevresiyle olan uyumu olarak ifade edilmektedir (Kepenek, 2021, s.57). Yapılan çalışmalar, psikolojik iyi oluş ile kültür arasında bir ilişki olduğunu ve kültür değişkeninin psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olabileceğini göstermektedir (Tütüncü, 2012, s.7).

1.11. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMI

Zihinsel dayanıklılık, literatürde çeşitli şekillerde tanımlanan bir kavramdır. Bu tanımlar arasında, baskı altında başa çıkabilme, kararlılık gösterme, hedefe odaklanma, zihinsel gücünü koruma ve sağlam bir benlik yapısına sahip olma gibi özellikler bulunmaktadır (Connaughton vd., 2010, s. 168; Crust, 2007, s.270). Gucciardi vd. (2009) zihinsel dayanıklılığı, hareket ve performans gerektiren herhangi bir ortamda, potansiyel zorluklar ve olumsuzluklarla başa çıkabilmek için önemli bir kavram olarak vurgulanmıştır (s.54). Genellikle başarı ya da uyum

süreci olarak tanımlanan zihinsel dayanıklılık (Hunter, 2001, s.172), stresin ortaya çıkardığı olumsuz etkileri azaltan ve uyumu destekleyen faktör olarak görülmektedir (Jacelon, 1997, s.123). Ayrıca zihinsel dayanıklılık, bir kişinin zorlu yaşam deneyimlerinden kurtulma azmi (Garmezy, 1991, s.416) veya beklenmedik durumlarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Wagnild & Young, 1993, s.165). Başka bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılık, olumsuz olaylarla (aksilikler, başarısızlıklar, çatışmalar, artan sorumluluklar vb.) başa çıkma becerisi yanı sıra olumlu psikolojik yeteneklerin geliştirilebileceği bir iyileşme sürecini ifade etmektedir (Luthans, 2002; s.57).

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın stres ve zorluklarla mücadelede etkili olabileceğini (Loehr, 1995, s.10) aksilik ve başarısızlıklardan sonra toparlanma yeteneğine sahip olduğunu, mücadele edebilme kapasitesine sahip olduğunu (Goldberg, 1998, s.172), rekabet edebilme yeteneğine sahip olduğunu, zor durumlarda etkilenmediğini veya esnek olabilme yeteneğine sahip olduğunu (Bull vd., 2005, s. 209), kendi yaşamına yön verirken güçlü bir inanca sahip olduğunu (Jones vd., 2002, s.205), zor şartlar altında ilerleme kaydetme yeteneğine sahip olduğunu (Thelwell vd., 2005, s.326), zihinsel olarak üstün yeteneklere sahip olma yeteneğini (Golby vd., 2003, s. 455) içeren kavramlarla açıklamaktadır (Crust, 2007; s.207).

1.12. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların antrenman ve müsabakalarda rakipleriyle etkili bir şekilde mücadele edebilmesini ve onlarla başa çıkabilmesini sağlayan doğal bir psikolojik güç olarak tanımlanmaktadır (Jones vd., 2007, s.243). Zorlu veya olumsuz durumlarla başa çıkabilmek ve bunları yönetebilmek için zihinsel dayanıklılığın önemli bir psikolojik özellik olduğu ifade edilmektedir (Gucciardi vd., 2015, s.26). İnsanlar, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında başlangıçta negatif düşüncelere kapılabilmelerine rağmen zamanla stresli olay ve durumlara uyum sağlayarak yaşamlarını değiştirebilirler. Bu uyumu sağlamada en önemli faktör, insanların birtakım çabaları gerektiren, zaman ve emek isteyen sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991, s.416; Luthar vd., 2000, s.543; Masten, 2001, s.227).

Zihinsel olarak güçlü sporcular, kriz ve zorlu dönemlerde bile pozitif enerji akışını artırma yetenekleri sayesinde, baskı altındayken bile kendilerini huzurlu, sakin ve enerjik hissedebilirler. Ayrıca, sorunlar, baskı, hatalar ve rekabetle ilgili sağlıklı bir tutum benimseyerek bu tür durumlarla etkili bir şekilde baş edebilirler (Loehr, 1985, s.216; Golby & Sheard, 2004, s.933).

1.13. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN KURAMSAL GELİŞİMİ

Zihinsel dayanıklılığı teorik olarak açıklayan ilk kuram, Kelly'nin geliştirdiği "Kişisel Yapı Psikolojisi"dir. Kelly'nin şema teorisine göre, yaşanan olaylarla oluşan şemalar, sonraki tercihlerimizde bize rehberlik eder (Kelly, 1955, s.55). İkinci teori, Cattell'in ortaya koyduğu "Kişilik Faktör Analizi Modeli"dir. Cattell, bu modelinde zihinsel dayanıklılığı etkileyen birçok özelliği faktör analizi yöntemiyle gruplandırmaya çalışmıştır (Cattell, 1957, s.52). Son olarak, Kobasa tarafından geliştirilen "Sağlam Kişilik Modeli" bulunmaktadır. Bu modele göre, birey her zorlukla karşılaştığında daha sağlam bir kişilik modeli oluşturur. Kobasa, bireyin bu dayanıklılığını "psikolojik dayanıklılık" olarak adlandırmıştır (Kobasa, 1979, s.37).

1.13.1. Kelly'nin Kişilik Yapı Psikolojisi

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan ilk teori, kişilik yapısı (Personality-Construct Theory) teorisidir. Bu teori, 1955 yılında Kelly tarafından geliştirilmiştir. Kişilik yapısı teorisine göre, bireyler çeşitli durumları anlama yeteneğine sahip olabilmek için kendi şemalarını oluştururlar ve bu şemalar aracılığıyla yeni durumları yorumlayabilirler (Altıntaş, 2015, s.19).

1.13.2. Cattell'in (1957) Kişilik Faktör Analizi Modeli

Bir başka teorisyen olan Raymond Cattell, kişiliği anlamak için kavramsal yaklaşımlar yerine farklı bilim dallarını bir araya getirme eğilimindeydi. Cattell'in lisans derecesi kimya alanındaydı. Kimyagerin, araştırmaya başlamadan önce doğada hangi tür elementlerin bulunduğunu sezgisel olarak tahmin etmeye çalışmaması gerektiği gibi, Cattell, psikologların kalıplaşmış kişilik özelliklerini sezgilerle ortaya çıkarmaya çalışmalarının gereksiz olduğunu savundu. Onun yerine, deneysel yöntemlerin kullanılmasının daha faydalı olacağı görüşünü benimsemiştir (Ewen, 2003, s.22).

Cattell'in temel hedefi, kişiliği oluşturan temel özellikleri keşfetmektir. Önceki psikologların çalışmalarında bulunan birçok özellik (örneğin: sosyal olmak – dışa dönük olmak) birbirine oldukça benzerdi. Cattell, benzer özellikleri başlangıçta gruplandırdı, ardından bağımsız olanları istatistiksel bir yöntem olan faktör analizi kullanarak birbirinden ayırdı ve sınıflandırdı (Ewen, 2003, s.22).

1.13.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

"Psikolojik sağlamlık" bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları stresli olaylar veya fiziksel hastalık başlangıcı gibi durumlar karşısında direnç kaynağı olan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır (Ağırkaya & Erdem, 2023, s.656-678). Kobasa (1979), bu tanımlı

yaparken mücadele etmek, zorluklarla karşılaşıldığında güçlü durmak gibi kavramları içeren bir kişilik örüntüsü olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklere sahip bireylerin travmatik deneyimler sonrasında toparlanmada, zorlu koşullar ve stres altında uyum sağlamada daha etkili olduklarını tespit etmiştir (s.37).

Kobasa, stresle başa çıkmada dayanıklı olan bireylerin, stresli durumlarla karşılaştıklarında değişime açık olmaları, yaşadıkları olayları kontrol edebilmeleri ve yaptıkları işe kendilerini adayabilmeleri gibi bir dizi karakteristik tutum sergilediklerini belirtmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerde bu üç özelliğin bulunduğunu ifade etmiştir (Kobasa, 1979, s.37).

1.14. ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN BOYUTLARI

Sheard vd. (2009), tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 14 maddelik, “Güven, Devamlılık ve Kontrol” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır (s.186).

1.14.1. Güven (Kendine İnanma)

Kendini adama insanın hayatın birçok alanı ile ilgilenme eğilimidir (Kobasa, 1979, s.37). Kendini adama kavramı, bireyin herhangi bir durumla karşılaştığında, o durumdan sonra yaşadığı deneyime yabancı kalmak yerine kendini o durumun içinde bulma eğilimidir (Şahin, 1998, s.19). Bireyin aile ve sosyal yaşantısına, insanlarla kurduğu ilişkilere, değerlerine ve inançlarına bağlı kalarak, bu unsurlarla uyum içinde yaşaması ve yabancılaştırmadan bireysel deneyimleri paylaşması söz konusudur (Maddi vd., 2006, s.74). Stresli bir yaşamla başa çıkabilmek için gerekli olan güç kaynaklarının oluşturulmasını sağlamak da, bireyin kendini koruması ve sağlıklı bir denge sağlaması açısından önemli bir faktördür (Terzi, 2005, s.43). Kendini adanmış bireyler, görevlerini tamamlamadan pes etmeyen, etkin bir şekilde çevrelerine katkı sağlayan ve ilişkilerinde aktif bir rol üstlenen, karşılaştıkları sorunlarla yüzleşebilen bireyler olarak tanımlanabilir (Florian vd., 1995, s.68). Kendini adanmış olan bireyler, belirsizlikle karşılaştıklarında dahi hedeflerine ulaşma konusunda inançlı olan kişilerdir, işleri ne olursa olsun. Stres altında olsalar bile kendilerine belirledikleri hedeflere yönelik bir inançları vardır (Lambert vd., 2003, s.181).

1.14.2. Kontrol

Bireyin beklenmedik baskı ve stres durumlarında sakin kalarak soğukkanlılığını koruması ve olayları kontrol altında tutması, kontrol odaklı bir yaklaşımı temsil eder. Bu tür bireyler, karşılarına çıkan değişiklikleri bir tehdit olarak değil, aksine bu olayları kendi lehlerine çevirme yeteneğine sahiptirler ve kontrolü ellerinde tutma konumundadırlar. Kişilerin

yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara karşı güçsüz hissetmek yerine, kendi çabalarıyla olayları ve durumları etkileyebileceklerine olan inancına "kontrol" denir. Kontrolcü bir tutuma sahip olan bireyler, değişiklikleri bir tehdit olarak görmeyip kendilerini kurban olarak da algılamazlar. Aksine, kendilerini aktif bir şekilde etkileyen ve belirleyen bir kişi olarak görürler (Kobasa, 1979, s.37).

1.14.3. Devamlılık

Ayrıca "değişime olan inanç" olarak bilinen devamlılık eğilimi, bireyin kendi güvenliğine zarar veren bir etken olarak değil, gelişmeye karşı bir istek uyandıran bir unsurlar bütünü olarak görülmektedir (Kobasa & Pucetti, 1983, s.839). Bu algının temelinde, mücadele tutumuna sahip bireylerin yaşadıkları değişimi tekrar düzenleyebileceklerine olan inançları yatmaktadır (Maddi, 2004, s.279). Bu tür bireyler, belirledikleri hedeflere odaklanarak mücadele eder, sorumluluk alır ve aldıkları görevleri tamamlamadan bırakmazlar. Ayrıca sorumluluklarının üstesinden gelmekten kaçınmazlar (Florian vd., 1995, s.68).

Güdülenme düzeyi yüksek olan sporcularda, devamlılık düzeyinin daha fazla olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Sporcuların hedeflerine bağlı kalarak sorumluluk alıp mücadele etme ve bunu sonuna kadar sürdürme şeklinde tanımlanan devamlılık, zihinsel dayanıklılık envanterinde önemli bir özelliktir. Güdülenme düzeyleri yüksek sporcularda devamlılığın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık envanterinde devamlılık sporcuların hedefleri doğrultusunda sorumluluk alıp mücadele ederek sonuna kadar gitmesi olarak açıklanabilir (Güvendi vd., 2018, s.20).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE/VEYA DESENİ VE/VEYA MODELİ

Bu çalışmada, katılımcı grubun mevcut durumunu belirlemek için betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte veya mevcut durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999, s.53).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM/ÇALIŞMA GRUBU/KATILIMCILAR

Araştırmanın evrenini 2022-2023 sezonu üniversitelerin voleybol takımlarında yer alan voleybolcular oluştururken, örneklem grubunu ise üniversiteler arası süper lige yükselme maçlarına katılan yaşları 18-27 yaş aralığında değişen 116'sı kadın ve 110'u erkek olmak üzere toplam 226 voleybolcu oluşturmaktadır.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI VE VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma öncesinde katılımcılara uygulanacak anket içeriği ve çalışma hakkında bilgi verilerek Google Drive üzerinden anketler uygulandı. Bu araştırma kapsamında verilere ulaşmak için 3 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama araçlarından ilki araştırmacı tarafından oluşturulan sporcuların demografik yapısını belirlemeye yönelik demografik bilgi formu, ikincisi psikolojik iyi oluş ölçeği ve üçüncüsü ise sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğidir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerinin tespit edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgiler formunda, cinsiyet, yaş, spor yaşı, haftalık antrenman sıklığı, oyun mevkisi ve oynanan en üst lig seviyesi soruları yer almıştır.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, insan fonksiyonunun önemli öğelerini olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amacına uygun bir yaşama kadar tanımlamaktadır. Diener vd. (2009), ölçeğin ismini önce "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (Psychological Well-Being Scale) olarak belirlemişlerdir. Ancak daha sonra içeriği daha doğru bir şekilde yansıtacağı düşünülen "Flourishing Scale" olarak değiştirmişlerdir. Bu çalışmada, "Flourishing" kelimesinin tam Türkçe karşılığının bulunmamasından dolayı ölçeğin adı "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" olarak kullanılmıştır. Ölçek, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ile güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Maddeler, 1 ile 7 arasında

"kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde cevaplanmaktadır. Tüm maddeler olumlu bir şekilde ifade edilmiştir. Puanlar, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Yüksek bir puan, kişinin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileriyle yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,61 ile 0,77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise 0,87 olarak bulunmuştur. Ölçek, psikolojik iyi oluşun farklı yönlerini ayrı ayrı ölçmesi yerine, genel bir bakış sunarak farklı alanlarda olumlu işlevlere dair bilgi sağlamaktadır (Diener vd., 2009, s.143).

2.3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), spor ortamında zihinsel dayanıklılık seviyesini değerlendirmek amacıyla kullanılan 14 maddelik bir ölçektir (s.186). Ölçek, genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşur ve 4'lü Likert tipinde cevaplanır (1=tamamen katılmıyorum; 4=tamamen katılıyorum). Alt boyutlar için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81, Devamlılık alt boyutu için 0.74 ve Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak bulunmuştur (Sheard vd., 2009, s.186). Çalışmada, ortalama yaşı 20 olan 509 sporcunun katıldığı analizler sonucunda uyum indeksi değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard vd., 2009, s.186). Envanterin Türkçe uyarlama çalışması Altıntaş ve Koruç tarafından gerçekleştirilmiştir (Altıntaş & Koruç, 2017, s.163). Türkçe uyarlama sonucunda faktör yüklerini gösteren değerlere bakıldığında, "Güven" alt boyutu için faktör yüklerinin 0.56 ile 0.81 arasında; "Kontrol" alt boyutu için 0.65 ile 0.82 arasında; "Devamlılık" alt boyutu için ise 0.38 ile 0.57 arasında değiştiği görülmektedir.

2.4. SÜREÇ / UYGULAMA

Çalışma, 2022-2023 sezonunda Ankara ilinde düzenlenen üniversiteler arası süper lige yükselme maçlarına katılmış olan sporculara uygulandı. Kadın ve erkek sporcuların katıldığı bu turnuvada antrenörler ve sporcular ile yüz yüze görüşülerek çalışma hakkında bilgi verildi. Sonrasında Google Drive üzerinden hazırlanan anket takımların iletişim gruplarında paylaşılarak uygulandı. Veriler otomatik olarak Google Drive üzerinde kaydedildi.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmadan elde edilen verilerin analizi, SPSS 23 programı kullanılarak gerçekleştirildi. Verilerin analizinde, başlangıçta dağılım örüntüsünün belirlenmesi amacıyla Skewness-Kurtosis normallik analizi yapıldı. Normal dağılımda bulunan değerlerin simetrik yapısının bozulmasına çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) adı verilir. Normallik analizi, örneklerin dağılımına bakmak üzere parametrik ya da non-parametrik testlerle analiz edilmesinin ön koşullarından biridir (Yıldız vd., 1998, s.37).

Çalışmada, tüm parametrelerin normal bir dağılım sergilediği göz önüne alınarak, cinsiyet değişkeni arasındaki farklılık için iki alternatif grup arasında Independent Samples T Testi kullanılmıştır. İki grubun ötesinde olan yaş, haftalık antrenman sıklığı, spor yaşı, oynadığı pozisyon (mevki), ve oynadığı lig seviyesi gibi değişkenlerin ölçek puanları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Testin anlamlılık düzeyi %95 güven aralığı olarak belirlenmiştir. Anlamlı farklar tespit edilen değişkenler arasında hangilerinin daha etkili olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc analizi gerçekleştirilmiş ve etki, Tukey testi ile belirlenmiştir. Literatürde Tukey testi, araştırmacılar tarafından küçük ortalama farklılıklarını saptamak için yaygın bir şekilde kullanılan, ortalamaların bağımsız olarak karşılaştırılması için kullanılan bir yöntem olarak bilinir (Gülümser vd., 2013, s.56). Ayrıca, çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği için aralarındaki ilişki ve yön, Pearson Korelasyon Katsayısı yöntemi ile belirlenmiştir.

2.6. GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİK

Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa yöntemi ile test edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,883 değerini alarak yüksek düzeyde güvenilir, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 0,791 değeriyle orta düzeyde güvenilir olarak saptanmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin alt boyutlardan güven 0,753 ile orta düzeyde güvenilir, kontrol alt boyutu 0,716 ile orta düzeyde güvenilir, devamlılık alt boyutu 0,555 değer ile düşük düzeyde güvenilir olarak bulunmuştur.

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Araştırmacının rolü, standartlaştırılmış ölçüm araçlarını kullanarak sayısal olarak ifade edilebilecek verileri toplamak ve bu verileri istatistiksel olarak çözümleyerek sonuçları açıklamakla sınırlıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan sporculardan elde edilen verilerin bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,883	Yüksek Düzeyde Güvenilir	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	0,791	Orta Düzeyde Güvenilir	
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	0,753	Orta Düzeyde Güvenilir
	Kontrol	0,716	Orta Düzeyde Güvenilir
	Devamlılık	0,555	Düşük Düzeyde Güvenilir

Ölçeğin güvenilirliği Tablo.1’de görüldüğü gibi Cronbach Alfa yöntemi ile test edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,883 değerini alarak yüksek düzeyde güvenilir, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 0,791 değeriyle orta düzeyde güvenilir olarak saptanmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’nin alt boyutlardan güven 0,753 ile orta düzeyde güvenilir, kontrol alt boyutu 0,716 ile orta düzeyde güvenilir, devamlılık alt boyutu 0,555 değer ile düşük düzeyde güvenilir olarak bulunmuştur.

Tablo 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler

Ölçekler ve Alt Boyutlar		Madde Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik iyi oluş		8	226	43,99	9,75	0,225	0,446
Zihinsel Dayanıklılık Toplam		14	226	40,22	5,16	0,231	0,459
Zihinsel dayanıklılık	Güven	6	226	18,68	2,65	0,330	0,560
	Kontrol	4	226	8,93	2,54	0,280	0,387
	Devamlılık	4	226	12,61	1,78	0,355	0,467

Çalışmanın betimsel istatistik değerleri Tablo.2’de gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin aritmetik ortalaması $43,99 \pm 9,75$, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin aritmetik ortalaması

40,22 $\pm$ 5,16; ölçeğin alt boyutlarından güven 18,68 $\pm$ 2,65, kontrol 8,93 $\pm$ 2,54 ve devamlılık alt boyutunun aritmetik ortalaması 12,61 $\pm$ 1,78 olarak bulunmuştur. Tüm ölçek ve alt boyutların çarpıklık basıklık değerleri -1,5 + 1,5 aralığındadır.

Tablo 3: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	116	51,3
	Erkek	110	48,7
	Toplam	226	100,0
Yaş	18-21 Yaş	120	53,1
	22-25 Yaş	86	38,1
	26 Yaş ve Üstü	20	8,8
	Toplam	226	100,0
Haftalık Antrenman Sıklığı	1-2 Gün	74	32,7
	3-4 Gün	83	36,7
	5 Gün ve Üstü	69	30,5
	Toplam	226	100,0
Oynadığı En Üst Lig Seviyesi	1. Lig	49	21,7
	2. Lig	98	43,4
	Bölgesel veya Diğer	79	35,0
	Toplam	226	100,0
Oyun Mevkisi	Libero	37	16,4
	Orta Oyuncu	48	21,2
	Pasör	43	19,0
	Smaçör	98	43,4
	Toplam	226	100,0
Spor Yaşı	0-4 Yıl	24	10,6
	5-8 Yıl	73	32,3
	9 Yıl ve Üstü	129	57,1
	Toplam	226	100,0

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %51,3'ü kadın %48,7'si erkek; yaşa göre %51,3'ü 18-21 arası, %38,1'i 22-25 arası ve %8,8'i 26 ve üzeri olduğu görülmüştür. Haftalık antrenman sıklığına göre %32,7'si 1-2, %36,7'si 3-4 ve %30,5'i 5 ve üstü antrenmana katılmıştır. Oynadığı en üst lige göre %21,7'si 1.lig, %43,4'ü 2.lig, %35'i bölgesel lig ve diğerlerinde olduğu tespit edilmiştir. Oynadığı mevki değişkenine göre %16,4'ü libero, %21,2'si orta oyuncu, %19'u pasör ve %43,4'ü smaçör olduğu görülmüştür. Spor yaşına göre %10,6'sı 0-4 yıl arası, %32,3'ü 5-8 yıl arası ve büyük çoğunluğunu %57,1 ile 9 yıl ve üzeri tecrübeli voleybolculardan olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi T Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	116	46,30	6,30	2,090	0,038*
	Erkek	110	44,04	9,72		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	116	39,01	5,22	-1,685	0,093
	Erkek	110	40,17	5,16		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	Kadın	116	17,87	-2,210	0,028*
		Erkek	110	18,66		
	Kontrol	Kadın	116	8,47	-1,368	0,173
		Erkek	110	8,91		
	Devamlılık	Kadın	116	12,66	0,272	0,786
		Erkek	110	12,60		

* $p < 0,05$

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre voleybolcuların psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puan ($T=2,090$; $p=0,038$) ve zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyut toplam puan ($T=-2,210$; $p=0,028$) puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarına bakıldığında kadın ($\bar{x}=46,30$) sporcuların puanı erkek ($\bar{x}=44,04$) sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutuna baktığımızda erkek ($\bar{x}=18,66$) sporcuların kadın ($\bar{x}=17,87$) sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş Grupları	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	a) 18-21 Yaş	120	44,71	7,51	0,544	0,581	-
	b) 22-25 Yaş	86	45,59	8,84			
	c) 26 Yaş ve Üstü	20	46,45	9,55			
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	a) 18-21 Yaş	120	38,38	5,00	7,700	0,001*	b>a
	b) 22-25 Yaş	86	41,17	5,32			
	c) 26 Yaş ve Üstü	20	39,90	4,22			
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	a) 18-21 Yaş	120	17,50	11,149	0,001*	c>a, b>a
		b) 22-25 Yaş	86	19,01			
		c) 26 Yaş ve Üstü	20	19,55			
	Kontrol	a) 18-21 Yaş	120	8,36	5,763	0,004*	b> a, c
		b) 22-25 Yaş	86	9,34			
		c) 26 Yaş ve Üstü	20	7,85			
	Devamlılık	a) 18-21 Yaş	120	12,52	0,833	0,436	-
		b) 22-25 Yaş	86	12,83			
		c) 26 Yaş ve Üstü	20	12,50			

*p<0,01

Araştırmada yaş gruplarına göre voleybolcuların psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, zihinsel dayanıklılık toplam puan ile güven ve kontrol alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (P<0,01; Tablo 5). Zihinsel dayanıklılık toplam puanında (F=7,700; p=0.001) 22-25 yaş ($\bar{x}$ =41,17) aralığındaki sporcuların 18-21 yaş ($\bar{x}$ =38,38) aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Güven alt boyutunda 22-25 yaş ($\bar{x}$ =19,01) ve 26 ve üstü yaş ($\bar{x}$ =19,55) sporcuların puanı 18-21 yaş ($\bar{x}$ =17,50) daha yüksek çıkmıştır. Kontrol alt boyutunda ise 22-25 yaş ($\bar{x}$ =9,34) aralığındaki sporcular 18-21 yaş ($\bar{x}$ =8,36) ve 26 ve üstü yaş ($\bar{x}$ =7,85) aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6: Haftalık Spor Yapma Sıklığı Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Haftalık Spor Yapma Sıklığı	n	$\bar{x}$	F	Ss	p	fark
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1-2 Gün	74	44,81		873		
	3-4 Gün	83	45,46	0,129	8,36	0,879	-
	5 Gün ve Üstü	69	45,30		7,51		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	1-2 Gün	74	38,92		4,88		
	3-4 Gün	83	40,25	1,308	5,57	0,273	-
	5 Gün ve Üstü	69	39,46		5,09		
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	1-2 Gün	74	17,86		2,67	
		3-4 Gün	83	18,39	1,192	2,72	0,306 -
		5 Gün ve Üstü	69	18,52		2,76	
	Kontrol	1-2 Gün	74	8,54		2,01	
		3-4 Gün	83	9,12	2,344	2,52	0,098 -
		5 Gün ve Üstü	69	8,32		2,56	
	Devamlılık	1-2 Gün	74	12,51		1,77	
		3-4 Gün	83	12,75	0,344	1,81	0,709 -
		5 Gün ve Üstü	69	12,62		1,70	

Araştırmada haftalık spor yapılan gün sayısı değişkenine göre voleybolcuların psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P < 0,05$; Tablo 6).

Tablo 7: Oynanan En Üst Lige Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Oynadığı En Üst Lig Seviyesi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	fark	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	a) 1. Lig	49	50,50	4,95	0,703	0,59	-	
	b) 2. Lig	98	45,15	6,93				
	c) Bölgesel Lig ve Diğerleri	79	45,89	7,32				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	a) 1. Lig	49	44,50	3,54	3,264	0,01*	a>c	
	b) 2. Lig	98	39,57	5,27				
	c) Bölgesel Lig ve Diğerleri	79	38,36	4,81				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	a) 1. Lig	49	23,50	0,71	4,354	0,001**	a>c
		b) 2. Lig	98	18,23	2,77			
		c) Bölgesel Lig ve Diğerleri	79	17,64	2,50			
	Kontrol	a) 1. Lig	49	8,63	4,24	3,302	0,01*	a>c
		b) 2. Lig	98	8,33	2,55			
		c) Bölgesel Lig ve Diğerleri	79	8,00	2,05			
	Devamlılık	a) 1. Lig	49	13,00	0,00	0,485	0,75	-
		b) 2. Lig	98	12,70	1,86			
		c) Bölgesel Lig ve Diğerleri	79	12,59	1,62			

*p<0,01

Araştırmada oynadığı en üst lig seviyesi değişkenine göre voleybolcuların psikolojik iyi oluş toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanında (F=3,236; p=0.01), güven alt boyutu (F=4,354; p=0,001) ve kontrol alt boyutunda (F=3,302; p=0,01) istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanında 1. ligde oynamış sporcuların ($\bar{x}$ =44,50) bölgesel lig ve diğerlerinde ($\bar{x}$ =38,36) oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Güven alt boyutunda 1. ligde oynamış sporcuların ($\bar{x}$ =23,50) bölgesel lig ve diğerlerinde ($\bar{x}$ =17,64) oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Kontrol alt boyutunda da 1. ligde oynamış sporcuların ($\bar{x}$ =8,63) bölgesel lig ve diğerlerinde ($\bar{x}$ =8,00) oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 8: Mevkilerine Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Mevki	n	$\bar{x}$	Ss	F	p	fark	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	a) Libero	37	42,89	9,36	2,101	0,101	-	
	b) Orta Oyuncu	48	43,98	9,00				
	c) Pasör	43	46,44	8,78				
	d) Smaçör	98	46,12	6,84				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	a) Libero	37	38,76	4,77	2,751	0,044*	c,d>a,b	
	b) Orta Oyuncu	48	38,02	4,56				
	c) Pasör	43	40,40	5,86				
	d) Smaçör	98	40,29	5,23				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	a) Libero	37	18,05	2,84	1,768	0,154	-
		b) Orta Oyuncu	48	17,54	2,46			
		c) Pasör	43	18,63	2,94			
		d) Smaçör	98	18,52	2,66			
	Kontrol	a) Libero	37	8,19	2,11	1,410	0,241	-
		b) Orta Oyuncu	48	8,33	2,34			
		c) Pasör	43	8,88	2,66			
		d) Smaçör	98	8,96	2,39			
	Devamlılık	a) Libero	37	12,51	1,92	1,914	0,128	-
		b) Orta Oyuncu	48	12,15	1,50			
		c) Pasör	43	12,88	1,61			
		d) Smaçör	98	12,81	1,85			

*p<0,05

Araştırmada mevki değişkenine göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=2,751; p=0.044). Pasör ($\bar{x}$ =40,40) ve smaçör ($\bar{x}$ =40,29) mevkisinde oynayan sporcuların puanları libero ($\bar{x}$ =38,76) ve orta oyuncu ($\bar{x}$ =38,02) olarak oynayan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 9: Spor Yaşına Göre Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar		Spor Yaşı	n	$\bar{x}$	Ss	F	P	fark
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	a) 0-4 Yıl	24	46,14	2,85	1,477	0,22	-	
	b) 5-8 Yıl	73	44,97	12,21				
	c) 9 Yıl ve Üstü	129	45,78	8,31				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	a) 0-4 Yıl	24	33,57	2,88	5,080	0,00*	c ve b>a	
	b) 5-8 Yıl	73	38,06	4,18				
	c) 9 Yıl ve Üstü	129	40,38	5,41				
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	Güven	a) 0-4 Yıl	24	15,86	2,19	4,713	0,00*	c ve b>a
		b) 5-8 Yıl	73	17,95	2,33			
		c) 9 Yıl ve Üstü	129	18,72	2,64			
	Kontrol	a) 0-4 Yıl	24	6,57	1,13	2,738	0,04**	c ve b>a
		b) 5-8 Yıl	73	8,52	2,95			
		c) 9 Yıl ve Üstü	129	8,95	2,19			
	Devamlılık	a) 0-4 Yıl	24	11,14	1,57	1,799	0,148	-
		b) 5-8 Yıl	73	12,76	1,52			
		c) 9 Yıl ve Üstü	129	12,71	1,80			

*p<0,01 **p<0,05

Çalışmada spor yaşı değişkenine göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puan ($F=5,080$; $p=0,00$) ile güven ($F=4,713$; $p=0,00$) ve kontrol ($F=2,738$; $p=0,04$) alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanında 5-8 yıl ($\bar{x}=38,06$) ve 9 ve üstü yıl ($\bar{x}=40,38$) spor yapanların 0-4 yıl ($\bar{x}=33,57$) spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Güven alt boyutunda 5-8 yıl ($\bar{x}=17,95$) ve 9 ve üstü yıl ($\bar{x}=18,72$) spor yapanların 0-4 yıl ($\bar{x}=15,86$) spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol alt boyutunda 5-8 yıl ($\bar{x}=8,52$) ve 9 ve üstü yıl ($\bar{x}=8,95$) spor yapanların 0-4 yıl ($\bar{x}=6,57$) spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10: Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki Korelasyon Testi

		Alt Boyutlar			
		Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Kontrol	Devamlılık
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	r	0,278	0,304	0,063	0,268
	p	0,000*	0,000*	0,345	0,000*

***p<0,01**

Katılımcıların psikolojik iyi oluş genel puanı ile zihinsel dayanıklılık genel puanı arasında ($r=0,278$; $p<0,01$) düşük, güven boyutunda ($r=0,304$; $p<0,01$) orta ve devamlılık boyutunda ($r=0,268$; $p<0,01$) ise yine düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular literatür desteği ile bu bölümde yorumlanmıştır.

Sonuç

Voleybolcuların psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada kadınların psikolojik iyi oluşları erkeklere göre daha iyi fakat zihinsel dayanıklılıkları erkeklerden daha zayıf olduğu söylenebilir. Ayrıca voleybolcuların oynadıkları lig seviyesinin yükselmesi ve spor yaşındaki artış sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını pozitif yönde etkilediğini söylenebilir.

Tartışma

Çalışmadan elde edilen bulguların yerli ve yabancı literatürdeki benzer çalışmalarla birlikte işlenmesine ve sonuçların karşılaştırmalı olarak yorumlanmasına araştırmamızın bu bölümünde yer verilmiştir.

Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında Guszowska ve Wójcik'in (2011) basketbolcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada (s.11) ve Grgurinović ve Sindik'in (2015) spor kulüplerinde oynayan farklı branşlardaki (futbol, hentbol, bocce, bisiklet, voleybol, basketbol vb.) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür (s.77). Alandaki diğer çalışmalara bakıldığında elde ettiğimiz sonuçlarla benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Dereceli'nin (2019) basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada (s.17) ve Kumar ve arkadaşları (2016) tarafından voleybolcular üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet faktörüne göre zihinsel dayanıklılıkları arasında bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir (s.268). Dereceli (2019) ile Kumar ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu bu çalışmalar bizim çalışmamızın bulguları ile farklılık göstermiştir. Bunun sebebinin Dereceli'nin (2019) yapmış olduğu çalışmanın bizim örneklem grubumuzdaki sporcular ile farklı yaş kategorisinde olan bireylerin bulunması, Kumar ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmanın bizim çalışmamızla uyuşmamasının sebebinin ise çalışmadaki örneklem grubunun elit düzeydeki voleybolculardan seçilmiş olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Voleybolcuların psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanında kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir

çalışmada kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Parvizi & Özabacı, 2022, s.9). Mansfield ve arkadaşlarının (2018) 15-24 yaş arası gençlere yapmış olduğu bir çalışmada ise erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (s.7). Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Parvizi ve Özabacı'nın (2022) yaptığı çalışmayla bizim çalışmamız benzerlik gösterirken, Mansfield ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmayla ters sonuçlar elde ettiğimiz görülmüştür. Mansfield ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmanın bizim çalışmamızla uyuşmamasının sebebinin çalışmanın yapıldığı grupların farklı sosyo-kültürel yapı ve birbirinden farklı toplumsal cinsiyet rollerine sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 4).

Yaş değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık toplam puanları bulgularına göre; 22-25 yaş aralığındaki sporcuların 18-21 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Güven alt boyutunda 22-25 yaş ve 26 ve üstü yaş sporcuların puanı 18-21 yaş daha yüksek çıkmıştır. Kontrol alt boyutunda ise 22-25 yaş aralığındaki sporcular 18-21 yaş ve 26 ve üstü yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Drees ve Mack'in (2012) liseli güreşçiler üzerine yaptıkları çalışmada (s.377), Nicholls ve arkadaşlarının (2009) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada (s.73) ve García ve Santana'nın (2018) futbolcular üzerinde gerçekleştirdikleri diğer bir çalışmada da örneklem grubundaki oyuncuların yaşının artması ile zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği görülmüştür (s.297). Bu çalışmaların bulguları ile bizim çalışmamız karşılaştırıldığında aralarında benzerlik olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş bulgularına bakıldığında yaş düzeylerine göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Köse'nin (2020) spor yapan üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada (s.57), Basut'un (2020) rehberlik ve psikolojik danışma bölümü okuyan öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada (s.82), Springer ve arkadaşlarının (2011) liseden mezun olan 1826 katılımcı üzerine yaptıkları çalışmada (s.392) ve Eraslan'ın (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre incelendiği farklı bir araştırmada da iki değişken arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (s.14). Psikolojik iyi oluş ile ilgili bu araştırmalara bakıldığında bizim çalışmamızla uyumlu olduğu görülmüştür. Özkan'ın (2019) futbolcular üzerinde yaptığı bir çalışmada (s.49) ve Özkara'nın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde uyguladığı başka bir çalışmada da yaş arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür (s.109). Özkan'ın (2019) yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla farklı branşta yapıldığından, Özkara'nın (2015) yapmış olduğu çalışmada ise örneklem grubunun içerisinde spor yapmayan bireylerin olduğu düşünüldüğünden dolayı bizim çalışmamızla farklı sonuçlar içerdiği düşünülmektedir (Tablo 5).

Araştırmada haftalık spor yapma sıklığına göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puan ve alt boyut puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Çakmak'ın (2019) oryantiring sporcuları üzerinde yaptığı çalışma (s.50) ile Uçar ve Kaplan (2020) tarafından futbolcular üzerinde yapılan çalışmada haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre zihinsel dayanıklılıklarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirtilmiştir (s.145). Yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmalarıyla elde ettiğimiz bulgular benzer sonuçlar göstermiştir. Sarı ve arkadaşları (2020) taekwondo sporcularında yaptıkları çalışmada (s.131), Karabulut'un (2022) voleybolcular üzerinde yaptıkları araştırmada (s.109) ve Ulaş'ın (2022) spor yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada haftalık spor yapma sıklığında istatistiki olarak anlamlılık tespit edilmiştir (s.68). Sarı vd. (2020), Karabulut (2022) ve Ulaş'ın (2022) yaptığı çalışmayla benzer sonuçlar göstermemiştir. Bunun sebebinin Sarı ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmanın örneklem grubunun bireysel sporculardan oluştuğu, Karabulut (2022)'un yaptığı çalışmanın örneklem grubunun sadece 1.lig voleybolculardan oluştuğundan, Ulaş'ın (2022) yaptığı çalışmanın ise örneklem grubunun beden eğitimi lisans programlarında öğrenim gören öğrencilere yapıldığı dolayısıyla geniş bir kitleyi ifade ettiği ancak bizim çalışmamızın branşa özgü özel bir örneklem grubunda uygulandığından elde edilen sonuçlarla bizim sonucumuzun uyuşmadığı düşünülmektedir.

Voleybolcuların haftalık spor yapma sıklığına göre psikolojik iyi oluş puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Köse'nin (2020) spor yapan bireyler üzerine yaptığı çalışma (s.52) ile Başar ve Sarı'nın (2018) yaptıkları spor yapan bireylerde düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelemiş ve düzenli yapılan egzersizin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik iyi oluş alanındaki çalışmalardan Köse (2020) ile Başar ve Sarı'nın (2018) çalışmalarıyla bizim araştırmamızın sonuçları karşılaştırıldığında aralarında farklılık olduğu görülmüştür. Köse'nin (2020) yapmış olduğu çalışmanın örneklem grubunun üniversite öğrencileri olduğundan, Başar ve Sarı'nın (2018) çalışmasındaki farklılığın nedeni olarak da farklı branş ve seviyedeki sporcuların değişik antrenman ve fiziksel aktivite sürelerine sahip olmalarından kaynaklı olduğu ifade edilebilir (Tablo 6).

Oynadıkları en üst lige göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanında 1. lig de oynamış sporcuların bölgesel lig ve diğerlerinde oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Güven alt boyutunda 1. lig de oynamış sporcuların sonuçları bölgesel lig ve diğerlerinde oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Kontrol alt boyutunda da 1. lig de oynamış sporcuların bölgesel lig ve diğerlerinde oynamış sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Kristjánsdóttir ve arkadaşlarının (2019) futbolcular üzerinde yapmış oldukları

çalışma (s.609) ile García ve Santana'nın (2018) yine futbolcular üzerinde yaptıkları başka bir çalışmada 1. lig oyuncularının 3. lig oyuncularına göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür (s.297). Bu çalışmalarla bizim çalışmamız benzer sonuçlar göstermektedir. Üst düzey sporcuların alt ligdeki sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha güçlü olmasını, üst düzey sporcuların yüksek antrenman programları, üst düzey sporcuların daha tecrübeli ve alt düzeydekilere göre üst düzey müsabaka sayılarındaki fazlalıktan kaynaklandığını düşünülmektedir.

Araştırmada voleybolcuların oynadıkları en üst lige göre psikolojik iyi oluş puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Silva ve arkadaşlarının (2019) spor yapan bireyler üzerinden yaptıkları çalışmada elit sporculardan algıladıkları psikolojik iyi oluş değerlerinin diğer sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (s.9). Çalışmaya bakıldığında kendi çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlarla uyuşmadığı görülmüştür. Bunun sebebi olarak farklı örneklem grubunun sosyo-kültürel yapı ve birbirinden farklı toplumsal değerlere sahip olduğundan kaynakladığı düşünülmektedir (Tablo 7).

Mevkilerine göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Pasör ve smaçör mevkisinde oynayan sporcuların puanları libero ve orta oyuncu olarak oynayan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Dereceli'nin (2019) basketbolcularla yapmış olduğu çalışmada guard ve pivot oyuncuların (s.17), Sulaiman ve arkadaşlarının (2021) futbolcular üzerinde yaptıkları başka bir çalışmada ise ileri pozisyon oyuncularının orta saha oyuncuları ve defans oyuncularına göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (s.1802). Karşılaştığımızı bu çalışmaların bizimle aynı doğrultuda olduğu ifade edilebilir.

Voleybolcuların mevki değişkeninde psikolojik iyi oluş ölçeği puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Voleybolcuların mevkilerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir çalışmada mevki durumuna göre anlamlı farklılık görülmemiştir (Şimşek, 2022, s.69). Şimşek'in (2022) yapmış olduğu bu çalışmanın bizim çalışmamızı desteklediği görülmüştür. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin mevkilere göre karşılaştırılması konusunda yapılan çalışmaların azlığı bu konu ile ilgili genel bir kanıya varmamızın önüne geçmekte olduğu ve bu parametreler ile ilgili daha çok çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir (Tablo 8).

Çalışmamızda spor yaşına göre voleybolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanında 5-8 yıl ve 9 ve üstü yıl spor yapanların 0-4 yıl spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Güven alt boyutunda 5-8 yıl ve 9 ve üstü yıl spor yapanların 0-4 yıl spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol alt boyutunda 5-8 yıl ve 9 ve üstü yıl

spor yapanların 0-4 yıl spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. İlhan'ın (2020) tenis sporcuları üzerine yaptığı (s.8), Demir ve Çelebi'nin (2019) spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcuları üzerinde yapılan çalışmada spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin arttığı belirtilmiştir (s.6). Alandaki zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında yapmış olduğumuz çalışmayla benzerlik gösterdikleri görülmüştür. Futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile spor yaşı değişkeninin incelendiği bir çalışmada anlamlı bir fark bulunamamıştır (Uçar & Kaplan, 2020). Uçar & Kaplan'ın (2020) yaptığı çalışmayla bizim çalışmamız benzerlik göstermemektedir. Futbolun spesifik yapısı gereğince daha farklı stratejiler ve oyun tekniklerinden oluştuğu, bu nedenle de bizim çalışmamız ile Uçar ve Kaplan'ın (2020) çalışması arasındaki farklılığın bu faktörden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Spor yaşına göre voleybolcuların psikolojik iyi ölçeği puanında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Şimşek'in (2022) "voleybolcuların, psikolojik iyi oluş düzeyi sporculuk deneyim süresi" üzerine yaptıkları çalışmada spor yaşının psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık taşımadığı belirtilmiştir (s.69). Voleybolcular üzerine yapılan bu çalışmanın sonucu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Özkan'ın (2019) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada (s.49), Uluç'un (2022) üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular üzerine yaptığı çalışmada (s.1035), Biricik'in (2023) Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'ndeki sporcular üzerine yaptığı araştırmada spor yaşı arttıkça sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür (s.70). Psikolojik iyi oluş üzerine çalışmalara bakıldığında ise Özkan (2019), Uluç (2022) ve Biricik'in (2023) yapmış olduğu çalışmalarla bizim çalışmamızın uyuşmadığı görülmektedir. Sebebinin ise örneklem grubunun farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu durumu kanıt olarak çalışmamızla aynı örneklem grubuna sahip olan Şimşek'in (2022) voleybolcular üzerine yapmış olduğu çalışma örnek gösterilebilir (Tablo 9).

Mevcut çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise voleybolcuların psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında düşük seviyede, psikolojik iyi oluş ve devamlılık boyutu arasında yine düşük düzeyde ve güven boyutunda ise orta seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 10). Alanyazın incelendiğinde Ulaş (2022) spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi raporlayan çalışmada; mevcut araştırmayla benzer şekilde güven ve devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu bildirilmiştir (s.66). Araştırmada ulaşılan bu bulgu ve literatüdeki çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda; gerek sağlık, zihinsel, dış görünüm veya eğlence amaçlı rekreatif olarak spora devam eden bireylerde, gerekse amatör veya profesyonel düzeyde aktif olarak

düzenli egzersizini sürdüren bireylerde sporun psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde ilişkileri kurabilen bir aracı rolü olduğu düşünülmektedir.

Öneriler

Bu çalışmanın sonucunda voleybolcuların psikolojik iyi oluş ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ile elde edilen sonuçlar doğrultusunda öneri ve tavsiyeler aşağıda verilmiştir. Bunlar;

- Çalışma genişletilerek Efeler ve Sultanlar Ligi'nde yapılabilir,
- Çalışma üniversite takımlarında oynayan voleybol oyuncularını üzerine yapılmış olup lig oyuncularını üzerine yapılarak çalışma genişletilebilir,
- Çalışmada elde edilen sonuçlar antrenör kurslarıyla ve gruplarıyla paylaşarak sporcuların performansını arttırmak için antrenörler bilgilendirilebilir,
- Sporcuların performansını arttırmak için uzmanlar tarafından gerekli destekler alınabilir,
- Literatür incelendiğinde mevki değişkeni açısından çalışmaların sınırlı olduğu ve yeni çalışmaların yapılmasını önerilebilir,
- Voleybol ve farklı branşların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılması için yeni çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağırkaya, K., & Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678.
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). Psikolojide güncel kavramlar I-Pozitif psikoloji. *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*, 1-10.
- Akın, A., Demirci, İ., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2016). Özerk İşlevsellik İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7 (22), 327- 336.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 345252)
- Altınbaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Belirlemenin Rolü* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396532)
- Aydoğan, D. (2007). *İzmir'deki bazı voleybol takımlarının minik ve yıldız oyuncularının müsabaka dönemindeki fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 195170)
- Azhar S., Tangkudung J., & Yusmawati Y. (2020). Direct Training Method: Top Passing over Application in the Volleyball. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(7), 784-789.
- Bahr, R., & Reeser, J. C. (2003). Injuries among world-class professional beach volleyball players: the Federation Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. *The American journal of sports medicine*, 31(1), 119-125.
- Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 620287)
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3):25-34.
- Bengü, M. (1983). *Adam Voleybol (1. baskı)*. Adam Yayıncılık. İstanbul, 17-46.
- Biricik, Y. S. (2023). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Tükenmişlik Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Dayanıklılığın Aracılık Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2), 70-84.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company Chicago.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. World Book Co. 1-89.
- Clemens T., Association AVC., & McDowell J., (2012). *Volleyball Drill Book*, The: Human Kinetics. 1-256

- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 24(2), 168-193.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 579390)
- Çelenk B. (1998) Manşet pas. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 16-22.
- Çelenk, B. (2013). *Voleybol oyun kuramı ve uygulamaları*. Baskı. Spor Yayınevi.
- Çıtak, U. (2019). *Erkek çocuklarda voleybol temel beceri çalışmalarının motorik özelliklere etkisi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 568282)
- Çotuk. M., & Eralp. F., (2006) *Voleybolda Temel Beceriler*, Morpa Yayınları.
- Dalkıran, M. A. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi: Osmaniye örnekleme* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 399675)
- Dede, Y. E., & Duman, S. (2021). The Investigation of Mental Toughness of Elite Wrestlers. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 29-37.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Dereceli, Ç. (2019). An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Dinçer, Ö. (2011). *Bayan voleybolcularda egzersizin sinir sistemi ü zerine etkilerinin plazma glukoz, insulin, kortizol, Brain Derived Nörotropik Faktör (BDNF) ve Insulin Like Growth Faktör 1 (IGF-1) düzeyleri ile incelenmesi* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 288970)
- Doğan O. (2005). *Spor Psikolojisi 2. baskı*. Nobel Kitabevi, Adana: 49-128.
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya dünya görüşüne sahip olma tarzıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 280735)
- Eralp, E., & Yoruç, Ç. M. (2005). *Voleybolda temel beceriler*. Yayıncılık Matbaası.
- Eraslan M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 14-21.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.

- Eren, M. (2010). Voleybol Sporü Büyük Erkek Kategorisinde Performans Parametrelerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278790)
- Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.
- FIBV (2013). Voleybol Resmi Oyun Kuralları 2013 – 2016 <https://docplayer.biz.tr/13363372-Voleybol-oyun-kurallari-2013-2016-33-fivb-kongresince-onaylanmis-2015-2016-resmi-voleybol-oyun-kurallari.html>.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 687.
- Forthomme, B., Croisier, J. L., Ciccarone, G., Crielaard, J. M., & Cloes, M. (2005). Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American journal of sports medicine*, 33(10), 1513-1519.
- Fröhner, B., & Cengiz, A. (1999). *Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları*. Bağırğan Yayınevi.
- García, F. G., & Santana, J. (2018). Exploring mental toughness in soccer players of different levels of performance. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 297-303.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, 37(5), 933-942.
- Golby, J., Sheard, M., & Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
- Goldberg, A. S. (1998). sports slump busting: 10 steps to mental toughness and their development in olympic champion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gönülaçar, Ö. (2010). *TVF antrenör kurslarından mezun olan voleybol antrenörleri ile MEB voleybol etkinlikleri içerisinde yer alan beden eğitimi öğretmenleri arasındaki bazı sosyo-ekonomik ve eğitim düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 288732)
- Gravelle, L., Searle, R., & St Jean, P. (1982). Personality profiles of the Canadian women's national volleyball team. *Volleyball Technical Journal*, 7(2), 13-17.
- Grgurinović, T., & Sindik, J. (2015). Application of the mental toughness/hardiness scale on the sample of athletes engaged in different types of sports. *Fizička kultura*, 69(2), 77-87.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- 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.

- Gülümser A., Bozoğlu H., & Pekşen E. (2013). Çoklu Karşılaştırma Testleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ders Notları. Erişim Tarihi: 17.08.2022, 56-92.
- Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. (2018) Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*,4(2):70-78.
- Hasıl, N. & Erden, G. (1992). Basketbol ve voleybol sporu yapan iki grubun kişilik ve sosyo-ekonomik özelliklerinin karşılaştırılması. *Ankara: Spor Bilimleri*, 2, 337- 340.
- Hicks, A. L., Martin, K. A., Ditor, D. S., Latimer, A. E., Craven, C., Bugaresti, J., & McCartney, N. (2003). Long-term exercise training in persons with spinal cord injury: effects on strength, arm ergometry performance and psychological well-being. *Spinal cord*, 41(1), 34-43.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. *Psychological well-being*, 2010, 77-113.
- Holland, M. J., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 4(1), 19-38.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kabasakal K., & Şahan H. (2009). *Voleybol Öğretim Yöntemleri (1)*. Şelale Ofset Matbaa.
- Karabulut, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 715607)
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, Nobel Yayınevi.
- Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. Norton Library.
- Kepenek, S.N. (2021). *Genç Yetişkinlerde Umut ve Sosyal Sermaye Kavramlarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 697416)
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality And Social Resources In Stress Resistance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(4), 839-850.

- Koca, D. A. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349967)
- Koçak, Ç. V. (2012). *Londra Olimpiyat Oyunları bayanlar voleybol Avrupa kıta elemeleri final etabı müsabakalarında bazı fiziksel ve teknik değişkenlerin başarı ile ilişkisi* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 329012)
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 642913)
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615.
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379-381.
- 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.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Journal of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62-76.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 642381)
- Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5(2), 181-184.
- Lavallee, D., Williams, J. M., & Jones, M. V. (2008). *Key studies in sport and exercise psychology*. McGraw-Hill Higher Education/Open University Press.
- Loehr, J. (1986) *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington. Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. Plume.
- Loehr, J.E. (1985). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing company.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization Of Existential Courage. *Journal Of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., ... & Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ open*, 8(7), e020959.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Monteiro, R., Mesquita, I., & Marcelino, R. (2009). Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male Volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(3), 294-305.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- Orkunoğlu O. (1988) *Voleybol'da Temel Eğitim*. T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Özbaydar S. (1983). *İnsan Davranışlarının Bilimsel Sınırları ve Spor Psikolojisi, Bilimsel Sorunlar Dizisi*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özkan, O. A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 565776)
- Özkara, G. (2015). *Mükemmeliyetçilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki ve problem çözme becerisine etkisi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 427569)
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 3-30). John Wiley & Sons, Inc.
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, 18, 1-16.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 11(6), 144-171.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and aging*, 7(4), 507.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.

- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarıdede, Ç. (2018). *Voleybol hakemlerinin öz yeterlik düzeyleri ve karar verme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 523554)
- Sawula, L., & Tennat, M. (1989). *Volleyball Coaches Journal Canada*.
- Selinger A. (1986). *Power Volleyball*. St. Martin's Press.
- Sevim, Y. (2002). *Basketbolda teknik-taktik antrenman*. Nobel Yayınları.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Silva, A., Monteiro, D., & Sobreiro, P. (2019). Effects of sports participation and the perceived value of elite sport on subjective well-being. *Sport in Society*.
- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.
- Sulaiman, N., Abdullah, S. S. Z. S., Razmi, R. R., Ismail, N., & Darmansah, N. F. (2021). Mental Toughness in Sports: Level of Mental Toughness among Football Players in Different Position. *Psychology And Education*, 58(4), 1802-1806.
- Şahin N. (1998). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şenel, E. (2021). *Profesyonel Voleybol Oyuncularında Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ile Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 712422)
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 744115)
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli* (Doktora tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 159406)
- Thelwell, R., Weston, N., and Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Tunçel, E. (2021). *Kadınlar voleybol 1. Liginde oynayan profesyonel sporcuların voleybol branşına yönelmesinde aile, çevre ve toplum unsurlarının etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 668408)
- Türkiye Voleybol Federasyonu (2010, 16 Temmuz). www.tvf.org.tr
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2020). Kuralları Türkiye Voleybol Federasyonu Oyun . Erişim tarihi 22 Aralık 2020, erişim adresi, www.tvf.org.tr
- Türkiye Voleybol Federasyonu. (2020, 22 Aralık). Türkiye Voleybol Federasyonu Oyun Kuralları. www.tvf.org.tr

- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 314116)
- Uçar, U.M., & Kaplan, T. (2020) Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 750437)
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Arasındaki İlişki: Üniversiteler Arası Müsabakalarda Mücadele Eden Sporcular Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Vurat M. (2000). *Voleybol*. Bağırhan Yayınevi.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Yıldız N., Akbulut, Ö. & Bircan, H. (1998). İstatistiğe giriş, Şafak Yayınevi, Erzurum, 37-61
- Yıldızbaş, E. (2019). *10-14 yaş grubu erkek voleybolcularda bosu egzersizlerinin denge üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 543018)
- Yolaç, A. (2020). *Farklı voleybol liglerindeki takımlarda görev alan voleybol antrenörlerinin sosyo-ekonomik faktörler ve iyilik hali yönünden karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 630677)

EKLER

Ek 1: Etik Kurulu Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.06.2023-137333



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
09.06.2023

Karar Sayısı
216

Oturum Sayısı
10

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 28.05.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-134912 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 202225078 numaralı öğrencisi Salih DEMİR'in yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Voleybolcuların Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 2: Çalışmada Uygulanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyoru m	Katılmıyoru m	Biraz katılmıyoru m	Kararsız m	Biraz katılıyoru m	Katılıyoru m	Kesinlikle katılıyoru m

1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	
7	Geleceğim hakkında iyimserim	
8	İnsanlar bana saygı duyar	

Ek 3: Çalışmada Uygulanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

	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. Yeteneği konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.				
6. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.				
8. Zor durumlarda vazgeçerim.				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.				
13. Postansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.				

Ölçeğin Altboyutları

	Madde Numaraları
Güven	1-5-6-11-13-14
Devamlılık	2-4-7-9
Kontrol	3-8-10-12

Ek 4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi “ Voleybol Oyuncularının Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 3 dk. ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya ~~XXXXXXXXXXXX~~ e-posta adresi ve 05550640029 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Çalışmanın Konusu ve Amacı: Voleybol Oyuncularının Psikolojik İyi Oluş ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışma İşlemleri: Araştırma için size anket formu google drive üzerinden gönderilecektir. Bu form 3 bölümden ve toplamda 28 sorudan oluşmaktadır.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Ek-5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzin Dilekçesi

Ölçek İzni



Translate message to: English | Never translate from: Turkish

SD

Salih Demir

To: ~~Salih Demir~~

Sayın Hocam

Ben Salih DEMİR, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yapacağım çalışmada izniniz olursa uyarlamış olduğunuz "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanmak istiyorum. Teşekkür eder ve çalışmalarınızda başarılar dilerim. Sevgilerimle.

BT

Bulent Baki Telef

Merhabalar, Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar. ...

ÖZ GEÇMİŞ

Salih DEMİR yılında’de doğdum. İlköğretim, orta ve lise öğrenimini’de tamamladım. yılında Beden Eğitimi ve Spor bölümünü kazandım. Burada ki eğitimimin bitmesini takiben yılında Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Eğitimine başladım.

..... Voleybol Kulübü, Gençlik ve Spor Kulübü, Gençlik Spor Kulübü, Bölgesel Lig, Milli Eğitim ve Üniversite spor müsabakalarında yıldan fazladır voleybol oynadım. yılında voleybol hakemi oldum. 2. kademe voleybol antrenörlüğü belgesine sahibim.

