



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**TENİS SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI  
İLE SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Mehmet Ali GÜVEN**

Danışman  
**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2022

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**TENİS SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI  
İLE SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Mehmet Ali GÜVEN**

Danışman

**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2022

## TEZ KABUL VE ONAYI

Mehmet Ali GÜVEN tarafından, Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan “Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları İle Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 4.4.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	İmza	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye (Danışman)	Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi Anabilim Dalı		<input checked="" type="checkbox"/> Kabul <input type="checkbox"/> Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY  
... / ... / ...  
Prof. Dr. Ali BOLAT  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığımı taahhüt ve beyan ederim.

İmza  
09/03 / 2022  
Mehmet Ali GÜVEN

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı:** Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 10.01.2022 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 28

Tek kaynak oranı : % 5 çıkmıştır.

İmza  
09/03/ 2022  
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

## ÖZET

### TENİS SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI İLE SPORDA SÜREKLİ KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Ali GÜVEN  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans, Nisan/2022  
Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu tez çalışmasının amacı tenis sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla Samsun ilinde yer alan Play Tenis Kulübü'nün 18 yaş üstü sporcularının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada, 158 sporcuya zihinsel dayanıklılık (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016) ve sürekli kendine güven ölçeği (Yıldırım, 2013) uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen nicel veriler SPSS programı kullanılarak cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmış ve zihinsel dayanıklılık ile sürekli kendine güven arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Tenis sporcularının cinsiyet, medeni durum, kendi eğitim durumları, anne ve baba eğitim ve gelir durumları ve kendi yaşlarına göre kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyinin devamlılık alt boyutunda eğitim durumu değişkenine göre, kontrol alt boyutunda ise spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Teniscilerin zihinsel dayanıklılıkları ile sürekli kendine güven düzeyleri arasında orta derecede ve pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak tenis sporcularının kendine güven düzeyinin zihinsel dayanıklılığa etki eden önemli unsurlardan biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda tenis sporunda performans arttırmak için zihinsel dayanıklılık çalışmalarında, sporcunun kendine olan güveninin artırılmasına yönelik çalışmaların da yer alması gerekmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Tenis Sporcusu, Zihinsel Dayanıklılık, Kendine Güven

## ABSTRACT

### INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS AND CONTINUOUS SELF-CONFIDENCE LEVELS IN SPORT IN TENNIS PLAYERS

Mehmet Ali GÜVEN  
Ondokuz Mayıs University  
Institute of Graduate Studies  
Department of Sports Management  
Master, April /2022  
Supervisor: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

The aim of this research is to examine the mental toughness and continuous self-confidence levels of tennis players. For this purpose, mental toughness and continuous self-confidence scale was applied to 158 player over the age of 18 in Samsun Play Tennis Club. The quantitative data obtained from the scales were compared according to the variables of gender, marital status, educational status, age, sports age, parental education level, income status using the SPSS program, and the relationship between mental toughness and continuous self-confidence was examined by correlation analysis. No statistically significant difference was found between tennis players' gender, marital status, their own educational status, parental education and income status, and self-confidence levels and mental toughness according to their age ( $p>0.05$ ). In addition, it was observed that there was a significant difference according to the educational status variable in the continuity sub-dimension of the mental toughness level, and according to the sports age variable in the control sub-dimension ( $p<0.05$ ). It has been observed that there is a moderate and positive correlation between the mental toughness of tennis players and their continuous self-confidence levels.

As a result, it is possible to say that the self-confidence level of tennis players is one of the important factors affecting mental toughness. In this context, in order to increase performance in tennis, mental toughness studies should also include studies to increase the self-confidence of the players.

**Keywords:** Tennis Player, Mental Toughness, Continious Self-Confidence Level

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Öncelikle tez çalışmamda engin bilgi ve deneyimleriyle desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'na, jürime gelerek değerli yorumlarda bulunan kıymetli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez yazım sürecindeki desteklerinden dolayı Arş. Gör. Hacı Ali ÇAKICI'ya ve çalışmaya gönüllü olarak katılan PlayTennis Club'ın değerli sporcularına çok teşekkür ederim.

Mehmet Ali GÜVEN

## TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel (Demografik) Özellikleri .....	17
Tablo 4.2. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları .....	18
Tablo 4.3. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları .....	18
Tablo 4.4. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları .....	19
Tablo 4.5. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları .....	19
Tablo 4.5. (Devam) Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları .....	20
Tablo 4.6. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Spor Yaşı Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları .....	20
Tablo 4.7. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları.....	21
Tablo 4.8. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları.....	21
Tablo 4.9. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre One-way Anova Testi Sonuçları.....	21
Tablo 4.10. Sporcuların Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılıkları Pearson Korelasyon Analizi.....	21

## İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI.....	İ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI .....	İİ
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI.....	İİİ
ÖZET.....	İİİİ
ABSTRACT .....	İV
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	V
TABLolar DİZİNİ .....	VI
İÇİNDEKİLER .....	VII
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1. Tenis Sporu.....	3
2.1.1. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi .....	4
2.2. Sporda Performans Kavramı .....	5
2.3. Spor Psikolojisi.....	6
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Kavramı .....	8
2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler .....	10
2.3.3. Sürekli Sportif Kendine Güven .....	11
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>13</b>
3.1. Evren ve Örneklem.....	13
3.2. Verilerin Toplanması.....	13
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	13
3.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	13
3.2.3. Sürekli Kendine Güven Ölçeği .....	14
3.3. Verilerin Analizi.....	14
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>15</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....</b>	<b>22</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>26</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>31</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>34</b>

# 1. GİRİŞ

Spor kişilere fiziksel ve psikolojik yönden olumlu katkı sağlayan bununla birlikte sosyal davranışların gelişmesine olanak sağlayan bir aktivite türüdür. İçinde belli kuralları bulunduran sporun, mücadele etme duygusunu rekabet kuralları çerçevesinde yarışma ve rakibe karşı üstün gelebilmek için kullanılması ilgiyi arttırmaktadır. Başlangıçta doğal ve basit bir insan edimi olarak başlayan spor kavramı, zaman içerisinde ticarileşerek bir sektör haline gelmiş ve spor etkinlikleri çok sayıda kuralı olan profesyonel bir aktiviteye dönüşmüştür. Spor alanındaki bu ticarileşme ve profesyonelleşme süreci rakibe karşı üstün gelme ve başarıya ulaşmanın daha da önem kazanmasına neden olmuş, bu bağlamda sportif başarıya etki eden faktörlerin ve yöntemlerin bilimsel olarak araştırılmasına dayanan spor bilimi de aynı oranda önem kazanmıştır.

Sporda başarının anahtarı olarak performans, başarılması gereken görevin yerine getirilmesi için ortaya konulan çabaların bütünü olarak ifade edilmektedir. İnsan vücudunun fonksiyonlarını geliştirebilme özelliğine sahip olması, performans kapasitesini arttırabilme imkânı tanımaktadır. Yarışma sporlarında amaç rakibi geçmek ve yenmek olduğundan, sporcuların değerlendirilmesi performansın başarısına bağlı olmakta, bu durum performans kapasitesinin arttırılmasını dolayısıyla performansı etkileyen faktörleri spor bilimi açısından önemli kılmaktadır. Sportif performansın temelinde tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşmesi yatmaktadır. Bu temel sportif performansın yalnızca fiziksel ve fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik etmenlere de bağlı olduğunu göstermektedir. Spor bilimi açısından bu farkındalık, sporun içerisinde yer alan bireylerin psikolojik özelliklerinin değerlendirilerek performanslarının arttırılması ile ilgilenen multi-disipliner bir alan olarak spor psikolojinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Spor psikolojisinin araştırma alanları, benimsenen yaklaşımlar doğrultusunda çeşitlilik göstermektedir. Bu unsurların içinde, dikkat, benlik saygısı, motivasyon, imgeleme (zihinsel antrenman), kaygı, stres, saldırganlık ve şiddet sayılmaktadır. Bu çalışma kapsamında ise spor psikolojisi alanında önemli bir yer tutan ve çalışma alanlarının pek çoğu ile ilintili olan sporda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven kavramlarına odaklanılmaktadır. Spor yoğunlukla fiziksel bir aktivite olarak tanımlansa da zihinsel boyutunun varlığı ve etkisi kaçınılmazdır. Bu durum sporda başarı için sporcuların fiziksel durumu kadar zihinsel durumunu da önemli

kılmaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka sırasında karşılaştığı zorluk, engel gibi her türlü koşulda en iyi performansını gösterebilme kabiliyetidir. Bu kabiliyetler doğal ve psikolojik bir güç olarak öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren özellikler olarak görülmektedir. Bu sebeple sporcunun zihinsel dayanıklılığının ölçümü ve arttırılması mümkündür. Bu sürecin gerçekleştirilebilmesi için ise zihinsel dayanıklılığa etki eden faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. Bu faktörlerin başında cinsiyet, yaş, spor türü, spor sıklığı, spor yaşı, eğitim durumu, medeni durumu gibi değişkenler ve sporcunun öz yeterlilik ve kendine güven duygusu gelmektedir. Sportif anlamda kendisine güvenen sporcular, başarılı sonuca ulaşmak için gereken potansiyele ve bunu ortaya çıkaracak psikolojik ve fiziksel becerilere sahip olduğuna inanmaktadır. Bu inanç, sporcuların sportif performansın temelinde yatan “tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen” ifadesine uygun şekilde stres altında bile sakin kalıp olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlamaktadır.

Bu çalışma kapsamında günümüzde dünya çapında çok sayıda sporcu ve seyircinin ilgilendiği hem müsabaka amacıyla hem de serbest zaman etkinliği olarak sıklıkla tercih edilen popüler bir spor dalı olarak tenis sporunda sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sporda sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1.) Tenis sporcularında zihinsel dayanıklılık düzeyi cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?
- 2.) Tenis sporcularında zihinsel dayanıklılık ile sürekli sportif özgüven arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Bu sorulara yanıt bulmak amacı ile Samsun ilinde yer alan Play Tenis Kulübü'nün 18 yaş üstü sporcularının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada, 158 sporcuya zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen nicel veriler SPSS programı kullanılarak cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmış ve zihinsel dayanıklılık ile sürekli kendine güven arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tenis Sporunu

Tenis, düzgün ve sert bir zemin üzerinde raket denen bir araç ile üzeri keçe ile kaplanmış topa vurularak, sahanın ortasında 91 cm yüksekliğindeki bir filenin üzerinden aşırılarak oynanan sportif bir oyundur (Kermen,1996). 8/10, 12/14, 14/16, 16/18 ve yukarı yaş grupları, tek baylar, tek bayanlar; çift bayanlar, çift baylar veya karışık (mix) olarak kategorilere ayrılmaktadır (Türkiye Tenis Federasyonu,1991). Tenis sporunda profesyoneller ve amatörler lisanslı olarak resmi müsabakalara katılabilmekte iken, lisanssız ise bir organizasyon yapısı içerisinde kulüp, bölge veya mahalli olarak oynanabilmektedir.

Tenis branşı; kalp atım hızı ve solunum değerleri oyun içerisindeki rallilerin şiddetine, kişisel oyun taktik ve oyunun durumlarına göre değişkenlik göstererek, aralıklı olarak orta şiddette egzersizlere dayalı dönüşümsüz anaerobik ve yüksek oranda laktik asit birikimi oluşmadan oynanan bir spor dalıdır (Suna, 2013). Teniste, genel olarak başarılı performans gösterebilmenin temel dayanağı yetenektir. Bununla birlikte, kuvvet, hız, çeviklik gibi fiziksel bileşenleri ve aerobik, anaerobik metabolizmasının karma şekilde etkileşimini gerektirmektedir (Turan, 2017). Tenis sporcusu olabilmenin yolu topu kontrol etme yöntemlerini öğrenmekten geçmektedir. Yıllar boyunca oyuncular oyun içerisinde farklı durumlarında topun kontrolünü sağlamak için farklı vuruş metotları geliştirmişlerdir (Urartu, 1996). Tenis sporunda temel teknik çalışmalarla kazanılan deneyim, vuruş, istikrarında artış ve teknik hareketlerde gelişim sağlamaktadır. Bu süreçte daha çok vuruş gerçekleştirilmesi öğrenim sürecini kısaltarak teknik olarak hatasız vuruş yapma oranını arttırmaktadır (Schönborn, 2000).

Tenis, günümüzde dünya çapında çok sayıda sporcu ve seyircinin ilgilendiği hem müsabaka amacıyla hem de serbest zaman etkinliği olarak sıklıkla tercih edilen popüler bir spor dalıdır. Dünya üzerinde 83 milyondan fazla tenis oyuncusu bulunmakta, 4000'in üzerinde oyuncu ise çeşitli turnuvalarda performans sergilemektedir (Lopez-Samanes ve ark., 2018). Günümüzde profesyonel tenis sporunun sevk ve idaresini gerçekleştirme gerek amatör gerekse profesyonel tenisin oyun kurallarını güncelleme ile yetkili tek uluslararası kuruluş Uluslararası Tenis Federasyonudur (International Tennis Federation-ITF) (Aydın 2002). Ülkemizde ise

tenis yönetimi ile ilgili en yetkili kurum Türkiye Tenis Federasyonudur (TTF).

### **2.1.1. Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi**

Bugün bildiğimiz anlamı ile tenisin kökeninin, Fransa’da kralın huzurunda “jeu de paume” (avuç içi oyunu) adıyla oynanan bir oyuna dayandığı bilinmektedir. Özel bir kapalı kortta, önceleri topa elle vurularak oynanan bu oyuna, çok geçmeden raketler de eklenmiş ve 17. Yüzyıla gelindiğinde Paris’te asillerin vazgeçilmez oyunu haline gelmiştir (İmamoğlu, 2009). Bugünkü tenis kuralları, 1800’lerin sonlarına doğru İngiltere’de yapılan müsabakalar ile oluşmaya başlamış, daha sonra oyun 1874’te Amerika ve Avustralya’da ve 1875’te de tüm Dünya’da aynı ölçü ve standartta raket ve toplarla oynanır olmuştur (Kermen, 2002). 1878 ‘de ise Wimbledon’da ilk düzenli tenis turnuvası düzenlenmiştir (Urartu, 1996).

Tenis sporunun gelişmesinde önemli adımlardan biri, 1913’te 12 ülkenin kuruculuğunda ITF’nin kurulması olmuştur (Gündoğdu, 2017). Bugün 150 ülkenin üye olduğu ITF, bu üye ülkelerde yapılan her yaş ve her kategorideki tenis faaliyetlerinin üst kuruluşudur. Tenisin gelişmesinde ve daha büyük kitlelere yayılmasında bir diğer önemli adım ise ITF tarafından “Grand Slam” olarak adlandırılan 4 büyük tenis turnuvasının düzenlenmesidir. Bunlar, 1877’den bu yana yapılmakta olan Wimbledon, 1881 yılından bu yana yapılan Amerika (USA Open), 1905 yılından bu yana yapılan Avustralya (Open) ve 1925 yılından bu yana yapılan Fransa (Roland Garros) turnuvalarıdır.

Türkiye’de tenisin ilk kez 1900’lü yılların başında İstanbul’da İngilizler tarafından oynandığı bilinmektedir. Türkiye Tenis Federasyonu ilk olarak 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı bünyesinde bulunan Sportif Oyunlar Federasyonu çatısında faaliyetlerine başlamış, 1953 yılında ise bağımsız bir federasyon haline gelmiştir.

Bugün bilinen şekliyle yaklaşık 130 yıllık bir tarihi olan tenis sporu, dünyada bilinirliğini ve yaygınlığını arttırarak çok sayıda sporcusu olan spor dallarından biri haline gelmiştir. Tenis sporu pek çok vuruş tekniği, taktik ve kural içeren, bu nedenle öğrenmesi ve de ustalaşması kolay olmayan performansa dayalı bir spordur. Bu performansın üst düzeye çıkarılması, bunu etkileyen temel faktörlerin anlaşılması ve bunlara yönelik çalışmaların yapılması ile mümkündür.

## 2.2. Sporda Performans Kavramı

Performans, herhangi bir olayı veya durumu başarma isteği ve gücü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Bu tanım doğrultusunda performans kavramının yaygın bilinenin aksine sadece fizyolojik değil, psikolojik yönünün olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda sportif performans, başarılması gereken görevin yerine getirilmesi için ortaya konulan çabaların bütünü olarak ifade edilmektedir. Yani sportif performans “tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen”, sporcunun atletik iş üretebilme kabiliyeti, üretimin kalitesi ve kapasitesinin bileşkesidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). Sportif performans kavramı zihinsel, psikolojik, sosyal, fiziksel ve fizyolojik pek çok yönü barındıran çok boyutlu karmaşık bir olgudur.

İnsan vücudu, fonksiyonlarını geliştirebilme ve fiziksel dirence uyum sağlayabilme özelliğine sahiptir. Bu özellikleri insana, performans kapasitesini arttırabilme imkânı tanımaktadır. Yarışma sporlarında amaç rakibi geçmek ve yenmek olduğundan, sporcuların değerlendirilmesi performansın başarısına bağlı olmakta, bu durum performans kapasitesinin arttırılmasını dolayısıyla performansı etkileyen faktörleri spor bilimi açısından önemli kılmaktadır. Literatürde performansın boyutlarına yönelik farklı sınıflandırmalar mevcuttur. Singer sportif performansı kondisyon, beceri, fiziksel ve psikolojik olmak üzere 4 boyutta sınıflandırmaktadır (Tiryaki, 1991). Bu sınıflandırmaya göre kondisyon boyutu aerobik-anaerobik güç, kuvvet, esneklik ve dayanıklılığı, beceri boyutu koordinasyon reaksiyon zamanı, kinestetik ve çevikliği, fiziksel boyutu fiziksel yapı, boy, kilo, motor kapasiteyi ve psikolojik boyutu ise bireyin kişiliği, gereksinimleri ve motivasyonunu içermektedir. Astrand ve Rodalh performansı enerji oluşumu (anaerobik, aerobik), sinir kas iletisi ve psikolojik faktörler olmak üzere 3 boyutta sınıflandırmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997). Açıkada ve Ergen (1990) ise bu boyutlara ek olarak antrenör, antrenman, şans, malzeme (ayakkabı, giysi vb.) gibi faktörlere de değinmektedir. Genel anlamda sportif performansı olumlu ve olumsuz etkileyen faktörleri içsel ve dışsal faktörler olarak 2 gruba ayırmak mümkündür (Kılınç, 2003). Performansı etkileyen içsel faktörler çoğunlukla kalıtsaldır ve dışardan etki ile fazla değişime uğramamaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş, anatomik yapı, zekâ, genetik, sinir sistemi, psikolojik etkenler (dikkat, stres, kaygı, motivasyon vb.) vb. faktörlerdir. Dışsal faktörler ise sporcudan kaynaklanmayan, dışarıdan gelen ve dolaylı yolla performansı etkileyen faktörleridir.

Bunlar sıcaklık, iklim, kullanılan ekipman, antrenör, uyku, antrenman teknikleri, beslenme, sosyal çevre, aile, ekonomik durum vb. bu faktörlerdir. Dışsal faktörler üzerine etki etmek, içsel faktörlere kıyasla daha mümkün olduğundan, performans arttırmak amacıyla bu faktörler üzerine çalışmak daha kolay ve etkindir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Spor alanında performans kapasitesinin arttırılmasına yönelik araştırmalar öncelikle performansın fizyolojik ve kondisyon boyutuna odaklanmıştır. Zaman içerisinde sporun ticari bir sektör olmaya başlaması, halkın spora olan ilgisinin artması ve özellikle 20. Yüzyılda spor etkinliklerine yönelik çok sayıda kural getirilmesi sporcuları bedensel olduğu kadar ruhsal olarak da etkilemeye başlamıştır (Doğan, 2015). Bu durum sportif performansın psikolojik yönünü daha yakından incelemeyi gerekli kılmış, sporcuların davranışlarına gerekçe ve cevap arayışı, spor ve egzersiz bilimlerinin bir dalı olarak spor psikolojisinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

### **2.3. Spor Psikolojisi**

Temel olarak hem bireysel hem de toplumsal bir etkinlik ve fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri barındıran çok boyutlu bir olgu olarak spor, pek çok çalışma alanını içermektedir. Bu çalışma alanlarından biri olarak spor psikolojisi, sporun içerisinde yer alan bireylerin psikolojik özelliklerinin değerlendirilerek performanslarının arttırılması ile ilgilenen multi-disipliner bir alandır (Azboy vd., 2012). Spor psikolojisi, spor ve fiziksel aktivite bağlamına uygulanan insan davranışı çalışması olarak hem spor bilimleri hem de psikoloji alanının kesişiminde yer alan en genç alt disiplinlerden biridir (Turkay ve Demir, 2021). Temelde psikolojik ilkelerin performans gelişimi için spora yönelik fiziksel aktiviteye uyarlanmasına dayanmaktadır. Bu nedenle yöntemlerinde ve odağında psikoloji biliminin çıktılarından yararlanmaktadır (Browne ve Mahoney, 1984).

Spor psikolojisiyle ilgili akademik çalışmalar 19. Yüzyıl sonu ve 20. Yüzyıl başlarında başlamaktadır. Spor psikolojisi terimini ilk kullanan modern olimpiyat hareketinin kurucusu Pierre de Coubertin, 1900 yılında “La Psychologie du Sport “ adlı bir makale yayınlamış, spor psikolojisinin babası olarak bilinen Amerikalı psikolog Coleman Griffith ise 1925 yılında ilk spor psikolojisi laboratuvarının kurucusu olmuştur. 1960’li yıllara gelindiğinde ise spor psikolojisi akademik ve ayrı bir disiplin olarak görülmeye başlanmıştır. (Şahiner ve Atasoy, 2021). Spor psikolojisinin akademik bir disiplin olarak gelişimi iki şekilde görülmüştür:

Uygulamalı psikoloji ilk alanda sayılabilir. Bunun içinde psikoloji unsurlarını oluşturan ilkelerin spora ve fiziksel aktiviteye uygulanması sayılmaktadır. İkinci alan olarak da biyomekanik unsurlar gibi alt alanları sayabiliriz. Bu alanlar içinde egzersiz fizyolojisi de bir alt disiplin olarak ifade edilir. İlk yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, psikolojik teoriyi anlamak ve ilkelerini uygulamak için bir alan olarak spor ve fiziksel aktiviteye odaklanmışlardır. İkinci yaklaşımı benimseyenler ise spor bağlamında davranışları gözlemlemeye ve açıklamaya çalışmışlardır (Weinberg ve Gould, 1999; FEBSAC, 1996; Horn, 1992). Spor psikolojisinde diğer bir yaklaşım; psiko-fizyolojik, sosyal-psikolojik ve bilişsel-davranışsal yaklaşımdır. Psiko-fizyolojik yaklaşım; sporda kalp atış hızı, beyin dalgası aktivitesi, avuç içi terlemesi ve kas aksiyon potansiyeli gibi faktörlerin kullanılmasına odaklanmaktadır. Sosyal-psikolojik yaklaşım, sporda davranışın bireylerin psikolojik yapılarının içinde buldukları sosyal çevre ile belirlendiği varsayımına dayanmaktadır. Son olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım ise bir sporcunun düşüncelerine, bu düşüncelerin kendisini ne kadar rahat veya stresli hissettiğine ve bu hislerin performansa olan etkisine odaklanmaktadır (Biddle ve Mutrie, 2006; Biddle, 1995).

Spor psikolojisinin araştırma alanları, benimsenen yaklaşımlar doğrultusunda çeşitlilik göstermektedir. Kişilik, benlik saygısı, dikkat, motivasyon, imgeleme, kaygı, stres, saldırganlık ve şiddet bu alanların önde gelenleri olarak görülür (Turkay ve Demir, 2021). Kişiliğin performansla ilişkisi motivasyon, saldırganlık, stres, kaygı, gelişim, sosyal etkileşim gibi farklı bağlamlarda spor ortamında tepkilerin nasıl farklılaştığı çerçevesinde spor psikolojisi alanı için önem taşımaktadır (Vealey vd., 1992). Kişilik ve spor arasındaki ilişki önemli çalışma alanlarından oluşmaktadır. Bunların arasında performans, sporun kişilik üzerine etkisi de sayılabilir (Doğan, 2015). Benlik saygısı spor psikolojisinde en çok araştırılan kavramlardan biri olarak bireyin benliğine ilişkin olumlu değerlendirmesini ifade etmektedir (Baumeister 1993; Mruk 1995; Rosenberg vd., 1995). Sporcuların kendilerini yeterli görme ve kendilerini değerli kişiler olarak hissetme boyutlarına odaklanmaktadır. Konsantrasyon veya dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelerek en önemli olana odaklanma kabiliyeti, sporda başarılı performans için bir diğer önemli bileşendir. Özellikle rekabetçi sporlarda dikkat eksikliklerinin başarı ile başarısızlık arasındaki farkı oluşturması, spor psikolojisi araştırmacılarının dikkati düzenleme konusuna odaklanmasına neden olmaktadır (Szczepek, 2005). Sporda bireyin aktiviteyi gerçekleştirebilmesi, devam ettirebilmesi ve başarılı olabilmesi için motivasyon kilit unsurlardandır (Vallerand, 2007). Bu nedenle spor

psikolojisi alanı bireyin motivasyonu üzerinde etkisi olan içsel ve dışsal kaynaklar üzerinde çalışmaktadır (Jarvis, 2006). Kaygının öncüllerini, dinamiklerini ve sonuçlarını incelemek için spor oldukça önemli bir alandır (Kleine, 1989). Özellikle rekabetçi sporlarda anksiyete konusu, spor psikolojisi literatüründe büyük bir öneme sahiptir (Mellalieu vd., 2009; Woodman ve Hardy, 2001; Biddle, 1995). Sporda dışsal ve içsel etkiler sporcularda stres durumu yaratabilmektedir. Bu etkiler arasında baskı, eleştiri, kazanmaya aşırı vurgu, antrenman ve müsabaka ortamı, rakipler, antrenör/takım arkadaşı ilişkileri, fiziksel hatalar, yetenekle ilgili kendinden şüphe duyma, sakatlıklar, kişisel hedefler ve beklentiler gibi pek çok faktör yer almaktadır (Lane, 2015). Spor psikolojisi alanında stres ile başa çıkma stratejileri önemli bir yer tutmaktadır.

Bu çalışma kapsamında spor psikolojisi alanının önemli çalışma alanlarının pek çoğu ile ilintili olarak sporda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven kavramlarına odaklanılmaktadır.

### **2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Kavramı**

Dayanıklılık hareket ya da durum karşında stabil olma halidir. Zihinsel dayanıklılığı ise, insanın stres, aksilik vb. olumsuzluklara karşı koyabilmesi olarak açıklamak mümkündür (Yılmaz, 2021). Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü spor yoğunlukla fiziksel bir aktivite olarak tanımlansa da zihinsel boyutunun varlığı ve etkisi kaçınılmazdır. Bu durum sporda başarı için sporcuların fiziksel durumu kadar zihinsel durumunu da önemli kılmaktadır.

Sporda zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka sırasında karşılaştığı zorluk, engel gibi her türlü koşulda en iyi performansını gösterebilme kabiliyetidir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sporda zihinsel dayanıklılıktan ilk bahseden kişi spor psikoloğu James Loehr'dir (Peke, 2020). Bu kavram, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Loehr (1982) zihinsel dayanıklılığı, baskı altında performansı devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Gucciardi ve arkadaşları (2015) zihinsel dayanıklılığı bir sporcunun olumlu ve olumsuz şekilde ortaya çıkan baskı ve zorluklara karşılık verme yeteneği olarak tanımlamıştır. Jones ve arkadaşları (2002) tüm spor dallarına genellenebilecek bir ifade olarak zihinsel dayanıklılığı, sporun bir sporcuya yüklemiş olduğu beklentilerle başa çıkabilme, kendinden emin olma ve baskı altında kontrolü kaybetmeme yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Bu tanımlar doğrultusunda sporcunun başarı ya da başarısızlığının yalnızca fiziksel ve

fizyolojik faktörlere bağlanamayacağı aşikardır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının en önemli göstergeleri, karşılaştıkları olumsuz durumlara direnç gösterebilmeleri ve stresin etkilerini en aza indirgeyebilmeleridir. Bu kabiliyetler doğal ve psikolojik bir güç olarak öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren özellikler olarak görülmektedir (Masten vd., 1990). Zihinsel dayanıklılığın iki türü olduğunu ifade edilmektedir (Jones v., 2002). İlki, genel anlamda zihinsel dayanıklılıktır. Spor ortamlarında mücadele etme, antrenman yapma gibi durumlarla ilgili zihinsel süreçleri ifade etmektedir. İkincisi ise özel zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık tanımının içinde odaklanma kavramı rakipten daha konsantre şekilde olmayı, sporcunun kendine özgüveni, kendini kontrol edebilmeyi ifade eder. Özellikle kendini kontrol edebilme psikolojik baskı altında iken ortaya konan durum olarak da ifade edilebilir (Jones ve ark. 2002). Bull vd. (2005), elit kriket takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırmalardan yola çıkarak bir zihinsel dayanıklılık modeli geliştirmiştir. Bu modelde zihinsel dayanıklılık dört ana unsurdan oluşmaktadır:

- Dönüş dayanıklılığı, elverişsiz koşullar ve engellerde bir sonraki aşamaya geçebilmek,
- Kritik an dayanıklılığı ve baskı altında belli bir sürede belli bir performansı gerçekleştirebilme becerisi,
- Direnme dayanıklılığı, fiziksel olarak güçlü kalma becerisi ve ağır iş yükünün olduğu zamanlarda konsantrasyonu koruyabilme,
- Risk yönetimi dayanıklılığı, zor kararlar alabilme becerisi ile performansı arttırabilmek için riskli olan seçeneği seçebilmedir.

Fourie ve Potgieter (2001), 131 antrenör ve 160 elit sporcu ile yaptıkları çalışmada katılımcılardan mental anlamda dayanıklı bir sporcuda bulunması gereken özellikleri sıralamalarını istemiştir. Çalışma sonucuna göre antrenör ve sporcular açısından mental dayanıklılığın 12 maddeden oluştuğu görülmektedir: Güven, motivasyon düzeyi, bilişsel beceri, bedensel ve zihinsel yeterlikler, hazır olma becerileri, etik, mücadele ruhu, başa çıkma yeteneği, disiplin, takım uyumu ve birlikteliği, psikolojik sağlamlık ve inanç. Çalışmada antrenörler açısından en önemli maddenin “konsantrasyon”, sporcular için ise en önemli maddenin “isteklilik-azim” olduğu belirlenmiştir.

### 2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Spor performansında önemli bir etken olarak zihinsel dayanıklılık düzeyi bazı değişkenlere göre değişebilmektedir. Literatürde bulunan araştırmalarda cinsiyet, yaş, spor türü, spor sıklığı, spor yaşı, eğitim durumu, medeni durumu gibi değişkenlerin zihinsel dayanıklılık ve spor performansı üzerindeki etkisi ve ilişkisi incelenmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Güleroğlu ve Eroğlu, 2019; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019; Pehlivan, 2014) erkekler lehine sonuçları olan çalışmalar da mevcuttur (Kalkavan ve ark., 2020; Tekkurşun ve ark., 2019; Gürer ve Kılınç, 2019; Eroğlu ve ark., 2020; Nicholls ve ark., 2009). Madrigal (2015) erkeklerin lehine sonuçlanan çalışmaları, erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla destek ve ilgi görmesi ile ilişkilendirmektedir.

Yaş değişkeni açısından çalışmalar incelendiğinde yaş arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı görülmektedir (Crust ve ark., 2014; Marchant ve ark., 2009; Nicholls ve ark., 2009; Yarayan ve ark., 2018). Bu durum yaşı ilerlemesine paralel olarak olgunlaşan bireyin zihinsel olarak daha sağlam düşüncede olma, olumsuzluklara karşı daha dirençli olma, kararlı ve kontrollü olma, kendine güvenme konularında gelişim göstermesiyle ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021). Yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Crust, 2009; Altıntaş, 2015; Güvendi ve ark., 2018).

Spor yaşı değişkeni açısından çalışmalara bakıldığında spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir (Yarayan ve ark., 2018; Connaughton ve ark., 2008; Nicholls ve ark., 2011; Yıldız ve Yılmaz, 2017). Bu durumu spor yaşı fazla olan sporcuların, benzer şartlarda çok kez bulunarak deneyim kazanması ve daha fazla strateji sahibi olması ile ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021). Ancak spor yaşı ile anlamlı farklılık bulunamayan (Çakmak, 2019; Dede, 2019; Gürer ve Kılınç, 2019; Kayhan ve ark., 2018) çalışmalar da bulunmaktadır.

Zihinsel dayanıklılığı etkileyen diğer faktör ise eğitim durumudur. Eğitim seviyesinin artması ile zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığı görülmüştür (Yarayan ve ark., 2018; Crust ve diğ., 2014; Fisher ve Hood, 1987; Dede, 2019; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019; Peke, 2020). Bu durum eğitim seviyesinin artması ile bilinç düzeyinin ve mantıklı düşünüp hareket etme kabiliyetinin artması ile

ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021).

### **2.3.3. Sürekli Sportif Kendine Güven**

Kişinin kendine olan güvenini ifade eden öz güven kavramı (TDK, 2021), sportif perspektiften bakıldığında sporcunun başarılı performansa olan inancını nitelendirir. Bu bağlamda sporcuların kendine güvenleriyle başarı beklentisini ilişkilendirmek mümkündür. Sportif anlamda kendisine güvenen sporcular, başarılı sonuca ulaşmak için gereken potansiyele ve bunu ortaya çıkaracak psikolojik ve fiziksel becerilere sahip olduğuna inanmaktadır. Bu inanç, sporcuların stres altında bile sakin kalabilmelerine ve olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlamaktadır (Yıldırım, 2013). Kendisine güvenen sporcuların daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahip oldukları, zorluklara ve sıkıntılı durumlarda gösterdikleri ısrar ve yoğunlukta görülmektedir (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004)). Özgüven sorunu yaşamakta olan bir sporcunun fiziksel anlamda yeterli güç, kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve hıza sahip olsa bile her zaman istenilen düzeyde başarılı olamayacağını söylemek mümkündür.

Literatür incelendiğinde, sportif kendine güven kavramını iki alt boyutta görmektediriz. Bunlardan ilk tanımlanan sürekli sportif kendine güvendir. Diğer alt boyut ise durumluk sportif kendine güven olarak tanımlanır. Sürekli sportif kendine güven tanımlanırken, başarılı olmak için yeteneklerine duyulan inanç olarak tanımlanır. Bir diğer tanım olan durumluk sportif kendine güven ise her zaman değil özel durumlarda veya bazı zamanlarda kişinin kendi yeteneğine olan güven ve inanç diye tanımlanır (Vealey, 1986). Kazanma amacıyla oynayan sporcular performanslarının, yeteneklerinin ve başarabileceklerinin farkında olan yani kendine güvenen sporculardır. Sporcularda kendine güven düzeyleri, verecekleri mücadeleye daha kolay konsantre olmalarını sağlar. Ayrıca sporcuların potansiyellerini ortaya çıkaracak hedefler ortaya koymaları ve bu hedeflere ulaşmak için yaptıkları çalışmalar da yine başaracaklarına olan inanç ve kendine güven duygusunun bir ürünüdür (Yeltepe, 2007).

Sporadaki kendine güven kavramıyla ilgili spor psikolojisi alanında yaygın olarak 3 yaklaşım benimsenmektedir. Bunlar Bandura'nın öz yeterlilik kuramı, Harter'in öz yeterlik kuramı ve son olarak Vealey'in sportif kendine güven modelidir (Çetinkaya 2015). Bandura'nın öz yeterlilik kuramına göre, sporcu mücadele göstereceği spor müsabakasıyla ilgili olumlu düşünceler ve yargılar geliştirirse, daha çok azim ve

mücadele gücünü içinde bularak performansı üzerine olumlu katkı sağlayacaktır. Sporcunun bu biçimde sağladığı motivasyon, doğal olarak başarıya odaklanmasına neden olacaktır. Kendi inançlarının farkına varan sporcu başarı için gerçek anlamda motivasyona sahiptir (Bandura, 1997). Harter'in öz yeterlik kuramına göre, spor başarıya yöneliktir dolayısıyla kişilerin algılamaları pozitif ise yeterlik duyguları istendik yönde gelişerek sporcular ustalaşır. Eğer bu algılamalar olumsuz ve başarısız ise ustalık ve yetkinlik duygularına zarar vererek kişiyi sporu bırakmaya kadar götürebilir (Harter 1978). Son olarak Vealey sporda güveni "Sporda başarılı olma kabiliyetleri açısından bireyin sahip olduğu kesinlik derecesine olan inancı" olarak tanımlamaktadır (Vealey 1986). Bu model üç temel kaynağı bünyesinde barındırır: Başarı, öz düzenleme ve sosyal çevre.

Özgüven, kişinin kendi becerileri veya bu becerilerine uygun olarak başarılı olma beklentisi ile ilgili inançlarını açıklar. Üst düzeyde başarıma isteği ile bütünlük içerisinde bulunur (Plakona ve ark., 2014). Özgüven davranışların önemli belirleyicilerinden biridir. Özgüven gösterilen performansı olumlu yönde etkiler. Bu nedenle kendine özgüven duyan kişi umumiyetle hedeflerine ulaşmakta daha şanslıdır (Cohen, 2016).

Sportif güven puanları hentbolcuların en yüksek iken ardından basketbolcular ve voleybolcular gelmiştir (Fahiminezhad ve ark, 2014). Bayanların sportif güven düzeyleri futbol ve güreş gibi branşlarda düşük düzeyde tespit edilmiştir (Baştuğ ve Kuru,2009). Judo sporcularının kendine güven puanlarını futbol, güreş, vücut geliştirme, basketbol takip etmiştir (Karagün, 2014). Karabulut (2019), çalışmasında futbolcu ve tekvandocuların sportif özgüven düzeylerini basketbolcu ve voleybolculardan anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Sportif kendine güvenin branşlara göre değiştiği görülmektedir.

Özetle yapılan çalışmalar göstermektedir ki bir sporcunun başarılı olması için kendine ve yeteneğine duyduğu güven önemli unsurlardan biridir. Sporda bu güvenin artırılması, performansın ve buna paralel olarak da sporda başarının artırılmasına olanak sağlamaktadır. Bunun için yapılması gerekenler ise fiziksel hazırlık (Yıldırım 2013), zihinsel hazırlık (Kızıldağ 2007), hedef belirleme (Weinberg ve ark. 2000) ve kendi eksikliklerinin farkında olma (Yeltepe 2007) şeklinde ifade edilmektedir.

### 3. YÖNTEM

Bu çalışmada tenis sporcularının zihinsel dayanıklılıkları ile sporda sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yöntem olarak geniş gruptaki bireylerin bir olgu ve olayla ilgili görüşlerinin, tutumlarının alındığı, olgu ve olayların betimlendiği araştırma yöntemi olan betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak belirli bir bilişsel, duyuşsal ya da davranışsal eğilimi ölçmek için kullanılan ölçek kullanılmıştır (Oral, B.; Çoban, A. (Eds), 2014).

#### 3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Samsun Play Tenis Kulübü'nün 18 yaş üstü tenis sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise rastgele örneklem seçimi tekniği ile seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 158 sporcu oluşturmaktadır.

#### 3.2. Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı doğrultusunda veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özelliklerin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1), “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” (EK-2) ve “Sürekli Kendine Güven Ölçeği” (EK-3) kullanılmıştır. Bilgi formu ve ölçekler sporculara online olarak uygulanmıştır.

##### 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

##### 3.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek için Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen, ülkemizde Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Altıntaş ve Bayar Kuruç (2016) tarafından gerçekleştirilmiş, 14 madde ve 3 alt boyuttan (Güven, Kontrol, Devamlılık) oluşan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyut ve ilgili maddeler şu şekildedir (Sheard, 2013):

1. Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde

- 1, 5, 6, 11, 13, 14).
2. Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).
3. Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

### **3.2.3. Sürekli Kendine Güven Ölçeği**

Araştırmada sporcuların sportif sürekli kendine güvenini ölçmek için Vealey (1986) tarafından geliştirilen, ülkemizde Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından gerçekleştirilmiş, 13 madde ve tek alt boyuttan (Sürekli Güven) oluşan “Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek likert tipi olup maddeler 1 ve 9 arasında sıralanmaktadır. Ölçekte 1-2-3 düşük puanı, 4-5-6 orta puanı, 7-8-9 yüksek puanı belirtecek şekilde 9’lu likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir.

### **3.3. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen nicel verilen analizi için SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen farklar arasındaki anlamlılığı test etmek için parametrik test varsayımları sağlandığından One-Way Anova testi ve Bağımsız gruplar T-testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar T-testi iki örneklem grubunun aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla kullanılan parametrik bir tekniktir (Eymen, 2007). One-Way Anova testi ise iki örneklem grubunun aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla alt grupların 2’den fazla olduğu karşılaştırmalarda kullanılmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven arasındaki ilişkinin yönünün ve derecesinin belirlenmesi için Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Testlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir. Araştırmada, ölçek maddelerine verilen iç tutarlılığı kontrol etmek için güvenilirlik katsayısı (cronbach alfa katsayısı) tahmin edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ve sürekli kendine güven ölçeklerine ait güvenilirlik katsayıları sırasıyla güven alt boyutu için 0,631, kontrol alt boyutu için 0,740, devamlılık alt boyutu için 0,806, zihinsel dayanıklılık toplam için 0,726 ve sporda kendine güven toplam için 0,982 olarak hesaplanmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, 158 sporcuya uygulanan ölçeklerden elde edilen nicel verilerin analizi doğrultusundaki bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Kişisel (Demografik) Özellikleri

N=158		N	%
Cinsiyet	Erkek	86	54,4
	Kadın	72	45,6
Medeni Durum	Bekar	97	61,4
	Evli	61	38,6
Eğitim Durumu	Ortaokul	29	18,4
	Lise	104	65,8
	Üniversite	25	15,8
Yaş	18-22	53	33,5
	23-27	59	37,3
	28-32	29	18,4
	33 ve üzeri	17	10,8
Spor Yaşı	1 yıldan az	55	34,8
	2-3	28	17,7
	4-5	33	20,9
	6 yıl ve üzeri	42	26,6
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul	50	31,6
	Lise	33	20,9
	Üniversite	75	47,5
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	19	12,0
	Lise	64	40,5
	Üniversite	75	47,5
Gelir Durumu	Düşük	17	10,8
	Orta	97	61,4
	Yüksek	44	27,8

Bu araştırmaya katılan sporcuların %54,4’ü erkek, %45,6’sı kadındır. Araştırmaya katılanların %61,4 ‘nün medeni durumu bekar, %65,8’inin eğitim durumu lise, %37,32’sinin yaşı 23-27, %39,9’unun spor yaşı 1-2, %47,5 ve %47,5’inin anne ve baba eğitim durumu üniversite ve %61,4’ünün gelir durumu ortadır (Tablo 4.1).

Tablo 4.2. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	n	Ort.	Ss.	P
Güven	Kadın	72	16,57	3,34	0,754
	Erkek	86	16,76	3,99	
Kontrol	Kadın	72	9,29	2,67	0,010*
	Erkek	86	10,42	2,76	
Devamlılık	Kadın	72	12,40	2,12	0,445
	Erkek	86	12,15	2,00	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	Kadın	72	38,26	6,22	0,307
	Erkek	86	39,33	6,69	
Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı	Kadın	72	67,96	26,78	0,728
	Erkek	86	69,58	30,95	

Araştırmada, sporcuların cinsiyet değişkeni açısından kendine güven ve devamlılık düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Erkek sporcuların puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Medeni Durumu	n	Ort.	Ss.	P
Güven	Bekar	97	16,67	3,81	0,997
	Evli	61	16,67	3,54	
Kontrol	Bekar	97	9,71	2,82	0,268
	Evli	61	10,21	2,67	
Devamlılık	Bekar	97	12,23	2,16	0,764
	Evli	61	12,33	1,89	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	Bekar	97	38,61	6,85	0,570
	Evli	61	39,21	5,88	
Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı	Bekar	97	70,65	28,85	0,325
	Evli	61	65,97	29,36	

Araştırmada, sporcuların medeni durum değişkeni açısından kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	n	ort	St.sapma	F/LSD	
Güven	Lise	27	14,81	3,08	
	Üniversite	103	16,86	3,73	5,04*
	Lisans üstü	27	17,81	3,66	1<2,3
	Toplam	157	16,68	3,71	2<3
Kontrol	Lise	27	9,19	2,51	
	Üniversite	103	10,12	2,69	1,24
	Lisans üstü	27	9,78	3,29	
	Toplam	157	9,90	2,77	
Devamlılık	Lise	27	11,15	2,09	
	Üniversite	103	12,46	1,94	5,18*
	Lisans üstü	27	12,67	2,18	1<2,3
	Toplam	157	12,27	2,06	
Zihinsel Dayanıklılık toplam	Lise	27	35,15	5,87	
	Üniversite	103	39,44	6,10	5,76*
	Lisans üstü	27	40,26	7,48	1<2,3
Sürekli kendinegüven	Toplam	157	38,84	6,50	
	Lise	27	58,78	30,28	
	Üniversite	103	69,14	29,01	2,73
	Lisans üstü	27	76,89	26,11	
	Toplam	157	68,69	29,08	

Araştırmada, eğitim durumu değişkenine göre güven ve devamlılık alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık görülürken ( $p<0,05$ ), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ve sporda sürekli kendine güven toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.4). Lisansüstü ve lisans mezunu sporcuların zihinsel dayanıklılık ve devamlılık puanları lise mezunu sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.5. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Yaş	n	Ort.	Ss.	P
Güven	18-22	53	16,15	4,12	0,406
	23-27	59	17,29	3,57	
	28-32	29	16,62	2,61	
	33 ve üzeri	17	16,24	4,31	
	Toplam	158	16,67	3,70	
Kontrol	18-22	53	9,34	2,84	0,109
	23-27	59	10,24	2,66	
	28-32	29	9,62	2,56	
	33 ve üzeri	17	11,00	2,98	
	Toplam	158	9,91	2,77	
Devamlılık	18-22	53	12,08	2,02	0,717
	23-27	59	12,39	2,23	

	28-32	29	12,14	1,81	
	33 ve üzeri	17	12,65	2,03	
	Toplam	158	12,27	2,05	
Zihinsel	18-22	53	37,57	6,35	0,236
Dayanıklılık	23-27	59	39,92	7,38	
Toplam Puanı	28-32	29	38,38	4,91	
	33 ve üzeri	17	39,88	5,54	
	Toplam	158	38,84	6,48	
Sürekli	18-22	53	65,79	30,01	0,086
Kendine	23-27	59	76,34	26,77	
Güven	28-32	29	62,93	27,20	
Toplam Puanı	33 ve üzeri	17	62,41	33,37	
	Toplam	158	68,84	29,05	

Araştırmada, sporcuların yaş değişkeni açısından kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Sporcu Yaşı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Sporcu yaşı	n	Ort.	Ss.	F/LSD
Güven	0-1 (1)	55	16,67	2,95	1,96
	2-3 (2)	28	16,29	4,49	
	4-5 (3)	33	15,70	3,80	
	6 ve üzeri (4)	42	17,69	3,80	
	Toplam	158	16,67	3,70	
Kontrol	0-1 (1)	55	8,67	2,33	7,29**
	2-3 (2)	28	9,86	2,68	
	4-5 (3)	33	10,64	2,52	
	6 ve üzeri (4)	42	10,98	2,98	
	Toplam	158	9,91	2,77	
Devamlılık	0-1 (1)	55	11,98	1,98	2,69*
	2-3 (2)	28	12,04	2,27	
	4-5 (3)	33	11,97	2,16	
	6 ve üzeri (4)	42	13,02	1,79	
	Toplam	158	12,27	2,05	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	0-1 (1)	55	37,33	5,43	4,11*
	2-3 (2)	28	38,18	7,62	
	4-5 (3)	33	38,30	6,80	
	6 ve üzeri (4)	42	41,69	5,99	
	Toplam	158	38,84	6,48	
Sürekli kendine güven toplam puanı	0-1 (1)	55	68,96	26,44	1,84
	2-3 (2)	28	64,75	28,94	
	4-5 (3)	33	63,03	26,96	
	6 ve üzeri (4)	42	75,98	33,18	
	Toplam	158	68,84	29,05	

\* $p<0,05$  ve \*\* $p<0,001$

Araştırmada, spor yaşı değişkenine göre kontrol ve devamlılık alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık görülürken ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ) zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu ve sporda sürekli kendine güven toplam puanlarında

anlamli bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.6). 6 ve üstü spor yaşına sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puan ve devamlılık toplam puanları 5 spor yaşı ve altı sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.7. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Anne Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F
Güven	Ortaokul	68	17,41	3,71	2,69
	Lise	47	15,85	3,75	
	Üniversite	43	16,40	3,47	
	Toplam	158	16,67	3,70	
Kontrol	Ortaokul	68	10,01	2,64	0,55
	Lise	47	9,55	2,15	
	Üniversite	43	10,12	3,49	
	Toplam	158	9,91	2,77	
Devamlılık	Ortaokul	68	12,49	2,00	1,01
	Lise	47	11,91	2,11	
	Üniversite	43	12,30	2,08	
	Toplam	158	12,27	2,05	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	Ortaokul	68	39,91	5,84	2,58
	Lise	47	37,32	6,43	
	Üniversite	43	38,81	7,27	
	Toplam	158	38,84	6,48	
Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı	Ortaokul	68	71,43	29,43	0,72
	Lise	47	68,96	29,71	
	Üniversite	43	64,63	27,86	
	Toplam	158	68,84	29,05	

Çalışmada, sporcuların anne eğitim durumu değişkeni açısından kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.7).

Tablo 4.8. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Baba Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F /LSD
Güven	Ortaokul (1)	51	17,49	4,12	3,99* 3<1,2
	Lise (2)	32	17,38	2,70	
	Üniversite (3)	75	15,81	3,62	
	Toplam	158	16,67	3,70	
Kontrol	Ortaokul (1)	51	10,33	2,87	1,35
	Lise (2)	32	9,31	2,07	
	Üniversite (3)	75	9,87	2,93	
	Toplam	158	9,91	2,77	
Devamlılık	Ortaokul (1)	51	12,57	2,10	0,87
	Lise (2)	32	12,22	2,00	
	Üniversite (3)	75	12,08	2,05	
	Toplam	158	12,27	2,05	
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	Ortaokul (1)	51	40,39	6,41	2,55
	Lise (2)	32	38,91	5,54	
	Üniversite (3)	75	37,76	6,76	
	Toplam	158	38,84	6,48	
Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı	Ortaokul (1)	51	71,33	30,55	1,97
	Lise (2)	32	75,50	25,40	
	Üniversite (3)	75	64,31	29,07	
	Toplam	158	68,84	29,05	

Çalışmada, sporcuların baba eğitim durumu değişkeni açısından kendine güven düzeylerinde anlamlı farklılık varken ( $p<0,05$ ), zihinsel dayanıklılık kontrol ve devamlılık alt boyutu, zihinsel dayanıklılık toplam puan ve Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.8). Üniversite mezunu olan babaların toplam puanı orta okul ve lise mezunu olanlardan daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.9. Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılık Ortalamalarının Baba Gelir Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Gelir Durumu	n	Ortalama	St.sapma	F/LSD
Güven	Düşük (1)	8	15,00	5,40	1,62
	Orta (2)	115	16,56	3,62	
	Yüksek (3)	35	17,43	3,45	
	Toplam	158	16,67	3,70	
Kontrol	Düşük (1)	8	10,13	2,80	4,23* 2<3
	Orta (2)	115	9,54	2,65	
	Yüksek (3)	35	11,06	2,89	
	Toplam	158	9,91	2,77	
Devamlılık	Düşük (1)	8	10,88	2,10	6,03* 3>1,2
	Orta (2)	115	12,09	2,03	
	Yüksek (3)	35	13,17	1,84	
	Toplam	158	12,27	2,05	
Düşük (1)	Düşük (1)	8	36,00	5,50	4,89* 3>1,2
	Orta (2)	115	38,18	6,39	

Zihinsel	Yüksek (3)	35	41,66	6,28	
Dayanıklılık	Toplam	158	38,84	6,48	
Toplam					
Sporla Sürekli	Düşük (1)	8	54,38	31,14	2,86
Kendine Güven	Orta (2)	115	67,58	28,86	
Toplam Puanı	Yüksek (3)	35	76,29	28,16	
	Toplam	158	68,84	29,05	

Çalışmada, sporcuların gelir durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları değişirken ( $p<0,05$ ), kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.9).

Tablo 4.10. Sporcuların Kendine Güven ve Zihinsel Dayanıklılıkları Pearson Korelasyon Analizi

Ölçek Boyutları		kontrol	devamlılık	Zihinsel dayanıklılık toplam	Sporla Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı
Güven	r	,138	0,660	0,838	0,653
	p	,085	<0,001	<0,001	<0,001
Kontrol	r		0,319	0,606	-,003
	p		,000	,000	0,971
Devamlılık	r			0,830	0,523
	p			,000	,000
Zihinsel Dayanıklılık Toplam Puanı	r				0,537
	p				,000

Araştırmada, sporcuların kendine güven düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir (Tablo 4.10). Korelasyon analizi sonuçlarına göre kendine güven ve devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılıklarının sporda sürekli kendine güven toplam puanı arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Sporda sürekli kendine güven toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada sportif performansı etkileyen psikolojik unsurlardan olan zihinsel dayanıklılık ve sürekli sportif kendine güven kavramları, tenis sporu açısından ele alınmıştır. Çalışmanın amacı tenis sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sürekli sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaçla, Samsun ilinde yer alan Play Tenis Kulübü'nün 18 yaş üstü 158 sporcusunun gönüllü katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada, sporculara zihinsel dayanıklılık ve sürekli kendine güven ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen nicel veriler cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaş, spor yaşı, anne-baba eğitim durumu, gelir durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmış ve zihinsel dayanıklılık ile sürekli kendine güven arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Bu araştırmaya katılan sporcuların %54,4'ü erkek, %45,6'sı kadındır. Araştırmaya katılanların %61,4 'nün medeni durumu bekar, %65,8'inin eğitim durumu lise, %37,32'sinin yaşı 23-27, %39,9'unun spor yaşı 1-2, %47,5 ve %47,5'inin anne ve baba eğitim durumu üniversite ve %61,4'ünün gelir durumu ortadır (Tablo 4.1).

Araştırmada, sporcuların cinsiyet değişkeni açısından kendine güven ve devamlılık düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ), kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Tablo 4.2). Bu sonuç literatürdeki çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir (Güleroğlu ve Eroğlu, 2019; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019; Pehlivan, 2014). Karabulut (2019) çalışmasında Erkek sporcuların sportif özgüven düzeylerini kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek bulmuştur. Literatürde bazı araştırmalarda erkekler lehine sonuçlar alınması ise erkek sporcuların daha çok desteklenmesi ile ilişkilendirilmiştir (Madrigal, 2015). Buna dayanarak tenis sporu açısından bu çalışmada alınan sonucu, sporcuların desteklenmesi açısından cinsiyetçi bir ayrım olmadığı şeklinde yorumlamak mümkündür.

Sporcuların medeni durumları, kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları açısından bir fark yaratmamaktadır ( Tablo 4.3). Çetinkaya (2015) çalışmasında katılımcıların medeni hallerine göre Sportif kendine güven ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı bir farklılık bulmuştur. Evlilerin puanı bekarlardan daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamız bu çalışma ile farklı sonuç göstermiştir. Fark anlamlı olmasa da bekarların kendine güven puanı evlilerden daha yüksektir. Bu iki

aştırma sonucu farklı olması denek grubunun farklılığından kaynaklanabilir.

Araştırmada, eğitim durumu değişkenine göre güven ve devamlılık alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık görülürken ( $p<0,05$ ), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ve sporda sürekli kendine güven toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.4). Zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme olarak ifade edilmektedir. Bu doğrultuda sporcunun eğitim düzeyinin artmasının sorumluluk bilincini de arttırdığını söylemek mümkündür. Bu sonuç literatürdeki çalışmaların sonuçları ile de paralellik göstermektedir (Yarayan ve ark., 2018; Crust ve ark., 2014; Fisher ve Hood, 1987; Dede, 2019; Yıldız, 2017; Şahinler ve Ersoy, 2019; Peke, 2020). Eğitim düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki bu ilişki, eğitim seviyesinin artması ile bilinç düzeyinin ve mantıklı düşünüp hareket etme kabiliyetinin artması ile ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021).

Sporcuların yaşları, kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları açısından bir fark yaratmamaktadır (Tablo 4.5). Bir çalışmada sportif güven düzeylerinin, yaş kategorisine göre farklılaştığı bulunmuş ve ilerleyen yaşla birlikte artan sportif tecrübelerin kişilerde olumlu bir spor güveni algısı oluşturabileceği ileri sürülmüştür (Çetinkaya, 2015). Bu çalışmada farklılık bulunamaması yaşların birbirine yakın olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmada, spor yaşı değişkenine göre kontrol ve devamlılık alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık görülürken ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ) zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu ve sporda sürekli kendine güven toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.6). Zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu, baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma olarak ifade edilmektedir. Literatürde spor yaşı değişkeni açısından çalışmalara bakıldığında spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığı görülmektedir (Yarayan ve ark., 2018; Connaughton ve ark., 2008; Nicholls ve ark., 2011; Yıldız ve Yılmaz, 2017). Bu durum spor yaşı fazla olan sporcuların, benzer şartlarda çok kez bulunarak deneyim kazanması ve daha fazla strateji sahibi olması ile ilişkilendirilmektedir (Yılmaz, 2021).

Sporcuların anne-baba eğitim durumları, gelir durumları kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları açısından fark yaratmamaktadır (Tablo 4.7; tablo

4.8). Çalışmada, sporcuların baba eğitim durumu değişkeni açısından kendine güven düzeylerinde anlamlı farklılık varken ( $p<0,05$ ), zihinsel dayanıklılık kontrol ve devamlılık alt boyutu, zihinsel dayanıklılık toplam puan ve Sporda Sürekli Kendine Güven Toplam Puanı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.8). Üniversite mezunu olan babaların toplam puanı ortaokul ve lise mezunu olanlardan daha düşük bulunmuştur.

Çalışmada, sporcuların gelir durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları değişirken ( $p<0,05$ ), kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ) (Tablo 4.9). Baba gelir durumu yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları daha yüksek bulunmuştur. Bir çalışmada Sportif sürekli kendine güvenin aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Karabulut, 2019). Başka bir çalışmada elit sporcularda gelir düzeyinin artmasına paralel olarak özgüven düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Gökkaya, 2017).

Araştırmada, sporcuların kendine güven düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir (Tablo 4.10). Korelasyon analizi sonuçlarına göre kendine güven ve devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılıklarının sporda sürekli kendine güven toplam puanı arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Sporda sürekli kendine güven toplam puanı ile zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu sonuca göre sporcunun kendine güveninin zihinsel dayanıklılığa etki eden önemli unsurlardan biri olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda tenis sporunda performans arttırmak için zihinsel dayanıklılık çalışmalarında, sporcunun öz güveninin artırılmasına yönelik çalışmaların da yer alması gerektiği söylenebilir.

### **Sonuçlar:**

Tenis sporcularının cinsiyet değişkenine göre kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları ( Kontrol alt boyutu hariç) benzer olduğu tespit edilmiştir.

Tenis sporcularının medeni durumlarına göre kendine güven düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıkları benzerdir.

Tenis sporcularının kendi eğitim durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları değişirken sporda sürekli kendine güven durumları benzerdir. Anne ve baba eğitim durumuna göre ise zihinsel dayanıklılık ve sporda sürekli kendine güven durumu değişmemiştir.

Tenis sporcularının yaşlarına göre zihinsel dayanıklılıkları farklı iken sporda sürekli kendine güven durumları benzerdir.

Gelir durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları değişirken kendine güven düzeyleri benzerdir. Baba gelir durumu yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları daha yüksek bulunmuştur.

Tenis sporcularının kendine güven düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### **Öneriler:**

Tenis sporcularının zihinsel dayanıklılığı artırılması için fiziksel antrenman yoğunluğunun ve spor özgeçmişinin artırılması önerilir.

Tenis sporcularının turnuva yoğunluğu artırılarak oyununcunun kendine güven ve zihinsel dayanıklılık yönlerinden eksik yönleri tespit edilmelidir.

Tenis sporcularının antrenman ve maçlarda gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlenerek oyuncunun motivasyonu artırılmalıdır.

Zihinsel dayanıklılığını pozitif yönde etkilemek için Tenis sporcularına farklı ve ulaşılabilir hedefler belirlenmeli ve kazanma hissini duymaları sağlanmalıdır.

Sosyal eksikliğin giderilmesi ile Tenis Sporcularının kendine güveninin artırılması sağlanmalıdır. Bu amaçla Sosyal etkinlik olarak yurt dışı seyahat ve geziler, kamplar ve turnuvalar düzenlenmelidir.

Bu çalışmanın daha fazla grupta daha farklı yaş gruplarında ve Tenisdeki performans farklılıklarına göre yapılması önerilir.

## KAYNAKLAR

- Acuner A. (2012). Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliklerinin Karşılaştırılması. Karadeniz Teknik Üniversitesi Yüksek lisans Tezi, Trabzon.
- Açıkada, C., Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-tek Matbaacılık.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Aydın, S.C. (2002). *Tenise Özgü 12 Haftalık Antrenman Programının 11-14 Yaş Grubu Bayan Tenisçilerin Kondisyonel Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baumeister, Roy F. (1993). *Preface to self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Edited by Roy F. Baumeister. Plenum.
- Baştuğ G., ve Kuru E. (2009). A research about the perception levels of their bodies of female athletes and gender roles. Gazi University, *Gazi Education Faculty Journal*, 29 (2), 533-555.
- Biddle, S. (ed.) (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Biddle, S. J. H. and Mutrie, N. (2006). *Psychology of physical activity*. Abingdon: Routledge.
- Browne, M.A., Mahoney, M.J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*. 35(1). 605-625.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. (2005). Towards and Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(3). 209-227.
- Cohen R. (2016). *Sport psychology: the basics optimising human performance*. Bloomsbury Sport. London-New York. 14-16.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*. 26(1). 83-95.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., and Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*. 69, 87-91.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çetinkaya T. (2015). Takım Sporlarında Sporcu Kimliği Ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Doğan, O.,(2015). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Detay yayıncılık.
- Eymen, U. E. (2007). *SPSS 15.0 veri analiz yöntemleri*. (1. Baskı). İstanbul: İstatistik Merkezi.
- Fahiminezhad, A., Khani, S., ve Ghasemi, A. (2014). The comparison of sport confidence (trait, state, and sports) between young athletes in individual and team sports in Shahrood city. *European Journal of Experimental Biology*, 4(3), 458-462.
- FEPSAC. (1996). Position statement of the FEPSAC: 1. Definition of sport psychology. *The Sport Psychologist*. 10. 221-223.
- Fisher, S., Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*. 78(4). 425-441.
- Gökkaya D. (2017).Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., Temby, P. (2015). The Concept of MentalToughness: Tests Of Dimensionality, Nomological Network, Andtraitness. *Journal of Personality*. 83(1). 26-44.
- Güleroğlu, F., Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(3). 23-33.
- Gürer, B., Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14 (2). 222-2.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport, Exer ve Train*. 4(2). 70–78.
- Horn, T. (1992). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- İmamoğlu, R. (2009). *Samsun ilinde tenis sporu ile uğraşanların bu sporu seçme sebeplerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. London: Routledge.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psycholog*. 14 .205-218.
- Karabulut Ö. (2019). Sporcuların Sportif Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (İstanbul/Bağcılar Örneği), İnönü Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

- Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*. 5(2). 55-64.
- Kermen, O., (2002). *Tenis Teknik ve Taktikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıncı, F. (2003). *Performansı etkileyen bazı faktörlerin analizi sonucu hazırlanan antrenman programının etkinliği*. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Ana Bilim Dalı, Kocaeli.
- Kleine, D. (1989). Anxiety and sports performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*. 2. 113-131.
- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Ankara: Bağırman.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Lopez-Samanes, A. G., Pallares, J., Perez-Lopez, A., Mora-Rodriguez, R., Ortega, J. F. (2018). Hormonal and neuromuscular responses during a singles match in male professional tennis players. *PLoS One*. 13(4).
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*. 29(4). 310-318.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*. 24(5). 428-437.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. New York: Springer Publishing Company.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. 47. 73-75.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporada Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Manisa.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

- Plakona E., Parcina I., Ludvig A., Tuzovic A. (2014). Self-confidence in sport. *International Scientific Journal Of Kinesiology*, 7 (1). 47-55.
- Ramazanoğlu, F., Çoban B. (2004). Elit Taekwondocuların Spor Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2). 321-30.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem. *American Sociological Review*. 60. 141-56.
- Schönborn, R. (2000). Advanced Techniques For Competitive Tennis. *Meyer ve Meyer Sport*. 83-118.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the *Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)*. *European Journal of Psychological Assessment*. 25. 186-193.
- Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. East Sussex: Routledge.
- Suna, G. (2013). *Tenisçilerde aerobik, anaerobik kombine teknik antrenmanların performans etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Szczepanik, N. (2005). Focused Cech puts records low on his list of priorities. *The Times*, 100.
- Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 5(2). 168-177.
- Şahinler, Y., Atasoy, T. (2021). Dünyada Ve Türkiye'de Spor Psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 5(2). 118-123.
- Tekkurşun, Demir, G., Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4(1), 10-24.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif Performans ile Edward Kişisel Tercih Envanterleri Verilerinin İlişkisi . *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 32-37.
- Turan, D. (2017). *Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Turkay, H., Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 5(10), 119-131.
- Urartu, Ü., (1996). *Tenis Teknik Taktik Kondisyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.Ş.
- Vallerand, R. J. (2007).” Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future”. In G. Tenenbaum and E. Eklund (Eds), *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*. 8(3). 221-46.

- Vealey, R.S., Udry, E.M., Zimmerman, V., Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*. 14(1). 40-58.
- Weinberg, R. ve Gould, D. (1999) *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Woodman, T., Hardy, L. (2001). "Stress and anxiety". In R. Singer, H. A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Wiley.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57). 1307-9581.
- Yeltepe H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yıldırım F. (2013). *Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, A. B., Yılmaz, B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*. 4(2). 23-42.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, bu anket Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalında Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında yürütülmekte olan “*Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı tez çalışması için uygulanmaktadır. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Üç bölümden meydana gelen uygulamada birinci bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, üçüncü bölümde ise sportif kendine güven envanteri yer almaktadır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Mehmet Ali GÜVEN

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:	Erkek	<input type="checkbox"/>	Kadın	<input type="checkbox"/>				
Medeni Durumunuz:	Bekar	<input type="checkbox"/>	Evli	<input type="checkbox"/>				
Eğitim Durumunuz:	Ortaokul	<input type="checkbox"/>	Lise	<input type="checkbox"/>	Üniversite	<input type="checkbox"/>		
Yaşınız:	18-22	<input type="checkbox"/>	23-27	<input type="checkbox"/>	28-32	<input type="checkbox"/>	33 ve üzeri	<input type="checkbox"/>
Spor Yaşınız:	1-2	<input type="checkbox"/>	3-4	<input type="checkbox"/>	5-6	<input type="checkbox"/>	7 ve üzeri	<input type="checkbox"/>
Anne Eğitim Durumu:	Ortaokul	<input type="checkbox"/>	Lise	<input type="checkbox"/>	Üniversite	<input type="checkbox"/>		
Baba Eğitim Durumu:	Ortaokul	<input type="checkbox"/>	Lise	<input type="checkbox"/>	Üniversite	<input type="checkbox"/>		
Gelir Durumunuz:	Düşük	<input type="checkbox"/>	Orta	<input type="checkbox"/>	Yüksek	<input type="checkbox"/>		

## Ek 2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Lütfen ifadeyi okuyarak sizi ne derecede ifade ettiğini şaretleyiniz.

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

### Ek 3. Sportif Kendine Güven Envanteri

İlgilendiğiniz spor dalında yarışırken kendinize ne kadar güven duyduğunuzu düşünerek soruları cevaplayınız. Kendinize duyduğunuz güveni tanıdığınız ve kendine en çok güven duyan sporcuyla karşılaştırınız. Lütfen olmak istediğimize göre değil, gerçekten hissettiğimize göre cevap veriniz. Yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

1-Başarılı olmak için gerekli becerileri uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi, tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

2- Yarışma sırasında önemli kararlar almadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

3-Baskı altında oyun oynama yeteneğinizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

4-Başarılı bir taktik uygulamadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

5-Başarılı olmak için yeterince konsantre olma konusundaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

6-Farklı oyun durumlarına uyum sağlama ve buna rağmen başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

7-Yarışma hedeflerine ulaşmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

8-Başarılı olmadaki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

9-Sürekli başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

10-Yarışma sırasında düşünüp ve başarılı bir şekilde karşılık verebilme yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

11-Yarışmanın zorluğunu göğüsleyebilmedeki yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12-Başarı olasılığınız düşük olduğunda bile başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

13-Kötü oynarken toparlanıp başarılı olma yeteneğinize olan güveninizi tanıdığımız kendine en fazla güven duyan sporcu ile kıyaslayınız.	düşük			orta			yüksek		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9

## ÖZ GEÇMİŞ

Mehmet Ali GÜVEN Samsun Namık Lisesi'ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden 2015 yılında mezun oldu. Mezuniyetinden bu yana Samsun Play Tenis Kulübünde Tenis Antrenörü olarak görev yapmaktadır.

ORCID ID: *0000-0003-1248-4340*