

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM EĞİTİMİ DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**ÜNİLİĞ TENİS MÜSABAKALARINDA YAŞAM  
BAĞLILIĞI İLE OLUMLU DÜŞÜNMENİN  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE OLAN  
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sadık DÖKLÜ**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN**

**İSTANBUL, 2018**



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**ÜNİLİĞ TENİS MÜSABAKALARINDA YAŞAM  
BAĞLILIĞI İLE OLUMLU DÜŞÜNMENİN  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE OLAN  
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Sadık DÖKLÜ**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN**

**İSTANBUL, 2018**

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ**

**Tezin Adı:** Ünilig Tenis Müsabakalarında Yaşam Bağlılığı ile Olumlu Düşünmenin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Olan Etkisinin Araştırılması

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Sadık Döklü  
Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarslan

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Haluk SAÇAKLI

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Sadık DÖKLÜ**

**İmza**

## TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Üniliğ tenis müsabakalarında yaşam bağlığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**  
**Sadık DÖKLÜ**  
**İmza**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Mustafa Zahit SERARSLAN**  
**İmza**

**Enstitü Yetkilisi**  
**İmza**

## ÖNSÖZ

Değerli ve Saygıdeğer Hocam Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarslan 'a, danışmanım olarak tez süresince akademik, psikolojik ile maddi ve manevi yönden yaptığı rehberlik kadar, olumlu yaklaşımları ile çok önemli katkılarda bulunmuştur. Her konuda ve özellikle mesleki yönden yapmış oldukları destekten dolayı kendilerine çok teşekkür ederim.

Değerli hocam merhum Prof. Dr. Ali Osman Özcan hocama, değerli bilgileri ve tezin oluşumuna yardımcı olup, verdikleri destekten dolayı çok teşekkür eder, saygıyla anarım. Sayın Prof. Dr. Ahmet Akın hocama, tüm yoğunluğuna rağmen fırsat oluşturup akademik ve bilimsel yönden tezime destek ve katkıda bulunmuşlardır. Kendisine çok teşekkür ederim.

Araştırma Görevlisi Haşim Çapar hocama, tez çalışmasının analizini yapan ve özveri ile yardımcı olup tezime verdikleri destekten dolayı kendilerine çok teşekkür ederim.

Son olarak Prof. Dr. Ali Kızılet ve Doç. Dr. Abdurrahman Kepoğlu hocama, gösterdikleri ilgi ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

İstanbul, 2018

Sadık DÖKLÜ

## ÖZET

### ÜNİLİĞ TENİS MÜSABAKALARINDA YAŞAM BAĞLILIĞI İLE OLUMLU DÜŞÜNMENİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE OLAN ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Sadık Döklü

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarslan

Temmuz 2018, 47 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite takımlarında oynayan tenis oyuncularının yaşam bağlılığı ile olumlu düşünme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisini incelemek ve bazı demografik değişkenler ( yaş, cinsiyet, millilik, tenis oynadıkları süre, katıldığı turnuva kategorisi ve baskın el ) açısından ortaya koymaktır.

Bu araştırmanın örneklem grubunu 2017 yılında Antalya da düzenlenen Türkiye Ünilig tenis maçlarına katılan 250 sporcudan, gönüllülük esası ile ankete katılan 108 erkek, 92 kadın olmak üzere 200 tenis oyuncusuna uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak üç ölçek kullanılmıştır. Birinci ölçek; Scheier vd. tarafından geliştirilen, Uğur ve Akın tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Yaşam Bağlılığı Ölçeği ikinci ölçek; Bekhet and Zauszniewski tarafından geliştirilen, Akın vd. tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği. Üçüncü ölçek olarak da; Smith vd. tarafından geliştirilen, Akın vd. tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırmada kullanılan verilerin analizinde; t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Veriler normal dağılıma sahip olduğundan tek örneklem “Kolmogorov-Smirnov” testi ile homojenliğini belirlemek için “Anova-Homogeneity of variance” testi uygulanmış ve parametrik verilerin homojen ve normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür.



Yapılan istatistiki değerlendirme sonrasında elde edilen bulgulara göre; araştırmaya katılan tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılıkları ile olumlu düşünme ilişkisi arasında anlamlı orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşam bağlılıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamsız ama pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur. Yaşam bağlılığı ile olumlu düşünme arasında da anlamsız pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık ortalamaları ile cinsiyet, milli sporcu, yaş, tenis antrenman yaşı, baskın el ve katıldıkları turnuva kategorisi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, yaşam bağlılığı, olumlu düşünme, psikolojik dayanıklılık



## ABSTRACT

### RESEARCH ON THE EFFECT OF LIFE COMMITMENT AND POSITIVE THINKING DURING UNILIG TENNIS COMPETITIONS UPON MENTAL THOUGHNESS

Sadık Döklü

Coaching Education Department  
Department of Science of Motion and Training Science

Thesis Supervisor: Doç. Dr. Mustafa Zahit Serarslan

July 2018, 47 Pages

The purpose of this research is to examine the effects of tennis players' life engagement and positive thinking skills on mental toughness in university teams and to reveal them in terms of some demographic variables (age, gender, being a national athlete, duration of playing tennis, tournament categories participated and dominant hand).

The sample group of this research consisted of 200 athletes (108 men, 92 women) who participated in Turkey Unilig tennis competitions held in Antalya in 2017 and were surveyed on a voluntary basis. Three scales were used as data collection tools in the survey. First scale; The Life Engagement Scale developed by Scheier et al. and adapted to Turkish providing validity and reliability by Uğur and Akın. Second scale; Positive Thinking Skills Scale developed by Bekhet and Zauszniewski and adapted to Turkish providing validity and reliability by Akın et al. As the third scale; The Short Psychological Endurance Scale developed by Smith et al. and adapted to Turkish providing validity and reliability by Akın et al.

In the analysis of the data used in this research; t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and correlation analyzes were used. Since the data have normal distribution, the "Anova-Homogeneity of variance" test was applied to determine homogeneity by the single sample "Kolmogorov-Smirnov" test and parametric data were found to have homogeneous and normal distribution.

According to the findings obtained after the statistical evaluation, a significant moderate positive relationship was found between the psychological endurance and the positive

thinking relationship of tennis players participating in the survey. There was a statistically insignificant but positive and small association between life engagements and psychological endurance. It was also found that there is an insignificant positive and weak relationship between life engagement and positive thinking.

There was no significant difference between the averages of psychological endurance and gender, duration of playing tennis, gender, national athlete, age, dominant hand and tournament category participated.

**Key words:** Tennis, life commitment, positive thinking, mental toughness



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	vi
ONAY SAYFASI.....	vii
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	xii
ŞEKİLLER .....	xiii
KISALTMALAR .....	xiv
1. GİRİŞ .....	1
1.1 PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.2 ALT PROBLEMLER.....	3
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.4 HİPOTEZLER .....	4
1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.6 SINIRLILIKLAR.....	5
1.7 SAYILTILAR.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK .....	7
2.1.1 Sportif Performans .....	9
2.1.2 Tenis.....	11
2.1.3 Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Bazı Özellikler.....	13
2.1.3.1 Yaş.....	13
2.1.3.2 Tecrübe.....	13
2.1.3.3 Stres .....	13
2.2. İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR .....	14
2.3. MOTİVASYON .....	15

2.3.1. Motivasyon ile İlgili Kavramlar.....	16
2.3.1 İçsel Motivasyon.....	16
2.3.2 Dışsal Motivasyon.....	16
2.3.3 Başarı Hedefi Teorisi... ..	16
2.3.4 Olumlu Düşünme.....	16
2.5 YAŞAM BAĞLILIĞI .....	18
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	20
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	20
3.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	20
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	20
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI.....	22
3.5 VERİLERİN ANALİZİ.....	23
4. BULGULAR .....	24
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	36
KAYNAKÇA .....	41
EKLER.....	48
Ek A.1 Demografik Anket Formu.....	48
Ek A.2 Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği.....	49
Ek A.3 Yaşam Bağlılığı Ölçeği.....	50
Ek A.4 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	51

## TABLolar

Tablo 2.1. Spor Psikolojisi ile İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları.....	14
Tablo 4.1. Katılımcılara ait Demografik Bilgiler .....	24
Tablo 4.2. Katılımcılara Ait Cinsiyet Dağılımı.....	25
Tablo 4.3. Katılımcılara Ait Milli Sporcu Dağılımı.....	25
Tablo 4.4. Katılımcılara Ait Yaş Dağılımı .....	25
Tablo 4.5. Katılımcıların Katıldığı Turnuva Kategori Dağılımı .....	26
Tablo 4.6. Katılımcıların Tenis Antrenman Yaş Dağılımı.....	26
Tablo 4.7. Katılımcılara Ait Baskın El Dağılımı.....	27
Tablo 4.8. Ölçeklerin Güvenilirlik Katsayıları.....	27
Tablo 4.9. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirliği.....	27
Tablo 4.10. Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin Güvenilirliği.....	28
Tablo 4.11. Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği Güvenilirliği.....	29
Tablo 4.12. Çalışmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Korelasyon.....	31
Tablo 4.13. Yaşam Bağlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	31
Tablo 4.14. Olumlu Düşünme ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	32

Tablo 4.15. Cinsiyet ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	32
Tablo 4.16. Milli Sporcu ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	32
Tablo 4.17. Yaş ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	33
Tablo 4.18. Katıldığı Turnuva Kategorisi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	33
Tablo 4.19. Katılımcıların Tenise Başlama Antrenman Yaşı Dağılımı.....	34
Tablo 4.20. Katılımcıların Baskın El ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	35

## ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Etkenler.....	7
--	---

## KISALTMALAR

ANOVA	:	Analysis of Variance (Varyans Analizi)
KPDÖ	:	Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
ODBÖ	:	Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği
PD	:	Psikolojik Dayanıklılık
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
ÜNİLİG	:	Üniversitelerarası Lig
YBÖ	:	Yaşam Bağlılığı Ölçeği



## 1. GİRİŞ

Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC), “Spor psikolojisinin, faaliyetin konuları olarak hareket eden bir veya birkaç kişinin sporla ilgili faaliyetlerinin psikolojik düzenlemesinin psikolojik temelleri, süreçleri ve sonuçları ile ilgili olduğunu ileri sürmüştür. Bu tanım, spor psikolojisinin performansını geliştirmeye ve sporcuların daha iyi konsantre olmalarına, rekabetçi stresle etkin bir şekilde başa çıkmalarına ve daha verimli bir şekilde uygulamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, spor psikolojisi, uzun vadeli spor katılımının, sporcuların kişisel kaynaklarının gelişimine, organize rekabetçi spor ortamında yarattığı etkiyi anlamaya çalışmaktadır. Sporun rekabetçi ortamında spor psikolojisi, psikolojik faktörlerin atletik performans üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini ve spordaki sistematik katılımın potansiyel etkilerini incelemektedir. Uygulamalı spor psikolojisi, atletik performansı geliştirerek belirli pratik problemleri çözmeye çalışır ve böylece sporcuların spor ortamında potansiyellerini geliştirmelerine yardımcı olur. Spor performansı sadece fiziksel özellikleri kapsamaz, aynı zamanda psikolojik faktörleri de içerir. Spor ve egzersiz psikologları problemin ya da konunun doğasına, branşa ve sporcuların bireysel özelliklerine bağlı olarak belirli çeşitli teknikler (kendi kendine konuşma, gevşeme gibi) ve yaklaşımlar kullanırlar ( Brewer 2009).

Bireysel bir oyun olan tenis de başarıya ulaşmak için fiziksel, fizyolojik, teknik ve psikolojik faktörlerin birleştirilmesi gerekir. Rekabet ve başarı motivasyonunun, daha iyi spor performansına yardımcı olan önemli psikolojik özellikler olduğu düşünülmektedir. Tenis oyuncularının spor hayatlarında karşılaştıkları zorluklarda (stres, rekabet gibi )kendilerini toparlayabilmeleri veya spor müsabakalarında kazanma, kaybetme durumlarında oyuncuların belirli bir günde nasıl performans gösterdiğine bağlıdır. Eğer rakiplerin fiziksel yetenekleri eşit ise kazananlar genellikle daha iyi zihinsel olarak hazır olan önde olur. Psikolojik becerilerin başarı için en önemli faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir ( Weinberg and Gould 2003). Spor için psikolojik hazırlık, her seviyede başarılı spor performansının önemli bir parçasıdır. Elit sporcular, hem bilinçli hem de bilinçsiz spor performansları öncesinde, sırasında ve sonrasında psikolojik teknikleri büyük ölçüde

kullanırlar. Rekabet seviyesi ne kadar yüksekse, psikolojik talepleri de o kadar büyüktür. Pek çok spor psikoloğu, spor performansı için psikolojik hazırlığın spor performansının en önemli parçası olduğunu savunur. Oyuncunun psikolojik zihniyetini geliştirmek ve etkili stratejiler yazmak için, psikolojik stratejileri destekleyen teoriler ve modeller hakkında derinlemesine bir anlayış gereklidir. Her spor oyuncusu için farklılık gösteren çok çeşitli faktörlere bağlıdır. Bu nedenle, altta yatan psikolojik ilkeleri ve modelleri anlamak, stratejilerin çok çeşitli özel durumlar için uyarlanmasını sağlayacaktır.

Yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılığı birçok farklı şekilde tanımlamıştır. Bireyin kendisine inanmasının psikolojik becerilerini, belirlenen hedeflere ulaşmaya odaklanmayı, çevreyi kontrol edebilmeyi, baskıyı hala sürdürmeyi içerir ( Mack and Ragan 2008). diğeri bir tanıma göre ise; bireylerin pozitif, olumsuz ya da iyi huylu olmalarına rağmen karşılaştıkları durumlara bakmaksızın düzenli olarak en iyi yeteneklerini sergilemelerine izin veren bir psikolojik kapasite olarak tanımlanabilir. Bu tanımın ışığında, araştırmacılar çoğu zaman düşükten yükseğe doğru bir süreklilik üzerinde zihinsel isteklilik görmektedirler (Gucciardi and Gordon 2011). Zihinsel olarak dayanıklı olmak, en zor durumların üstesinden gelme kararlılığını hissettiren, duyguları stres ve baskı yoluyla sürdürebilmek ve üstünlük sağlamak için neyin kolay olduğunu reddetmek anlamına gelir. Zihinsel olarak zorlu mücadeleye alışkın olan sporcular, yenilgi ve başarısızlığı geri bildirim ve iyileştirme fırsatları olarak görebilirler.

(Cowden vd. 2014) göre mükemmel performans; bir sporcunun kendini kontrol etme algısı, başarılı olma, orta-yüksek risk alma, yüksek basınç durumlarında duyguları kontrol etme yeteneğidir. Zorlu koşullar altında kendini gösterirken yüksek seviyelerde başarılı olma kararlılığı ile karakterizedir.

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın tanımını incelerken, birçoğu da uygun paradigmaları araştırdı. Uzun araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın özellikle spor bağlamında pozitif düşünme ile destekliyor ( Lambert vd. 2015).

Sporcular yüksek beklentilere vurgu yaparak stresli olabilir. Olayları olumlu bir şekilde yeniden yorumlayabilmek, baskı altında sakin ve rahat kalabilmek ve duygusal kontrolü sürdürmek, sporun çeşitli talepleriyle başa çıkabilme becerisi için gerekli olabilir. Bu unsurlar zihinsel dayanıklılığın özellikleridir (Crust and Clough 2005).Zihinsel dayanıklılığın bir yönünün elverişli olduğu çok boyutlu bir yapı

olduğu, diğerinin de çevresel olduğu, her ikisinin de insan üzerindeki etkilerinde var olabileceğini düşündürdüğu ileri sürölmektedir. Yapılan bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığın, stres, baskı ve sıkıntı gibi durumsal faktörlere bağlı olduğu fikrini desteklemektedir ( Guillén and Laborde 2014; Gucciardi vd. 2008).

Bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında sahip olduğu olumlu özelliklerini geliştirmenin de önemli olduğu yönündeki bir anlayışı savunmaktadır (Seligman 2002).Pozitif psikoloji insanın olumlu tarafları üzerinde odaklanan birçok konu ile ilgilenmekte ve araştırmanın konusu olan yaşam bağlılığı da bu konular arasında yer almaktadır.

Tenis oyuncularında yaşama bağlılıklar, kişilik özellikleri ile olayları farklı değerlendirmelerine; hayata olumlu bakan oyuncu sorunlarla rahatlıkla mücadele edebilmektedir. Böyle durumlarda insan davranışlarında beklentilerinden birisi olarak olumlu düşünme önemli rol oynamaktadır (Balcı ve Yılmaz 2002). Pozitif düşünen sporcu, karşılaştığı zorlu maçlar ve hayat zorluklarında sonuçların olumlu geçmesine katkı sağlayacaktır ve sorunların çözümünde aktif olarak yer almak isteyeceklerdir.

İlgili literatür incelendiğinde sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve motivasyon üzerine üzerine çalışmaların olduğu, tenis de olumlu düşünme ile yaşam bağlılığı konularında ölkemizdeki çalışmaların yetersiz kalması ve yapılacak çalışmalar sonrasında tez konusuyla gerekli bilgilere ulaşabilme isteği bu çalışmaya yön vermiştir. Bu çalışmada; üniversitelerarası tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılık, yaşam bağlılığı ve olumlu düşünme ilişkisini incelemek ve demografik değişkenleri açasından araştırmaktır.

## **1.1 PROBLEM CÜMLESİ**

1.Tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeyi demografik özelliklere bağlı farklılık göstermekte midir?

2.Tenis oyuncularında yaşam bağlılıkları ile olumlu düşünmelerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi var mıdır ? şeklinde oluşmuştur.

## **1.2 ALT PROBLEMLER**

**Araştırmanın alt problemleri olarak aşağıda yer alan sorular oluşmuştur;**

1. Olumlu düşünmenin sporcuların psikolojik dayanıklılıklarına etkisi var mıdır?

2. Yaşam bağıllık düzeyi fazla olan sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını bu durum etkiler mi?
3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklılık oluşturur mu?
4. Tenisçilerin Milli olmalarının psikolojik dayanıklılıklarına katkısı var mıdır?
5. Tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yaşa bağı bir farklılık var mıdır?
6. Tenis oyuncusunun antrenman yaşı ve katıldığı kategorinin psikolojik dayanıklılığa bir etkisi var mıdır?
7. Tenisçilerin baskın ele göre psikolojik dayanıklılık düzeyinde anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusuna cevap aranmıştır.

### **1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmada; Türkiye üniversite takımlarında oynayan tenis oyuncularında yaşam bağıllığı ile olumlu düşünme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisini araştırmak ve çeşitli demografik değişkenler ( yaş, cinsiyet, millilik, tenis antrenman yaşı, katıldığı turnuva kategorisi, baskın el) açısından incelenmesi ve anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakılması amaçlanmıştır.

Bu bağlamda tenis oyuncusunun sporda yaşadığı duyguların durumunu, davranışlarını ve tenis kortunda psikolojik dayanıklılıklarının daha iyi değerlendirilmesine yardımcı olacaktır.

### **1.4 HİPOTEZLER**

1. Olumlu düşünen sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.
2. Yaşam bağıllık düzeyi fazla olan sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.
3. Sporcular arasında psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
4. Milli sporcu olma durumuna göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.
5. Yaşa göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

6. Tenis oynadıkları süreye göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

7. Katıldıkları turnuva kategorisine göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

### **1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Zihinsel olarak dayanıklı tenis oyuncularının sporda başarı elde etmek için alternatif yollar aramaya çalıştıklarını (hedef belirleme, odaklanma) öne süren Crust and Azadi (2010) ve sporcunun rekabet ortamında en iyi performansını koruması (Gucciardi vd. 2015) gibi psikolojik faktörler performans belirlemede önemli rol oynamaktadır. Amerikan Psikologlar Birliği (APA) spor psikolojisini; spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik faktörlerin bilimsel olarak ele alınması şeklinde açıklamaktadır. Bu faktörlerden olan psikolojik dayanıklılık (PD), elit tenis oyuncularının ayırt edici özelliklerindedir. Elit düzeydeki sporcuların farklı duyguları yaşadıkları ya da farklı duygularla (stres, motivasyon zorluğu gibi ) baş etmek zorunda olduklarını söyleyebiliriz. Bireyin tenis oyunundaki başarısını, bireysel yeteneği ve çabası, performansını etkileyen duygu durumu ile ilişkili olduğunu düşünebiliriz.

Psikolojik dayanıklılığın tenis ortamındaki öneminin giderek artmasıyla psikolojik dayanıklılık ile diğer kavramlar arasında yapılan çalışmaların sayısında artış görülmeye başlanmıştır. Ancak yaşam bağlılığı ve olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılığa olan etkisinin araştırılmasının ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Tenis oyuncularının ihtiyaçları doğrultusunda psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmelerine gereken önemin verilmesinde etkin olacağı, pozitif düşünceye sahip olmalarının oyunlarına yansımalarında etkili olabileceği ve tenisin yaşam bağlılıklarına katkısı olabileceği düşüncesiyle bu araştırma önemli görülmüştür. Ayrıca tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılığını geliştirecek önerilerin yeni araştırmalara katkı sağlayacağı umulmaktadır.

### **1.6 SINIRLILIKLAR**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilenlerdir;

1.Bu araştırmada Antalya’da 2017-2018 yılında yapılan Ünilig müsabakalara katılan tenis oyuncularından gönüllü olarak katılan 200 sporcu, araştırma grubunu oluşturmuştur. Bu yüzden araştırma bu bireylerle sınırlıdır.

2.Araştırmada elde edilen bulgular, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

3.Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar t testi, ANOVA ve korelasyon analizleri ile sınırlı tutulmuştur.

### **1.7 SAYILTILAR**

**Araştırmanın uygulanmasıyla ilişkili olarak varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:**

- 1.Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- 2.Araştırmaya katılan tenis oyuncularının çalışma evreninin tamamını temsil ettikleri varsayılmaktadır.
- 3.Araştırmaya katılan oyuncuların ölçekler ile kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şeklide doğru, eksiksiz ve içtenlikle doldurdıkları varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan oyuncuların gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık son yıllarda sporda ve egzersiz psikolojisi alanında popüler bir araştırma ve uygulama alanı haline gelmiştir. Gucciardi (2017) göre psikolojik dayanıklılık; hedefe yönelik arayışların uygulanması ve sürdürülmesi için amaca uygun esnek ve verimlilik olma hali, bireylerin zorlayıcı veya stresli bir durum karşısında yüksek düzeyde kişisel kapasitesini ortaya koymaya durumudur.

Bu tanıma göre: amaca yöneliktir (yani, kendi kendini işaret eden hedeflere doğru yön ve enerji sağlar), esnek (örnek olarak, rekabet hedeflerine esneklik, yenilik, değişim ve belirsizlik) ve doğada etkilidir (örnek, hedefe yönelik arayışların yürürlüğe girmesi ve sürdürülmesi için görüntülenen davranış ile kendi kendini referans gösteren hedefler arasındaki uyumu en üst düzeye çıkarır.

Tenis Psikolojisi, sporcuların yeteneklerini tenis kortuna çıkarmaları için yardımcı olan bir bilimdir. Güçlü bir zihinsel tenis oyununa sahip olan oyuncular, hem fiziksel hem de zihinsel olarak rakiplerine karşı rekabet üstünlüğü kazanacaklardır. Başka bir tanımda ise; müsabakalarda stresli talepleri yönetmek, olumsuzluklar karşısında maçı kazanmaya ısrar etmek (Gucciardi and Gordon 2011; Connaughton vd. 2010). Her ne kadar zihinsel dayanıklılığın tanımı hakkında tartışmalar olsa da, araştırmalar güçlü bir öz güvensizlik, motivasyon, rekabet ve eğitim stresini yönetme kabiliyeti ve dikkati dağıtırken odağı koruma ve yeniden kazanma yeteneği ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Jones 2002). Araştırmalar, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların sporla ilişkili stresörlerle etkili bir şekilde başa çıkma eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur (Nicholls vd. 2008). Bir başka tanımda; performans sonuçları, başarı çabaları, içsel motivasyon, akademik hedef ilerlemesi, düşünce kontrolü ve iyimserlik gibi uyarlamalı işlevsellik bileşenleri ile ilişkilendirilmiştir (Anderson 2011). Sporcuların yaşadığı deneyimleri ve bu tür deneyimlere ekledikleri anlamları

ortaya çıkarmak, zihinsel dayanıklılığın ne olduğu, nasıl geliştirildiği ve nasıl ölçüleceğinin karmaşık doğası hakkında daha fazla bilgi sağlayabilir.

Zihinsel dayanıklılık, başarılı bir sporcunun vazgeçilmez bir özelliğidir; Bir spor ortamında performans ve mükemmelliği destekleyen en temel özelliklerden biri olarak kabul edilmiştir (Gucciardi vd. 2015). Önerilen tanımlar arasında şunlar sayılabilir: Bir bireyin zorluklar ve zorlu durumlarla yüzleşmesi, başarısızlıktan etkili bir şekilde geri sıçratma yeteneği, ayrıca bireyin her zaman en iyilerini denemek için yeteneğini kaybettikten sonra konsantrasyon ve güveni muhafaza etme yeteneğidir (Karageorghis and Terry 2010). Olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmak ve bunun yerine olumlu olanları benimsemek stresi hafifletebilir (Masten and Obradovic 2006). Zihinsel dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve zorluklarla etkin bir şekilde başa çıkabilme kapasitesini ve kendilerini buldukları koşullara bakılmaksızın yeteneklerinin en iyisini gerçekleştirir ( Clough 2002).

Sporcunun hedeflere ulaşma becerisi inancına sahip olması, daha kararlı olması, daha iyi motive olması, rekabet ortamında yaşanan kaygıyı kabul edebilmek ve bununla başa çıkabilmek diyebiliriz (Jones vd. 2002). Baskı veya sıkıntıya rağmen bazı hedeflere karşı takdir edilemez azim ve kanaattir diye tanımlamışlardır Hardy vd.(2014).

Cicchetti (2010) yılında yapmış olduğu tanıma göre; ağır güçlük, önemli tehdit, dayanıklılık veya travma şartlarında olumlu adaptasyon oluşturabilme kabiliyetini içeren, hareketli gelişimsel bir süreç olarak ifade etmiştir. Clough and Strycharczyk (2012) ise; “Bireyin hem olumsuz hem de pozitif olarak yorumladığı baskıya, zorluğa, sıkıntıya yaklaşma, tepki verme ve değerlendirme biçimini etkileyen deneysel olarak geliştirilmiş ve içsel değerler, tutumlar, duygular ve bilişlerin koleksiyonudur.”





**Şekil 2.1. Psikolojik Dayanıklılıkta Etkenler** (Clough vd. 2002 )

Cox (2012) yılında yaptığı araştırmada; zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun temel özellikleri olduğuna inanılan on iki özelliği vurguladı. Aşağıdaki özellikler, her bir özelliğin önem sırasına göre sıralanır:

1. Rekabet hedeflerinize ulaşma becerinizde sarsılmaz bir inancın olması.
2. Başarının artacağı kararının bir sonucu olarak performans setlerinden geri sıçramak.
3. Sizi rakibinizden daha iyi yapan benzersiz niteliklere ve yeteneklere sahip olduğunuza dair sarsılmaz bir inancınız olsun.
4. Başarılı olmak için doyumsuz bir arzu ve içsel güdülere sahip olmak.
5. Rekabete özgü dikkat dağınıklığı karşısında eldeki işe tamamen odaklanmış durumda.
6. Beklenmeyen, kontrol edilemeyen olayların (rekabete özel) ardından psikolojik kontrolün yeniden kazanılması.
7. Fiziksel ve duygusal ağrının sınırlarını zorlamaya devam ederken, teknik ve çabayı sıkıntıya maruz bırakırken (eğitim ve yarışmada).
8. Rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunu ve onunla başa çıkabileceğinizi bilerek kabul etmek.
9. Rekabet baskısı

10. Başkalarının iyi ve kötü performanslarından olumsuz etkilenmemesi.
11. Kişisel yaşamdaki dikkat dağınıklığı karşısında tamamen odaklanmış durumda.
12. Bir spor odağını gerektiği gibi açıp kapama.

### **2.1.1 Sportif Performans**

Jones vd. (2007) sporda psikolojik dayanıklılığı; sporcuların müsabakalarda yüksek basınçlı zihinsel bir durumla karşı karşıya kaldığında, daha iyi başa çıkmaları, oyuna daha iyi odaklanmış, kendine güvenen ve baskı altında oyunun kontrolünü lehinde tutan, performansını kazanmaya yönelik gösterebilen sporcunun özellikleri diye belirtmişlerdir. Bu kapasite, iyimser düşünme gibi özellikler de dahil olmak üzere kişisel özelliklerin bir koleksiyonu olarak ele alınmış ve ruhsal dayanıklılığın çok boyutlu bir kavram olduğu konusunda genel bir fikir birliğine yol açmıştır (Butt vd. 2010; Jones vd. 2002).

Gelişmekte olan bilgi tabanından zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu olduğu (bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşan) ve başarılı spor performansı ile ilişkili önemli bir psikolojik yapı olduğu düşünülmektedir. Olayları olumlu bir şekilde yeniden yorumlayabilmek, baskı altında sakin ve rahat kalabilmek ve duygusal kontrolü sürdürmek, sporun çeşitli talepleriyle başa çıkabilme inancı rekabet ve sıkıntıdan nispeten etkilenmeden kalabilirler (Crust and Clough 2005).

Kaiseler vd. (2009) yaptıkları bir araştırmada, sporcuların zihinsel olarak zor algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ve yarışma sırasında stres etkeni ile karşılaştıklarında daha yüksek bir öz-kontrol olarak sınıflandırdıklarını bulmuşlardır. Fourie and Potgieter (2001) ise, psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların zorlu rekabet sırasında, stres ve baskıya karşı koyma, rekabet durumu ve performans sonuçları üzerinde kontrol hissetme, spor müsabakalarındaki baskı ve zorluklara olumlu tepki verme, yenilgi ve başarısızlıklarını görmeleri, duygularını kontrol etmeleri, sporcunun antrenmanda, müsabaka ve müsabaka sonrasında yaşadığı olumsuzluklardan sonra hızlı bir şekilde geri pozitif yönde performanslarını ortaya koymaları diye açıklamışlardır.

Yukarıda gözden geçirilenlere yapılan bir genel değerlendirme de ; (1) performansla ilgili özellikler (kendi kendine inanç, istek, motivasyon ve odaklanma), (2) yaşam tarzı ile ilgili özellikler (odak), (3) dış özellikler (rekabetle ilgili baskılarla ilgili) (4)

içsel özellikler (uyarılma kontrolü) ve (5) fiziksel ve duygusal acı veya rahatsızlık ile etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan nitelikler.

Jones vd. (2002) ve Krane and Williams (2010) yaptıkları çalışmalarda yoğun performansın yönlerini kapsamlı bir şekilde açıklamışlardır. Elit sporcunun performanstaki başarısı ile ilişkilendirilen bir dizi psikolojik özellik tespit etmişler ve

- a) Özgüven,
- b) Toplam taahhüt,
- c) Güçlü performans,
- d) Stres ve Eğlence ile baş edebilme yeteneği,
- e) Büyük dikkat - Odaklanma ve yeniden odaklanma becerileri,
- f) Olumlu tutum, İyimserlik,
- g) Yüksek kişisel standartlar,
- h) Rekabet öncesi gelişim,
- i) Duyguları kontrol etme ve uygun şekilde odaklanma becerisi,
- j) Kaygıyı faydalı şekilde görme,
- k) Performans hedeflerinin kullanımı,
- l) Görüntülerin kullanımı

### **2.1.2 Tenis**

Maçları kazanacak ilk zihinsel tenis önerisi olumlu düşünmektir. Bir kişinin zihniyeti kazanmak için önemli bir faktördür. Tenis oyunundaki rekabet diğer sporlardan farklı olabileceğini düşündürmektedir. Oyuncuların çeşitli çevre koşullarına (ör. Hava durumu, gürültü, zemin) sık sık adapte olmasını zorlaştırır ve ayrıca tenis oynanan yüzeylerin (ör. toprak, sert, çim,) oyunu etkileyebilmektedir. Diğer sporlarla (ör., Futbol) zıtlık gösteren tenisçiler, müsabaka sırasındaki koçluk desteğinden iletişim, etkileşim desteğinden yoksundurlar ( Cowden vd. 2014). Ayrıca, yıl boyunca süren rekabetçi tenis sezonu, sporcuların uzun süreler boyunca fiziksel ve zihinsel performans seviyelerini sürdürmelerini gerektirir.

Sheldon and Eccles (2005) bir tenis oyuncusu için en önemli zihinsel becerileri belirleyen bir çalışma yürütmüştür. Sonuçlar, zor durumlardaki direncin, esneklik algısının, kendini algılamanın, motivasyona olan özgüvenin, tenis performansı ile büyük ölçüde ilişkili olduğunu söylemişlerdir.

Tenis, sporcuların doğal elementlere maruz kaldığı ve çeşitli yüzeyler üzerinde rekabet ettiği ve her müsabaka gerçekleştiğinde yeni zorluklar altına soktukları birkaç raket sporu arasındadır. Sporcuların müsabaka sırasında iletişim kurma, etkileşim ve koçları ile ilişki kurmalarının kısıtlı olduğu, rekabet boyunca duygusal kontrol, kendine inanma gibi bir dizi zihinsel özelliği test eden ve araştıran sporların azınlığı arasındadır. Rekabetçi tenisin büyük ölçüde bireyci doğası, tenis oyuncuları turnuvalar sırasında büyük bir baskı ve strese maruz bırakır.

Tenis oyuncusunun kendini tanıması, psikolojik ve fiziksel açıdan kendinde olanları bilmesi, kendinde olanları farkında olması ve bunları doğru değerlendirmesi kendini geliştirmesi ile ilgilidir. Bunlar, izlenirse bir oyuncunun performansını olumlu bir şekilde artıracaktır.

#### **Tenis Psikolojisinde Zihinsel Faktörler:**

- Taahhüt,
- Güdü
- Odaklanma
- Hareket
- Farkına Varma
- Duyum
- Doyum
- Geri Çekilme
- Güven,
- Savaşçı ruh,
- Duygusal stabilite,
- Liderlik.

#### **Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri**

- Optimal için gerekli performans,
- Eğlence,
- Olumlu tutum ve düşünme,

- Motive olmak,
- İyi konsantrasyon,
- Sakin durum,
- Uyum yeteneği

Durumlar; Rahat, Korku yok, Yüksek enerji, Otomatik reaksiyonlar ve tutumlar, Özgüven, Doğru ilişkilendirme, İrade, Stres kontrolü müsabaka dönemlerinde görülebilir ( Van Aken 2000).

## **2.2 SPORDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN BAZI ÖZELLİKLER**

### **2.2.1 Yaş**

Tenis, fiziksel yeteneğin, maç deneyiminin ve zihinsel dayanıklılığın en iyi sonuçların elde edilebilmesi için zirvede olması gereken bir spordur. Gelişimsel spor psikolojisi araştırmalarından elde edilen kanıtlar, genç ve yaşlı yetişkinlerin, kendi algılarında, sosyal etkilerinde, duygusal tepkilerinde, motivasyonların da ve spor ve egzersiz katılımı ile ilgili öz düzenlemelerinde farklılaştığını ortaya koymuştur (Weiss 2004). Bu nedenle, yaş gibi gelişimsel faktörlerin rolü, potansiyel olarak psikolojik dayanıklılığı etkiler.

### **2.2.2 Tecrübe**

Spor katılımındaki yılların deneyimi, bireyin başarıya ulaşması için temel olan bir dizi farklı değişkene etki eder. Örneğin, sporcunun elit performansa yükselmesi ancak uzun yıllara dayanan deneyimlerle oluşur. Bu, yürütölen uygulama miktarı ve yılların verdiği tecrübe ile elde edilen bilgi düzeylerinden kaynaklanmaktadır (Ericsson 2006). Sporun gelişim aşamasında, müsabakalardan alınan sonuçlar, sporcuların elde ettiği deneyimlerle zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini gösterirken, çok fazla baskı ve stresle başa çıkmak zorunda kaldıkları da görölmektedir. Tennis maçında bir puan bile kazanmanın ne derece zorlu olduğunu düşündüğümüzde, ulaşılan başarının arkasında harcanan emeğin ve kurgulanan zihinsel yapının çok büyük bir öneme sahip olduğunu kolayca fark edebiliriz. Spor da ve özellikle de

teniste bu durumun sıkça meydana gelmesi, zihinsel ve psikolojik anlamda hazır olmanın başarılı olmak için ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

### 2.2.3 Stres

Elit sporcular düzenli olarak yüksek stres seviyelerine maruz kalırlar. Spordaki stres çeşitli alanlardan gelebilir: zaman talepleri, yaşamak için beklentiler, kazanmaya çalışmaktır. Bir sporcunun nasıl değerlendirdiği ve sonradan stresle başa çıktığı, sadece atletik performansını değil, genel spor memnuniyetini de etkileyebilir. Müsabakalarda ki rekabet, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak tepki göstermesine neden olarak performans yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Fiziksel bir bakış açısından bunlar aşağıdakileri içerir; artan kas gerginliği, solunum problemi, artan yorgunluk, azaltılmış kas koordinasyonu. Zihinsel açıdan bakıldığında; azalmış konsantrasyon, bozulmuş karar verme ve taktik yargı, azaltılmış güven, zihinsel olarak kendini verme, stres, uyarılma ve anksiyete, bu durumu tanımlamak için kullanılan terimlerdir. Rekabetçi tenis oyuncularının çoğu bir noktada sinirlilik veya endişe hissi duymuşlardır ve çoğu “boğulmuş” veya “şiştiğini” hissetmiştir.

Dünyanın en büyük oyuncuları bile, baskının büyük olduğu zamanlarda endişeli olmayı kabul ediyorlar, ama genellikle kaygılarıyla başa çıkmak için psikolojik stratejiler geliştirdiler.

Kaiseler vd. (2009) zihinsel olarak zorlu sporcuların stres faktörlerini daha az yoğun olarak değerlendirebildiklerini, daha iyimser bir bakış açısı ve daha düşük bir stres tepkisine yol açtığını öne sürüyorlar.

### 2.2.4 İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Tarandığında Türkiye’de Tenis sporu ile ilgili toplam 71 tez çalışması yapıldığı görülmektedir. Bunlardan toplam 9 tanesi doktora, 62 tanesi ise yüksek lisans tezi olarak yazılmış.

**Tablo 2.1. Spor Psikolojisi ile İlgili Yapılmış Tez Çalışmaları**

Yazar	Yıl	Konu	Düzy
NAZLI YANAR	2017	Tenis, squash ve badminton sporcularında duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi	Yüksek Lisans
SİNEM	2017	Tenis oynayan bireylerin cinsiyet rollerinin	Yüksek Lisans

PARLAKYILDIZ		(feminen/maskülen), serbest zaman kimliklerinin ve serbest zaman katılımlarının incelenmesi	
EMRE ÖNER	2015	Milli tenisçiler ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi tenis oyuncularının müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması	Yüksek Lisans
FATMA ATEŞ	2009	Dans sporuyla uğraşan bireylerle diğer spor branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis vb.) uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması	Yüksek Lisans
ALPAY BÜLBÜL	2015	Tenis ve basketbol psikolojik dayanıklılık seviyelerinin incelenmesi ve karşılaştırılması	Yüksek Lisans
GÖKHAN DURMUŞ	2015	Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar	Yüksek Lisans

### 2.3 MOTİVASYON

Psikoloji hiç kuşkusuz teknik, taktik ve fiziksel faktörlerin yanı sıra kritik bir rol oynar. Motivasyona devam etme, duyguları kontrol etme, baskı altında sakin olma ve hedefleri etkin bir şekilde belirleme becerisi, bir oyuncunun psikolojik becerilerini yansıtır. Sage (1984), tarafından tanımlanan motivasyon, kişinin çabasının yönü ve yoğunluğudur. Yön, bir kişinin neden belirli durumlarda kaldığını ve bir kişinin neden başka durumlardan kaçındığını ifade eder. Yoğunluk ise, bir kişinin belirli bir hedefe ulaşmak için ne kadar çaba harcadığıyla ilgilidir.

Ryan and Deci (2000), göre ise, enerji, yön, sebat ve eşitlik olarak tanımlamışlardır. Bir kişi bir hedefe doğru hareket ettiğinde kendini motive etmektedir.

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu gayet açıktır. Motive edici gücü düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır. Her insan, kendini tatmin eden ve huzur verici durumları arama, rahatsız edici durumlardan ise kaçınma eğilimi gösterir. Arama ve kaçınma eğilimleri, güdülerin yapısında mevcuttur. Hangi eğilim daha ağır basarsa, ona yönelik güdüler ortaya çıkar. Buna göre, başarı güdüsü, başarılı olma ya da başarısızlıktan kaçınma; arkadaşlık güdüsü ise itibar arama ya da reddedilmekten

kaçınma şeklinde ortaya çıkar. Motivasyon bireyin amacına yönelik yön kazanmasına neden olan düzenli davranışlara yönlendiren uyaranlardır (Bora 2016).

Motivasyonda pek çok teorik yaklaşım vardır bu teorilerden biri de, Öz Belirleme Teorisi'dir (Ryan and Deci 2000). Bu teoriye göre, tüm insanlar aynı temel psikolojik ihtiyaçlara sahiptir. İnsanların bu ihtiyaçlarının tatmini ölçüsünde psikolojik olarak iyi hissettiklerini öne sürmektedir. Örneğin; kişinin davranışlarını kendinin belirleyebilmesi ve bağımsız olarak seçebilmesini verebiliriz. Bu teori sonucunda iki temel motivasyon biçimi tanımlanmış ve literatürde ve son yıllarda yapılan çalışmalarda sürekli olarak tartışılmıştır. Bu iki motivasyon türü, farklı kelimeler veya deyimler kullanılarak ifade edilebilir, ancak en yaygın olarak içsel ve dışsal motivasyon olarak tanımlanır.

### **2.3.1 Motivasyon ile İlgili Kavramlar**

#### **2.3.1.1 İçsel motivasyon**

İç motivasyon, kişisel faydayı içerir ve kendisi için yapar. Örneğin; tenisi seçen bazı oyuncular, eğlenmek ve zevk almak için katılırlar. Bazı oyuncular, sporun doğal zorlukları ve kişisel performans hedeflerine ulaşma ile motive olurlar.

#### **2.3.1.2 Dışsal motivasyon**

Dışarıdan motive olan sporcular sosyal onay, maddi ödüller ve sosyal statüye sahip olma nedeni ile katılabilirler. Dışsal motivasyon sporcunun motive eylemini harekete geçiren dışsal bir motivasyon kaynağı olarak bilinir.

#### **2.3.1.3 Başarı hedefi teorisi**

Başarı hedefi teorisi; performansa yönelik olmak, birinin öğrenilmesi, ustalaştırılması gereken görev üzerinde değil, başkalarına göre görevde ne kadar iyi veya kötü bir performans sergilediği anlamına gelir. Bir başarı görevi, diğerleriyle rekabet etmek, başkalarına karşı üstün olma ve diğerleriyle karşılaştırıldığında yüksek yetenek gösterme gibi diğerleriyle rekabet etme olasılığı olarak anlaşılır. Başarılı olmak, birinin başkalarından daha iyi performans göstermesi demektir. Bu performans yaklaşımı hedef yönelimidir. Birinin diğerleriyle karşılaştırıldığında düşük



yetenek göstermekten kaçınmak istemesi durumunda, performans-kaçınma hedef yönelimi benimsendiği söylenir.

Performans veya görev odaklı olmak, belirli bir hedefe doğru yönelmek bireyi motive eder. Bununla birlikte, hedef türü niteliksel olarak farklıdır ve sporcuların öğrenme ve performansında farklı etkiler yaratabilir.

#### **2.3.1.4 Olumlu düşünme**

Günümüzde pozitif düşünme kavramı, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Geçmişte, toplumdaki pozitif düşüncenin fiziksel refahla ilişkili olduğu kabul edilirken, son klinik araştırmalardan elde edilen veriler, fiziksel ve psikolojik sağlığın olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Fakat modern toplumlarda kişisel sağlık olumlu olmak da dahil olmak üzere daha kapsamlı bir anlayıştır. Pozitif eğilim veya pozitif düşünmeye sahip olarak tanımlanan pozitiflik, insanların biliş, duygu ve eylemlerinden etkilenen yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik altında yatan gizli boyuta karşılık gelir. Pozitiflik, bireylerin kendilerine, geleceğe ve geçmiş deneyimlere karşı olumlu bir yönelime veya olumlu değerlendirmelere sahip oldukları anlamına gelir (Yıldız 2016).

Başarısızlıklara ve negatif engellere olumlu yanıt verme yeteneği, başarılı bir sporcu için çok önemlidir. Spor psikologlarının yanı sıra dünyanın dört bir yanındaki koçlar, olumlu düşünceye önem veriyor. Bununla birlikte, algılanan önemine rağmen, araştırmacıların dört tür spor yönelimli olumlu düşünce tespit ettikleri nispeten yakın bir geçmişe sahiptir: psikiyatri, kaygı kontrolü, güven artırıcı ve öğretici. Olumlu öznel deneyimler, olumlu bireysel özellikler ve olumlu kurumlar bilimi, yaşam kalitesini artırmaya ve yaşamın kısır ve anlamsız olduğu zaman ortaya çıkan patolojileri önlemeye yardımcı olur.

Günümüzde olumlu psikoloji, olumlu duygular ve yaratıcılık, iyimserlik, esneklik, empati, şefkat, mizah ve yaşam doyumu gibi diğer olumlu yönleri araştıran araştırmalarla birlikte anılmaktadır.

Özellikle psikolojik iyi oluşun incelenmesi, mutluluğun etkenlerini, pozitif karakter özelliklerini ve yaşam amacının ve memnuniyetinin algısını incelemeyi içerir. Pozitif psikolojinin amacı, yaşam kalitesini artıran pozitif insan nitelikleri bilimi üzerine yoğunlaşmaktır. Başka bir deyişle, pozitif psikolojinin temel amacı, iyilik

halindeki vurgu ile insan gelişimini arttırmaktır. Bir “iyi yaşam”, iyi yaşamış ve tatmin edici bir yaşam anlamına gelir. Olumlu, çekici, anlamlı, başarılı olmak ve olumlu ilişkiler yoluyla başkalarıyla bağlantı kurmak zorundadır (Seligman and Peterson 2003).

Olumlu bireysel konuşma, bireylerin kendilerine söylediği her şeyi ifade eder, olayları ve eylemleri teşvik etmek ve güçlendirmek, yönlendirmek ve değerlendirmek (Hatzigeorgiadis vd. 2014). Sporunun kendi kendine konuşması, olumlu veya olumsuz olabilir (Hardy 2006). Olumlu konuşmanın performans sonuçları üzerindeki etkilerini destekleyecek potansiyel bir çerçeve sağlayabileceğini öne sürmüştür.

Bireyler kendi kendilerine konuşmalarını, kendileri için motive edici olarak görürler. Bu açıdan bakıldığında, olumlu iletişim süreçlerinin yaşandığı ve olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda gerçekleşen antrenör-sporcu ilişkisi sporcu motivasyonunu ve sporcu doyumunu arttırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş vd. 2012).

Sporculara yardımcı olmada insan performansının psikolojik prensiplerinin uygulanması, yeteneklerinin üst kademesinde sürekli olarak performans gösterir ve daha çok sporcu performans sürecinin tadını çıkarır. (Tod vd. 2011). Bu hipotezin ardındaki temel fikir, pozitif benlik-konuşmanın, bilişsel, motivasyonel, davranışsal ve duyuşsal mekanizmalarla bağlantılı olması ve olumlu kendi kendine konuşma kullanan sporcuların kaygıyı azaltması, konsantrasyon ve odaklanmayı geliştirmesi ve daha iyi performans göstermesidir. Olumlu kendi kendini konuşmanın rolünü araştıran araştırmalar, olumlu konuşmanın birçok durumda etkili olduğunu, ancak herkes için ideal olmayabileceğini göstermektedir. Düşük benlik saygısı olan katılımcıların, olumlu bir konuşma yaparken kendilerini daha kötü hissettiklerini bulmuşlardır (Wood vd. 2009).

Pozitif psikoloji, insanların gelişme ve iyileşme ile ilgili olumlu duygu, düşünce, durum ve özelliklerini analiz etmek ve insanların yaşam kalitesini arttırmaya odaklanır (Seligman and Csikszentmihalyi 2000). Pozitif psikolojinin amacı, kişilerin ve toplulukların psikolojik sağlığına ve genel iyi olma haline katkı getirmek için kişisel özellikleri ve eğilimleri anlamaya çalışmaktır. Sheldon and King'e (2001), göre pozitif psikoloji, sıradan bir insanın güçlü yönleri ve erdemleri, pozitif psikoloji

yönünden incelemektir. Gable and Haidt'e (2005), göre ise pozitif psikoloji insanlar, gruplar ve kurumların gelişmelerine ve tam olarak işlevde bulunmalarına katkı sağlayacak şartları ve süreçleri inceler. Araştırmalar olumlu düşünmenin sportif performansa yönelik sporcuyu olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir.

## **2.4 YAŞAM BAĞLILIĞI**

Bağlılık boyutu karşılık göstermeden bağlılık göstermeyi, ilişkinin devamlılığını, ilişkiye duyulan isteği ve olumlu niyette bulunmayı ifade etmektedir. Yakınlık boyutu duygusal olarak karşılıklı bağlılığı ve bir diğerine duyulan güveni, hoşlanmayı ve saygıyı ifade etmektedir. Sporda, antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, tenis oyuncusunun iyi performans göstermesini kolaylaştırmaktadır. Tenis ortamında sporcu ve antrenör birbirine karşılıklı olarak bağımlı olabilmektedir. Sporcunun performansını artırmak için beraberce çalışarak birbirini tamamlarlar (Antonini and Seiler 2006).

Etkili öğretim stratejileri planlamak ve kullanmak yaşam becerilerini geliştirmeyi desteklerken, koçların bu gelişmeyi kolaylaştırmak için spor ortamında doğru koşulları nasıl oluşturacaklarını düşünmeleri önemlidir. Optimal spor ortamının yaratılması sadece yaşam becerilerini geliştirmek için fırsatlar yaratamaz, aynı zamanda sporcuların kendi spor faaliyetlerine devam etmeleri için motive eder ve bu da yaşam becerileri gelişimi için önemli olan uzun vadeli katılımı teşvik edebilir (Turnidge vd. 2014). Bir koçun spor ortamındaki doğru koşulları belirlemesi durumunda, yaşam becerilerinin aktarımında güçlü yanların olabileceğini düşündürmektedir. Spor bağlamında yaşam becerilerinin geliştirilmesi ve bu becerilerin doğal olarak diğer yaşam koşullarına geçeceği beklentisiyle yaşam becerilerinin beslenebileceği bir spor ortamı oluşturmak, sporcuların bilinçli olarak spor katılımı yoluyla edindikleri yaşam becerilerinin spor dışındaki hayata nasıl uygulanabileceğini öğretmektir.

Yaşam bireyin amaçları ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili bir süreçten oluşur. Bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmak için gayret etmesinin, yaşam bağlılığının göstergeleri arasında sayılan yaşamın, anlamına olumlu katkı sağlayacağı söylenebilir. Örneğin her gün formda kalabilmek için sabahları yürüyüş yapmamız, bir amaca yönelik olduğu için daha değerli olacaktır (Uğur ve Akın 2015). Bireyin kendisi tarafından oluşturulan yaşamın amaçları, bireyin gelişim sürecine önemli bir

katkı sağlamaktadır (Adler 2014). Bireylerin yaşamlarına olumlu etki eden ve aynı zamanda gelişmesine yardımcı olan amaçlarımız, zihinsel olumsuzluklara karşı koruyucu bir etkisi olabilir. Yıllar boyunca, birçok tenis antrenörü, profesyonel oyuncu, en iyi performansa ulaşmada hedef belirleme önemine dikkat çekmiştir.



### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler ve ölçekler verildi.

#### **3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Nicel araştırma deseninin nedensel karşılaştırma türünden ilişkisel tarama modelidir. Bu tarama modelinde , araştırma yapmak istenen olguyu daha iyi anlayabilmek, ilişki ve bağlantılarını incelemek ve karşılaştırma yapmak amaçlanmaktadır. Araştırmada anket yöntemi ile veri toplanma yoluna gidilmiştir.

Araştırmada tek bağımlı değişken ile iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişken olarak kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği KPDÖ, bağımsız değişkenler olarak belirlenen yaşam bağlılığı ölçeği YBÖ ve olumlu düşünme becerileri ölçeği ODBÖ ; kontrol değişkenleri olan demografik

özelliklerin bağımlı değişken olan kısa psikolojik dayanıklılığı ölçeğine etkisi araştırılmıştır.

### **3.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ**

Bu araştırmanın evren ve örneklem grubu 2017 sezonunda Türkiye Üniversiteler arası ünilig tenis maçlarına katılan 250 sporcudan, gönüllülük esasıyla ankete katılan 108 erkek (yüzde 54) , 92 kadın (yüzde 46) olmak üzere 200 tenis oyuncusuna yapılmıştır. İlgili evrenden örneklem alma yoluna gidilmemiştir.

### **3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

#### **3.3.1 Demografik Bilgi Formu**

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak literatürde geçerlilik ve güvenilirliği daha önce yapılan çalışmalarla test edilmiş olan anket ve ölçekler kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan anket formu dört bölümden oluşturulmuştur;

Birinci bölümde; tenis müsabakalarına katılan sporculara hazırlanan kişisel bilgi formu (Ek:1) çalışmaya katılanlara ait sosyo-demografik özellikleri belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu'nda çalışmaya katılanların; cinsiyet, medeni hali, yaş, boy, kilo, tenise antrenman yaşı, millilik, turnuva kategorisi, baskın el gibi, demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır. Form dokuz sorudan oluşmaktadır.

Ayrıca, bu tez çalışmasında üç temel ölçek kullanımı gerçekleştirilmiştir. Bu ölçekler sırasıyla; Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğidir.

#### **3.3.2 Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği**

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği, Bekhet and Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen ve Akın vd. (2015) tarafından Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması incelenen ve Türkçe 'ye uyarlaması yapılmış olan bir ölçektir.

Bireyin işlevselliğinin uyumlu olmasında ve yaşam kalitesinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahip olan olumlu düşünme becerilerinin ne sıklıkla kullanıldığını değerlendirmek amacıyla Bekhet And Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir ("0" Hiçbir zaman, "1" Nadiren, "2" Genellikle,

“3” Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin uyum geçerliği için yapılan çalışmada pozitif düşünme becerileri ile depresyon ( $r = -.45$ ) arasında negatif; genel iyi olma ( $r = .40$ ) ve beceriklilik ( $r = .63$ ) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 90 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3 Yaşam Bağlılığı Ölçeği**

Yaşam Bağlılığı Ölçeği'ni Scheier vd. (2006) tarafından geliştirilen ve 2015 yılında Erol Uğur ve Ahmet Akın tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması incelenip Türkçe'ye uyarlaması yapılan bir ölçektir.

Bireylerin, yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla (Scheier vd. 2006) tarafından geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği (The Life Engagement Test) 6 maddeden ve tek boyuttan (yaşam bağlılığı) oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 5'li bir derecelendirmeye sahiptir (“1” Hiç katılmıyorum, “5” Tamamen katılıyorum). Ölçekte 1. 3. ve 5. maddeler ters kodlanmaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde yaşam bağlılığını göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında farklı çalışma gruplarında toplam varyansı yüzde 43 ile yüzde 62 arasında değişen oranlarda açıklayan ve faktör yükleri 57 ile 86 arasında sıralanan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Uyum geçerliği çalışmasında Yaşam Bağlılığı Ölçeği toplam puanı ile iyimserlik, öz-saygı, dışadönüklük, deneyime açıklık, sosyal işlevsellik, zihinsel sağlık ve sosyal destek puanları arasında pozitif; öfke, algılanan ve depresyon puanları ile arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının 72 ile 87 arasında; test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise 61 ile 76 arasında sıralandığı bulunmuştur. Araştırma bulguları ışığında yaşam bağlılığı ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş gibi kavramlar arasında ortaya konan güçlü ilişkilerden yola çıkarak, yaşam bağlılığının değerlendirilmesinin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

### **3.3 KISA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ**

Akın vd. (2014) tarafından KPDÖ Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliliği incelenip uyarlaması yapılmıştır.

Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundaki gibi 6 maddeden oluşan modelin uyum verdiği bulunmuştur ( $\chi^2= 6.44$ ,  $sd= 5$ ,  $RMSEA= .031$ ,  $CFI= .99$ ,  $GFI= .99$ ,  $SRMR= .028$ ). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları 21 ile 51 arasında sıralanmaktadır.

### **3.4 VERİLERİN TOPLANMASI**

Anket toplam 4 bölümden ve toplam 29 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara kişisel anket soruları ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Anketin ikinci bölümünü olumlu düşünme, üçüncü bölümünü psikolojik dayanıklılık, dördüncü bölümünü ise yaşam bağlılığı ile ilgili sorular oluşturmuştur.

Veri toplama işlemine başlanmadan önce üniversite takımlarını çalıştıran akademisyen antrenörlere, çalışma hakkında detaylı bilgi verildikten sonra izin alınarak araştırmaya başlanmıştır. Sporcuların müsaitlik durumuna göre, anketler 5-10 oyuncudan oluşan gruplar halinde uygulandı. Çalışmanın amacı katılımcılara açıklanmış, bilgilendirilmiştir. Ankette yer alan sorular için sporculara her soruyu dikkate almaları ve cevaplamaları istenmiştir. Bu araştırma için gereken veriler, sporculardan doğrudan doğruya kendilerinden toplanmıştır. Oyunculara anketleri doldurmaları için yeterli süre verilmiştir.

### **3.5 VERİLERİN ANALİZİ**

Tüm istatistiksel testleri yapmak için, anket verilerini lisanslı SPSS 25 versiyon programı kullanıldı. Veriler normal dağılım göstermektedir. Analizlerde T-testi, Tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Analizlerin ilk bölümünde değişkenlerin arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı tekniğinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenin psikolojik dayanıklılık, bağımsız değişkenleri ise yaşam bağlılığı ve olumlu düşünme becerileridir. Veri toplama işleminden sonra ölçeklerden alınan puanlar ve demografik bilgi formunda yer alan bağımsız değişkenlere ait bilgiler girilmiştir.



## 4. BULGULAR

### 4.1 KATILIMCI PROFİLİ

Araştırmaya katılan ve analiz edilen sporcuların cinsiyeti, yaşı, tenis sporuna başlama yaşı, milli sporcu olup olmadığı, turnuvada katıldığı kategori gibi demografik özellikleri genel olarak Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
Cinsiyet	Erkek	108	% 54,0
	Kadın	92	% 46,0
Yaş	18-22 Yaş Arası	103	% 51,5



	22-28 Yaş Arası	97	% 48,5
<b>Tenise Başlama Yaşı</b>	2-10 Yıl	106	% 53,0
	10-18 Yıl	57	% 28,5
	18-23 Yıl	37	% 18,5
<b>Milli Sporcu olma Durumu</b>	Evet	28	% 14,0
	Hayır	172	% 86,0
<b>Katıldığı Turnuva Kategorisi</b>	Erkek Tek	98	% 49,0
	Kadın Tek	50	% 25,0
	Erkek Çift	7	% 3,5
	Kadın çift	45	% 22,5
<b>Baskın El</b>	Sağ El	155	% 77,5
	Sol El	45	% 22,5

**Tablo 4.2. Katılımcılara Ait Cinsiyet Dağılımı**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	108	% 54,0
	Kadın	92	% 46,0

Tablo 4.2’den de görüldüğü üzere katılımcılara ait cinsiyet verilerine bakıldığında, katılımcıların yüzde 54’ünün erkek, yüzde 46’sının ise kadın olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.3. Katılımcılara Ait Milli Sporcu Dağılımı**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
<b>Milli Sporcu Olma</b>	Evet	28	% 14,0

<b>Durumu</b>			
	Hayır	172	% 86,0

Tablo 4.3'den de görüldüğü üzere katılımcılara ait Milli Sporcu verilerine bakıldığında, katılımcıların yüzde 14,0 Evet aralığında yer almakta, yüzde 86,0 ise de Hayır aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.4. Katılımcılara Ait Yaş Dağılımı**

<b>Demografik Bilgiler</b>	<b>Özellikler</b>	<b>Katılımcı Sayısı</b>	<b>Katılımcı Yüzdesi</b>
<b>Yaş</b>	18-22 Yaş Arası	103	% 51,5
	22-28 Yaş Arası	97	% 48,5

Tablo 4.4'den de görüldüğü üzere katılımcılara ait yaş verilerine bakıldığında, katılımcıların yüzde 51,5'i 18-22 yaş aralığında yer almaktadır, yüzde 48,5'inin de 22-28 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir

**Tablo 4.5. Katılımcıların Katıldığı Turnuva Kategori Dağılımı**

<b>Demografik Bilgiler</b>	<b>Özellikler</b>	<b>Katılımcı Sayısı</b>	<b>Katılımcı Yüzdesi</b>
<b>Katıldığı Turnuva Kategorisi</b>	Erkek Tek	98	% 49,0
	Kadın Tek	50	% 25,0
	Erkek Çift	7	% 3,5
	Kadın Çift	45	% 22,5

Tablo 4.5 'den de görüldüğü üzere katılımcılara ait turnuva kategorilerinde Erkekler tek yüzde 49,0 Kadın tek yüzde 25 verileri yer almaktadır. Erkek çift yüzde 3,5 aralığında, Kadın çift ise yüzde 22,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6. Katılımcıların Tenise Başlama (Antrenman) Yaş Dağılımı**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
Tenise Başlama A. Yaşı	2-10 Yıl	106	% 53,0
	10-18 Yıl	57	% 28,5
	18-23 Yıl	37	% 18,5

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere katılımcıların tenise başlama (antrenman) yaşı 2-10 yıl arası yüzde 53,0 aralığında, 10-18 yıl arası yüzde 28,5 ve 18-23 ve yıl arası da yüzde 18,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.7. Katılımcılara Ait Baskın El Dağılımı**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
Baskın El	Sağ El	155	% 77,5
	Sol El	45	% 22,5

Tablo 4.7'den de görüldüğü üzere sağ elini kullanan 155 katılımcı yüzde 77,5 aralığında, sol elini kullanan 45 katılımcı ise yüzde 22,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8. Ölçeklerin Güvenilirlik Katsayıları**

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	İfade Sayısı	Cronbach Alfa
Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	19,90	3,365	6	0,756
Yaşam Bağlılığı Ölçeği	20,58	4,516	6	0,720
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	17,15	3,867	8	0,803

**Tablo 4.9 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirliği**

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	İfade Sayısı	Cronbach Alfa
Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	19,90	3,365	6	0,716

Tablo 4.9'dan da görüldüğü üzere 6 ifadeden oluşan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin güvenilirlik kat sayısına bakıldığında; Cronbach alfa değerinin 0,716 olduğu ve kritik değer olarak bilinen 0,70'ten yüksek olduğu dolayısıyla Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir (Pallant 2016). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin ortalaması 19,90 ve standart sapması ise 3,365'tir. Analiz sonucuna göre katılımcıların ortanın üzerinde bir psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları söylenebilir.

Akın vd. (2014) tarafından türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Cronbach alfa değerinin 0,660 olduğu dolayısı ile bu çalışmada kullanılacak olan bu ölçeğin daha önce bulunan Cronbach alfa değeri gibi güvenilir olduğu söylenebilir.

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için normal dağılıma uygunluk testi yapıldı ve bu test sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri (Sig. değeri=0,00) 0,05 ten küçük olduğu için verilerin normal olmadığı tespit edildi. Normal dağılıma uymayan veriler

için parametrik olmayan zayıf testler kullanılabilir. Ancak sosyal bilimler için normal dağılım için bakmamız gereken bir diğer kriter ise, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleridir. Bu değerlerin eksi 1,5 ile artı 1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığı kabul edilir. Bu çalışmada kullanılan Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -0,050 ile 1,185 arasında olduğu için bu ölçeğin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.10. Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin Güvenilirliği**

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	İfade Sayısı	Cronbach Alfa
Yaşam Bağlılığı Ölçeği	20,58	4,516	6	0,720

Tablo 4.10'dan da görüldüğü üzere 6 ifadeden oluşan Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin güvenilirlik kat sayısına bakıldığında; Cronbach alfa değerinin 0,720 olduğu ve kritik değer olarak bilinen 0,70'ten yüksek olduğu dolayısıyla Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir (Pallant 2016).

Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin ortalaması 20,58 ve standart sapması ise 4,516'tır. Analiz sonucuna göre katılımcıların ortanın üzerinde bir yaşam bağlılığına sahip oldukları söylenebilir.

Uğur vd. (2015) tarafından türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin Cronbach alfa değerinin 0,74 olduğu dolayısı ile bu çalışmada kullanılacak olan bu ölçeğin daha önce bulunan Cronbach alfa değeri gibi güvenilir olduğu söylenebilir.

Yaşam Bağlılığı Ölçeği için normal dağılıma uygunluk testi yapıldı ve bu test sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri (Sig. değeri=0,00) 0,05 ten küçük olduğu için verilerin normal olmadığı tespit edildi. Normal dağılıma uymayan veriler için parametrik olmayan zayıf testler kullanılabilir. Ancak sosyal bilimler için normal dağılım için bakmamız gereken bir diğer kriter ise, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleridir. Bu değerlerin eksi 1,5 ile artı 1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığı kabul edilir. Bu çalışmada kullanılan Yaşam Bağlılığı Ölçeğinden

elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri 0,428 ile -0,419 arasında olduğu için bu ölçeğin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.11. Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği Güvenilirliği**

Ölçek	Ortalama	Standart Sapma	İfade Sayısı	Cronbach Alfa
Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği	17,15	3,867	8	0,803

Tablo 4.11'den de görüldüğü üzere 8 ifadeden oluşan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin güvenilirlik kat sayısına bakıldığında; Cronbach alfa değerinin 0,803 olduğu ve kritik değer olarak bilinen 0,70'ten yüksek olduğu dolayısıyla Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir (Pallant 2016).

Olumlu Düşünme Ölçeğinin ortalaması 17,15 ve standart sapması ise 3,867'dir. Analiz sonucuna göre katılımcıların ortanın üzerinde bir olumlu düşünmeye sahip oldukları söylenebilir.

Akın vd. (2015) tarafından türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Cronbach alfa değerinin 0,87 olduğu dolayısı ile bu çalışmada kullanılacak olan bu ölçeğin daha önce bulunan Cronbach alfa değeri gibi güvenilir olduğu söylenebilir.

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği için normal dağılıma uygunluk testi yapıldı ve bu test sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri (Sig. değeri=0,00) 0,05 ten küçük olduğu için verilerin normal olmadığı tespit edildi. Normal dağılıma uymayan veriler için parametrik olmayan zayıf testler kullanılabilir. Ancak sosyal bilimler için normal dağılım için bakmamız gereken bir diğer kriter ise, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleridir. Bu değerlerin eksi 1,5 ile artı 1,5 arasında olması verilerin normal dağıldığı kabul edilir. Bu çalışmada kullanılan Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -0,661 ile 1,469 arasında olduğu için bu ölçeğin normal dağılıma uygun olduğu söylenebilir.

### **4.3 İLERİ SÜRÜLEN HIPOTEZLERİN TEST EDİLMESİ**

**H1 Hipotezi:** Yaşam bağıllık düzeyi fazla olan sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.

**H2 Hipotezi:** Olumlu düşünen sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.

**H3 Hipotezi:** Sporcular arasında psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

**H4 Hipotezi:** Milli sporcu olma durumuna göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**H5 Hipotezi:** Yaşa göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**H6 Hipotezi:** Katıldıkları turnuva kategorisine göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**H7 Hipotezi:** Tenis anrenman yaşına göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**H8 Hipotezi:** Baskın ele göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.12. Çalışmada Kullanılan Ölçekler Arasındaki Korelasyon**

Ölçekler			Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yaşam Bağıllığı Ölçeği	Olumlu Düşünme Ölçeği
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Pearson Korelasyonu	1		,093	,234**
	p			,192	,0001
	N	200		200	199
Yaşam Bağıllığı Ölçeği	Pearson Korelasyonu	,093		1	,107
	Sig. (2-tailed)	,192			,132

	N	200	200	199
Olumlu Düşünme Ölçeği	Pearson Korelasyonu	,234**	,107	1
	p	,0001	,132	
	N	199	199	199

\*\* 0,001 düzeyinde anlamlı korelasyon.

Tablo 4.12’de ölçeklere ait korelasyon değerlerine bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ölçeği ile yaşam bağlılığı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamsız pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ölçeği ile olumlu düşünme ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yaşam bağlılığı ölçeği ile olumlu düşünme ölçeği arasında da istatistiksel olarak anlamsız pozitif ve zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Her bir hipotez aşağıda ayrı ayrı olarak analiz edilecektir;

**Tablo 4.13. Yaşam Bağlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

Ölçekler	Kullanılan İstatistik	Yaşam Bağlılığı Ölçeği
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Pearson Korelasyonu	,093
	p	,192
	N	200

Psikolojik dayanıklılık ölçeği ile yaşam bağlılığı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamsız pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur.

**H1 Hipotezi:** Yaşam bağlılık düzeyi fazla olan sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.

**Tablo 4.14. Olumlu Düşünme ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

Ölçekler	Kullanılan İstatistik	Olumlu Düşünme Ölçeği
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Pearson Korelasyonu	,234**
	p	0,001
	N	199

\*\* 0,001 düzeyinde anlamlı korelasyon.



Psikolojik dayanıklılık ölçeği ile olumlu düşünme ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

**H2 Hipotezi:** Olumlu düşünen sporcuların psikolojik dayanıklılıkları fazladır.

**Tablo 4.15. Cinsiyet ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki Fark**

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma	t	SD	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	92	19,956	2,808	-0,244	199	0,808
	Erkek	108	19,842	3,786			

Erkekler ve kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için bağımsız örneklem t testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre erkekler (Ortalama= 19,84, standart sapma= 3,79) ve kadınlardan (Ortalama= 19,95, standart sapma= 2,81; t (198) 0,238, p= 0,808) elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark yoktur. H3 reddedildi.

**H3 Hipotezi:** Sporcular arasında psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.16. Milli Sporcu ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki Fark**

Değişkenler	Milli Sporcu	N	Ortalama	Standart sapma	t	SD	p
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	28	18,964	2,962	-1,753	199	0,87
	Hayır	172	20,046	3,409			

Milli sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için bağımsız örneklem t testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre evet (Ortalama= 18,96, standart sapma= 2,96) hayır Ortalama= 20,04, standart sapma= 3,41; t (198) 0,238, p= 0,808) elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark yoktur.

**H4 Hipotezi:** Milli sporcu olma durumuna göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.17. Yaş ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki Fark**

Değişkenler	Yaş	N	Ortalama	Standart	t	SD	p
-------------	-----	---	----------	----------	---	----	---

				sapma			
Psikolojik	18-22	103	19,631	3,102	-1,139	199	0,256
Dayanıklılık	22-29	97	20,175	3,617			

Yaşa göre sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için bağımsız örneklem t testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre 18-22 yaş aralığı (Ortalama= 19,63, standart sapma= 3,10) 22-29 yaş aralığı (Ortalama= 20,17, standart sapma= 3,61; t (198) 1,139, p= 0,256) elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**H5 Hipotezi:** Yaşa göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.18. Katıldığı Turnuva Kategorisi ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki**

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart sapma	t	SD	p
Psikolojik Dayanıklılık	Erkek Tek	98	3.304	0,632	1,922	199	0,849
	Erkek Çift	7	3,452	0,566	1,922	199	0,849
	Bayan Tek	50	3,350	0,456	1,922	199	0,849
	Bayan Çift	45	3,281	0,509	1,922	199	0,849

Katıldığı turnuva kategorisine göre sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre erkek tek kategorisine göre (Ortalama= 3,304, standart sapma= 0,632) erkek çift kategorisi (Ortalama= 3,452, standart sapma= 0,566) kadınlar tek kategorisi (Ortalama= 3,350, standart sapma= 0,456) kadın çift kategorisi (Ortalama= 3,281, standart sapma= 0,509;) t (1,922)=0,267 p= 0,849) olarak görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda katılan turnuva kategorisine göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**H6 Hipotezi:** Katıldıkları turnuva kategorisine göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.19 Katılımcıların Tenise Başlama Antrenman Yaşı Dağılımı**

Demografik Bilgiler	Özellikler	Katılımcı Sayısı	Katılımcı Yüzdesi
Tenis Antrenman Yaşı	2-10 Yıl	106	% 53,0
	10-18 Yıl	57	% 28,5
	18-23 Yıl	37	% 18,5

Katılımcıların tenis antrenman yaşına göre psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre 2-10 yıl arası (Ortalama= 3,165, standart sapma= 0,542) 10-18 yıl arası (Ortalama= 3,418, standart sapma= 0,541) 18-23 yıl arası (Ortalama= 3,590, standart sapma= 0,560) olarak görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda katılan tenis antrenman yaşı ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**H7 Hipotezi:** Tenis oyuncularının antrenman yaşına göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.

**Tablo 4.20. Baskın El ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki Fark**

Değişkenler	El	N	Ortalama	Standart sapma	t	SD	p
Baskın El	Sağ El	155	19,948	3,324	0,402	199	0,689
	Sol El	45	20,711	3,533			

Baskın ele göre sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarını kıyaslamak için bağımsız örneklem t testi yürütülmüştür. Yapılan testin sonuçlarına göre sağ elini

kullananların aralığı (Ortalama= 19,948, standart sapma= 3,324) sol elini kullananların aralığı (Ortalama= 20,711, standart sapma= 3,533; t (198) 0,402 p= 0,689) elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

**H8 Hipotezi:** Baskın ele göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları farklılık göstermektedir.



## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Son yıllarda sportif performansın yükseltilmesinde psikolojik özelliklerin geliştirilmesinin önemi anlaşılmıştır. Tenis profesyonel olarak oynandığında, oyuncular için stres oluşturur. Oyuncuların performansının yükseltilmesinde önemli etkileri olan psikolojik faktörlerin başında, dayanıklılık ve olumlu düşünme ve

güdülenmeyi sayabiliriz. Spora katılan bireyde sporcunun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim düzeylerine olumlu etkileri vardır (Keskin 2014).

Bu araştırmada, üniversite takımlarında oynayan tenis oyuncularında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin, psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisini değerlendirmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın çeşitli demografik değişkenler ( yaş, cinsiyet, millilik, tenis antrenman yaşı, baskın el ve katıldığı turnuva kategorisi ) açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan oyuncuların toplamı 200'dür. Yüzde 54 'ünü erkekler,yüzde 46'sını kadınlar oluşturmuştur. Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına göre, erkekler ve kadınlar arasında psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Lakshman and Shahin(2013) tarafından yapılan bir çalışmada, erkek ve kadın tenis oyuncuları arasında rekabet ve odaklanma yönünden anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmişlerdir. Rahmati ve Naimikia (2014) tarafından yapılan araştırmada kadın ve erkek sporcular arasında psikolojik dayanıklılık ile anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Bu sonuçlar çalışmamızın sonucu ile örtüşmektedir.

Cowden (2012) bayan ve erkek tenis oyuncuları üzerine yapılan bir çalışma incelendiğinde cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark görülmüş ve erkek sporcuların bayan sporculara göre ortalama puanları açısından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda araştırmamızın Cowden (2012) bulgularıyla örtüşmediği görülmektedir. Bu sonucun kültürel farklılığın sebep olabileceği söylenebilir.

Ayrıca katılımcıların yüzde 51,5'u 18-22 yaş arasında,yüzde 48,5 ise 22-28 yaş aralığındaki tenis oyuncularından oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre elde edilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık yönünden anlamlı bir farklılık yoktur.

Nicholls vd. (2009) tarafından 677 sporcuda yapılan araştırmanın sonucunda, spora yeni başlayan ve performans sporu yapan sporcular ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir bulgu elde etmişler. Bu araştırmanın bulguları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Connaughton vd. (2008) çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda psikolojik dayanıklılığın doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Kullanmış olduğumuz ölçme aracından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların tenis antrenman yaşına göre, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları yönünden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bora (2013), sporcu öğrenciler üzerine yapmış olduğu bir araştırmada, spor yapma yaşı ile spora özgü başarı motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Performans ve psikolojik dayanıklılık üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu sonuçlar çalışmamız ile anlamlı bir paralellik göstermektedir.

Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına bakıldığında ise yaklaşık yüzde 86,0'sının hayır cevabı verenlerin oluşturduğu görülmektedir. Bu sonuca göre milli sporcuların yüzde 14 olduğu görülmektedir.

Milli sporcu olma durumuna göre; sporcuların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık göstermemektedir.

Müsabakaların kategorisine baktığımızda ise, yüzde 49'u erkek sporcular tekler kategorisine katılmış olup maçlarını genellikle kazandıkları için çiftler maçlarına katılım az olmuştur. Bayanlar tek kategorinde ise, yüzde 25,0 gibi bir oranın katıldığı ve çiftlerde ise, yüzde 22,5 bir oranda olup maçlarının dengeli geçtiği sonucuna varılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılan turnuva kategorisine göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baskın el değişkenine göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık yönünden anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Belirtilen ölçeklere ait bulgular ışığında;

1. Korelasyon değerlerine bakıldığında, anlamlı olduğu dolayısıyla psikolojik dayanıklılık ölçeği ile yaşam bağlılığı ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamsız ama pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada; bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesi arttıkça daha pozitif bilişlere sahip oldukları ve daha yüksek yaşam memnuniyeti ve daha az depresif belirtiler rapor ettikleri gözlenmiştir. Çalışmanın sonuçları beklenen bir tablo sergilemiştir çünkü psikolojik sağlamlık, yaşam memnuniyeti ve depresyon arasındaki güçlü kavramsal bağlar birçok çalışmada desteklenmiştir. Tüm bu

kavramları birbirine bağlayan pozitif bilişsel üçlünün aracı rolünün çalışmaya dâhil edilmesinin literatüre ayrı katkı sağlaması beklenilmektedir (Erarslan 2014).

2. Psikolojik dayanıklılık ölçeği ile olumlu düşünme ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ortaya çıkan bu sonuç, olumlu düşünme kavramına göre değerlendirildiğinde normaldir. Bireylerin zihinsel dayanıklılığı ile olumlu düşünme arasında olumlu ilişki vardır. Araştırmacılar, pozitif düşünce ile performans arasındaki ilişkide, pozitif performansın sportif performansa yönelik kendini olumlu yönde etkilediğini belirlemişlerdir. Bu etki için önerilen nedenlerden biri özgüven içerir; Daha spesifik olarak, olumlu düşünme, yetenek yürütme ve performansa yardımcı olan daha fazla güvene yol açar (Hatzigeorgiadis vd. 2009). Olumlu düşünmenin, sporcuların sıkıntı ile başa çıkmaları gerektiğinde ( Baskı altında olmak) özellikle yararlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu ortamda, olumlu düşünme, oyuncunun duruma daha uygun bir değerlendirme yapmasına ve / veya onunla baş edebilme yeteneğine yardımcı olabilir. Böylece, pozitif düşüncenin performans üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı bir etkisi olabilir. Bir sporcunun zihniyeti, güveni ve becerileri, elit oyuncuları ortalamalardan ayıran şeydir. Zihinsel hazırlık ve dayanıklılık, günümüz sporlarında başarılı olmanın kilit yönüdür. Oyuna nasıl yaklaştığımız, getirdiğiniz becerilerden çok daha önemli olabilir.

3.Yaşam bağlılığı ölçeği ile olumlu düşünme ölçeği arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Cowden vd. (2016) yaptığı çalışmada da zihinsel dayanıklılık ile stres arasındaki pozitif ilişkiyi buldular. Bu nedenle, sporcular daha düşük düzeyde stres yaşarlar.

Pidgeon (2016) genel beceriler, geleneksel spor becerileri olan tutum ve motivasyondan oluşur, olumlu psikolojinin zihniyetlerine ve iyimserliklerine bağlanabilir. Bunlar, öğrenme fırsatlarının farkındalığını sağlayan, büyüme zihniyetinin takip edildiği bir temel oluşturduğu düşünülen ve zorlukları teşvik eden becerilerdir. Geleneksel spor becerilerinden görüntüler ve kendi kendine konuşma, pozitif psikoloji kavramları ile öz-farkındalık, güçlü yanlar ve olumlu duygular ile bağlantılıdır. Güçlü yanların etkili kullanımı, bir yön duygusu sağlamaya, esneklik oluşturmaya, olumlu duygular geliştirmeye ve hedeflere ulaşmaya yardımcı olabilir. Geleneksel spor becerilerinin üst kısmına geçilmesi, yani duyguların yönetimi ile ilişkili olan en yüksek performans becerileridir diye açıklamıştır.

Sonuç olarak; tenis oyuncularında psikolojik dayanıklılık ile yaşam bağıllığı arasında istatistiksel olarak anlamsız pozitif ve küçük bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığı üst seviyede olan sporcuların yaşam bağıllığı kavramına göre değerlendirildiğinde normal olduğu anlaşılmaktadır.

Elit tenisçiler küçük yaşlardan itibaren spor ortamlarında farklı durumlar ile karşılaşır, farklı duygular yaşar ve kendilerine geliştirirler. Bu açıdan bakıldığında, elit sporcular küçük yaşlardan itibaren farklı sosyal çevrelerde/spor ortamlarında farklı durumlar ile karşılaşır, farklı duygular yaşarlar ve bu süreçte aktiviteye karşı farklı tutkunluk geliştirebilirler. Bu perspektiften bakıldığında kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin benzer olmasının olası bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda, bütün bulgulardan hareketle durum tespiti yapılmış ve katılımcıların PD, yaşam bağıllığı ve olumlu düşünme düzeyleri incelenerek açıklamalarda bulunulmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular ve sonuçlarına bakarak şu önerilerde bulunabilir;

- 1.Tenis sporcularının psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için programlar oluşturulabilir.
2. Araştırmada elde edilen veriler kapsamında olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinin olması ve literatürde yer alan benzer araştırma bulgularıda gözönünde bulundurularak, psikolojik antrenmanların yapılması, artırılması veya teşvik edilmesi önerilebilir.
- 3.Tenisçilerin psikolojik dayanıklılık ve yaşam bağıllıkları belirlenerek yüksek performans ulaşmak için kullanılacak yöntemlerden olan psikolojik beceri antrenmanlarına yönelik çalışma planları oluşturulabilir.
- 4.Tenis antrenörlerine psikolojik performansın oyuncunun performansına olan katkısı hakkında bilgi verilip uygulamaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- 5.Psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen birçok unsur olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, tenis oyuncularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde bazı çevresel ve sosyo-kültürel özelliklerin etkilerinin ele alındığı yeni araştırmalar yapılabilir.



6.Bu araştırmadan esinlenerek tenis oyuncuklarına psikolojik dayanıklılık, yaşam bağlılığı ve olumlu dūřünme gibi farklı psikolojik özellikler üzerine etkilerinin de araştırılacağı yeni çalışmalar alana katkı sağlayabilir.

7. Sporcunun performansına ve sporun yapısına yönelik ölçekler kullanılarak araştırmalar yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Akın, A., Sahrauç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M. & Ercengiz, M. (2014). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu' nun geçerlik ve güvenirliği. *III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 2014, Sakarya.
- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı*. H, Aktaş ve E, Şimşek (Çev.), Ankara: Tutku Yayınevi.
- Akın, A., Uysal, R. & Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*. 51 (3) 265-270.
- Altıntaş, A., Çetinkalp, Z. & Aşçı, H. (2012). Antrenör- Sporcu İlişisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 23(3), 119-128.
- Anderson, C. A. & Delisi, M. (2011). *Implications of global climate change for violence in developed and developing countries*. New York: Psychology Press.
- Antonini, P. R. & Seiler, R. (2006). Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach–Athlete Relationships: What Male Swimmers Say About Their Male Coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 7 (1), 159-171.
- Balcı, S. & Yılmaz, M. (2002). İyimsizlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OMU Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14 (1), 54-60.
- Bekhet, A. K. & Zauszniewski, J. A. (2013). Measuring Use of Positive Thinking Skills: Psychometric Testing of A New Scale. *Western Journal of Nursing Research*. 35 (8), 1074–1093.
- Bora, M.V. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa.

- Brewer, B. W. (2009). *International olympic committee handbook of sports medicine and science*. UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Bull, S., James, W. & Brooks, J. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17(2),209-227.
- Butt, J.W. & Culp, B.(2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*. 3 (1), 316-332.
- Clough, P. & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviours in others*. London: Kogan.
- Cox, R. H. (2012). *Psychological skills training*. (7th ed.) Newyork: McGraw-Hill.
- Crust, L. & Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*. 10 (1), 43–51.
- Crust, L. & Clough, P.J. (2005). Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance. *Perceptual and Motor Skills*. 100(1), 192-194.
- Connaughton, D., Hanton, S. and Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 24 (1), 168-193.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences*. 26 (1),83-95.
- Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002) Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. *Solutions in Sport Psychology*. 7(12), 32-43.
- Clough, P. J., Earle, K. & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: the Concept and its Measurement: In Kobasa sc, 1979. *Stressful Events, Personality, and Health: an Inquiry Into Hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 7(1), 413-423.
- Cowden, R.G. (2012). Differences Between College Athletes and Their Coaches Appraisal of the Athletes Degree of Mental Toughness in Competitive Tennis. *Unpublished Master's Thesis*, Middle Tennessee State University, Murfreesboro, USA.

- Cowden, R.G., Anshel, M.H. & Fuller, D.K. (2014). Comparing Athlete's and Their Coaches' Perceptions of Athletes' Mental Toughness Among Elite Tennis Players. *Journal of Sport Behaviour*. 37 (3), 221-235.
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A. & Asante, O.K. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships With Resilience and Stress. *Front Psychol*. 7 (1), 320-325.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience Under Conditions of Extreme Stress: a Multilevel Perspective. *World Psychia*. 9 (3), 145–154.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ericsson, A. K. (2006). The Influence of Experience and Deliberate Practice on The Development of Superior Expert Performance. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. 1 (1), 683-703.
- European Federation of Sport Psychology (FEPSAC), (2016). Position statement 1. [www.fepsac.com/activities/position\\_statements/](http://www.fepsac.com/activities/position_statements/) retrieved from (Erişim Tarihi: 4th of November 2016), 31.
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. *Psychol Sport Exerc*. 13 (1), 669–678.
- Fourie, S. & Potgieter, Johan. R. (2001). The Nature of Mental Toughness in Sport. South African Journal for Research in Sport. *Physical Education and Recreation*. 23 (1), 63–72.
- Galli, N. & Vealey, R. (2008). Bouncing Back From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *Sport Psychol*. 22 (1), 316–335.
- Gucciardi, D.F., Sandy, G. & Dimmock, J.A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21(3), 307-310.

- Gucciardi, D.F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008). Towards and Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*. 20 (3), 261-281.
- Gucciardi, D.F. & Gordon, S. (2011). *mental toughness in sport: developments in theory and research*. UK: Routledge.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Mallett, S. & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality*. 83 (1), 26–44.
- Gucciardi, D.F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. *Curr. Opin. Psychol.* 16 (1), 17–23.
- Guillén, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis of Latent Mean Differences Between Athletes From 34 Disciplines and Non-Athletes. *Personality and Individual Differences*. 60 (1), 30-35.
- Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: a Critical Review of the Self-Talk Literature. *Psychology of Sport and Exercise*. 7(1), 81–97.
- Hardy, I., Imose, J.H. & Day, E.A. (2014). Relating Trait and Domain Mental Toughness To Complex Task Learning. *Personality and Individual Differences*. 68(1), 59-61.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms Underlying the Selftalk-Performance Relationship: the Effects of Motivational Self-Talk on Self-Confidence and Anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 10(1), 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk 23 And Sport Performance. A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 24 (6), 348-356.
- Jones, G. (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. H. S. & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist, Chchester*. 21 (1), 243-264.
- Karageorghis, C. I. & Peter, T. C. (2000). Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71 (4), 387-397.
- Kaiseler, M. & Nicholls, A. (2009). Mental Toughness, Stress, Stress Appraisal, Coping and Coping Effectiveness in Sport. *Personality and Individual Differences*. 47 (1), 728–733.
- Krane, V. & Williams, J.M. (2010). Applied Sport Psychology. Psychological Characteristics of Peak Performance. *Personal Growth to Peak Performance*. 1 (1), 176–179.
- Lakshman, K. M. and Shahin, A.(2013). Comparative study on mental toughness among male and female tennis players. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*. 3(1-2)
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. *Uluslararası Multi disiplinler Akademik Araştırmalar Dergisi*. 1 (1), 1-6.
- Lambert, L., Passmore, H. & Holder, M. D. (2015). Foundational Framework of Positive Psychology: Mapping Well-Being Orientations. *Canadian Psychology*. 56 (1), 311-321.
- Mack, M. & Ragan, B. (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in College Athletes And Nonathletes. *Journal of Athletic Training*. 43 (1), 125–132.
- Masten, A. S. and Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 10 (4), 13-27.
- Middleton, S., Gardner, A., Gardner, G. & Della, P. (2011). The Status of Australian Nurse Practitioners: The second national census. *Australian Health Review*. 35(4), 25-35.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. & Backhouse, S. (2008). Mental Toughness, Optimism, Pessimism, and Coping Among Athletes. *Personality and Individual Differences*. 44 (5), 1182-1192.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A. & Backhouse, S. (2009). Mental Toughness in 4 Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type. *Personality and 5 Individual Differences*. 47 (1), 73-75.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual a step by step guide to data analysis using*. United Kingdom: IBM SPSS.
- Pidgeon, N. (2016). Positive Psychology For Peak Performance,[*online*]2018,12(1),2 <http://www.believeperform.com> [Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2018].
- Rahmati, F. and Maliheh, N. (2014). Relation Between Mental Stability With Emotional Intelligence and Comparing Them By Working on Athlete and Non-Athlete Students. *Sports Management and Physical Behavior Research*, 11(22), 141-148.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55 (1), 68-71.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). MA: Addison Wesley.
- Seligman, M.E.P. & Peterson, C. (2003). *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*. 56 (3), 216-217.
- Sheldon, J.P. & Eccles, J. S. (2005). Physical and Psychological Predictors of Perceived Ability in Adult Male and Female Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17 (1). 48-63.
- Seligman, M. E.P. (2000). The Positive Perspective. *The Gallup Review*. 3(1), 2-7).

- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. 1 (1), 53- 80.
- Tod, D. & Lavallee, D. (2011). *Taming the wild west: training and supervision in applied*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Turnnidge, J., Côté, J. & Hancock, D.J. (2014). Positive Youth Development From Sport To Life: Explicit or implicit transfer? *School of Kinesiology and Health Studies*. *Quest*, 66(2), 203–217.
- Uğur, E. & Akın, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4 (2), 424-432.
- Van Aken, C. (2000). Parental Personality, Parenting and Toddlers' Externalising Behaviours. *European Journal of Personality*. 12 (2), 44-46.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education and Science*. 41 (2), 217–231.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Wood, D. & Rogers, K.H. (2011). Regional Differences in Personality Exist, But How Do We Get to Them?. *The case of Conscientiousness, American Psychologist*. 66 (9), 917-918.



## EKLER

### Ek 1

#### Demografik Anket Formu

Bu anket İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD Hareket ve Antrenman Bilimleri Tezli Yüksek Lisans programında yürütülen bir tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır.

Öncelikle belirtmek isteriz ki bu çalışmada, görüş elde etmek amacıyla oluşturulan soruların tüm cevapları gizli tutulacaktır. Yanıtlar, üçüncü kişiler ve şirketler ile paylaşılmayacak, herhangi bir ticari kampanyanın parçası olmayacaktır.

Anketi doğru analiz ederek bilimsel sonuçlar elde edebilmemiz için tüm soruların eksiksiz cevaplanması önem arz etmektedir.

Çalışmamıza katkılarınız ve değerli zamanınızı ayırdığınız için şimdiden sporculara Spor Bilimine katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Not: Katılımcıların “isim-telefon-adres-vb.” kişisel bilgileri istenmemektedir.

1. Cinsiyet            ( ) Erkek    ( ) Kadın
2. Medeni Haliniz ( ) Evli        ( ) Bekar
3. Yaşınız            :
4. Boyunuz            (            )
5. Kilonuz            (            )
6. Tenis Oynadıkları Süre (            )
7. Milli Sporcu musunuz ?        ( ) Evet    ( ) Hayır
8. Turnuvaya Katıldığınız Kategori  
Tek Erkekler ( )    Çift Erkekler ( ) Karışık Çiftler ( )

Tek Bayanlar ( ) Çift Kadınlar ( )

9. Aşağıdaki soruları Baskın el kullanımına göre cevaplandırınız

Dominant El Sağ ( ) Dominant El Sol ( )

## Ek 2

### Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği					
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip, bu becerileri ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (0) Asla (1) Biraz (2) Çoğunlukla (3) Her zaman anlamına gelmektedir.					
1	Olumsuz düşünceleri olumluya dönüştürme.	0	1	2	3
2	Durumun olumlu yönlerine odaklanma.	0	1	2	3
3	Kötümser düşünceleri kendini rahatlatarak veya dikkatini başka şeylere odaklayarak zihninden uzaklaştırma.	0	1	2	3
4	Olumlu düşüncelerin önemini dikkate alma.	0	1	2	3
5	Bir problemle baş edebilmek için onu küçük parçalara bölme.	0	1	2	3
6	Problemin her aşamasında iyimser inançlar geliştirme.	0	1	2	3
7	Olumsuz düşüncelerle mücadele etmeye yardımcı olacak yolları geliştirme.	0	1	2	3
8	Olumsuz düşünceleri kontrol altına alarak daha çok olumlu duygular üretme.	0	1	2	3

### Ek 3

#### Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Yaşam Bağlılığı Ölçeği						
Aşağıda bireylerin yaşama bağlanmalarına ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Yaşamımda çok fazla amacım yok.	1	2	3	4	5
2	Bana göre yaptıklarımın tamamı değerlidir.	1	2	3	4	5
3	Yaptıklarımın çoğu bana değersiz ve önemsiz görünür.	1	2	3	4	5
4	Yaptıklarımın çok değer veririm.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım şeylere çok fazla önem vermem.	1	2	3	4	5
6	Yaşamak için bir çok nedenim vardır.	1	2	3	4	5

## Ek 4

### Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

<i>Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</i>						
Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi işyerinizdeki durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Zor zamanlardan sonra eski haline kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

