



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**PROFESYONEL VOLEYBOLCULARDA
ANTRENÖR DAVRANIŞLARININ
SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EKREM KÜPELİ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 103105



BALIKESİR
2025

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PROFESYONEL VOLEYBOLCULARDA ANTRENÖR
DAVRANIŞLARININ SPORCULARIN ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EKREM KÜPELİ

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Serhat TURAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bilim Alan Kodu: 130105

BALIKESİR

2025



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde
Ekrem KÜPELİ tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan
**“Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel
Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 21/01/ 2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Serhat TURAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ
Alanya Alaaddin Keykubat Üni.
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 23/01/2025 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

21/01//2025

Ekrem KÜPELİ

ITHAF

Aileme....

TEŐEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin ve çalışmalarım boyunca, tecrübesiyle her zaman bana yol gösteren, rehberlik eden ve destek olan çok kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Serhat TURAN'a,

Yüksek lisans eğitimine başlamamı teşvik eden, çalışmalarım boyunca yol gösteren çok değerli hocam Prof. Dr. Fahri AKÇAKOYUN'a,

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini benden esirgemeyen, her konuda yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Fikret SOYER'e,

Eğitim hayatım boyunca her zaman yanımda olan, her konuda beni motive eden destekçim Nazım ÜREN'e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca manevi desteklerini üzerimden hiç eksik etmeyen itici gücüm sevgili eşim Betül KÜPELİ ve oğlum Yiğit Tuğra KÜPELİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Problem Cümlesi.....	4
1.3.1. Alt Problemler	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Antrenör	6
2.1.1. Antrenörde Aranılan Özellikler	7
2.1.2. Antrenörlerin Tipleri	10
2.1.2.1. Otoriter Antrenörler	10
2.1.2.2. Liberal Antrenörler	11
2.1.2.3. Demokrat Antrenörler	12
2.1.3. Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin Görev ve Sorumlulukları.....	12
2.1.3.1. Bireysel Sporlarda Antrenörün Görev ve Sorumlulukları.....	13
2.1.3.2. Takım Sporlarında Antrenörün Görev ve Sorumlulukları	13
2.1.4. Antrenör- Sporcu İlişkisi.....	18
2.1.4.1. Antrenör- Sporcu İlişkisi Kuramları.....	20
2.2. Zihinsel Dayanıklılık	22
2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı.....	23
2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi.....	24
2.2.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları.....	25
2.2.3.1. Devamlılık (Kendini Adama).....	25

2.2.3.2. Güven (Mücadelecilik).....	26
2.2.3.3. Kontrol.....	26
2.2.4. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirici Stratejiler.....	26
2.2.5. Zihinsel Dayanıklılığın Kişilik Kuramları.....	27
2.2.5.1. Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi.....	27
2.2.5.2. Cattell (1957)'nin Kişisel Faktör Analizi Modeli.....	28
2.2.5.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli.....	29
2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	30
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi.....	32
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	33
2.3.3. Sporcular Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık.....	34
2.3.3.1. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri.....	35
2.3.4. Antrenörler Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık.....	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli.....	38
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği.....	40
3.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	43
3.5. Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR.....	44
5. TARTIŞMA.....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
6.1. Sonuçlar.....	65
6.2. Öneriler.....	66
KAYNAKLAR.....	67
ÖZGEÇMİŞ.....	76
EKLER.....	77
EK-1: Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK-2: Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği.....	78
EK-3: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.....	79
EK-4: Etik Kurul Onay Formu.....	80

ÖZET

PROFESYONEL VOLEYBOLCULARDA ANTRENÖR DAVRANIŞLARININ SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2024 yılında, Türkiye voleybol federasyonu kadınlar, sultanlar, 1.lig, ve 2. ligde oynayan voleybol sporcuları oluşturmaktadır. Örnekleme ise kota yöntemi ile belirlenen 139 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu, “Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği” ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimsel istatistikler olan aritmetik ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerlerine bakılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan normal dağılım analizinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış, her iki ölçek için de bu değerlerin -2 ile +2 arasında değer aldığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucuna göre antrenör davranışlarının profesyonel voleybolcularda zihinsel dayanıklılıkları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlendi. Bu sonuçlar doğrultusunda antrenörlerin davranışlarının ve yaklaşımının, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırıcı bir etkiye sahip olabileceğini ve antrenör- sporcu ilişkilerinin psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli bir rol oynadığını sonucuna ulaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Profesyonel Voleybolcu, Spor, Zihinsel Dayanıklılık.

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECT OF COACHING BEHAVIORS ON THE MENTAL TOUGHNESS OF PROFESSIONAL VOLLEYBALL PLAYERS

This study was conducted to examine the effect of coach behaviors on the mental resilience of professional volleyball players. The population of the study consists of volleyball players from the Women's Sultanlar League, 1st League, and 2nd League of the Turkish Volleyball Federation in 2024. The sample was composed of 139 athletes selected using the quota sampling method. The data collection tools used were a personal information form, the "Coach Behavior Evaluation Scale," and the "Mental Resilience Scale."

The analysis of the collected data was performed using SPSS 25.0 software. Descriptive statistics such as arithmetic mean, frequency, standard deviation, and percentage values were examined in the analysis of the research data. To determine whether the research data followed a normal distribution, a normal distribution analysis was conducted by checking the skewness and kurtosis values. For both scales, these values were found to fall between -2 and +2.

According to the results of the research, it was determined that there is a statistically significant difference in the mental toughness of professional volleyball players based on coach behaviors. In light of these findings, it was concluded that the behaviors and approaches of coaches may have an impact on enhancing athletes' mental toughness, and that the coach-athlete relationship plays a crucial role in psychological resilience.

Keywords: Coach, Professional Volleyball Player, Sports, Mental Toughness.

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

M.Ö.	: Milattan Önce
M.S.	: Milattan Sonra
MTS	: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (The Mental Toughness Scale)
SPI	: Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)
vd.	: Ve Diğerleri

TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 3.1. Örneklem Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	39
Tablo 3.2. Antrenör Davranışlarının Değerlendirilmesine İlişkin Ortalama Puanlar.....	41
Tablo 3.3. Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin Ortalama Puanlar.....	42
Tablo 4.1. Ölçeklerden Elde Edilen Verilerin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırmasını Yapan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.2. Ölçeklerden Elde Edilen Verilerin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırmasını Yapan Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.3. Ölçeklerden Elde Edilen Verilerin Antrenörü İle Çalışma Süresine Göre Karşılaştırmasını Yapan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.4. Ölçeklerden Elde Edilen Verilerin Profesyonel Sporculuk Süresine Göre Karşılaştırmasını Yapan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.5. Ölçeklerden Elde Edilen Verilerin Haftalık Antrenman Süresine Göre Karşılaştırmasını Yapan Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.6. Antrenör Davranışları-Zihinsel Dayanıklılık Korelasyon Tablosu.....	53
Tablo 4.7. Antrenör Davranışlarının Zihinsel Dayanıklılık Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	54

1. GİRİŞ

Antrenörler, sporcuları hem bireysel hem de takım olarak, evrensel teknikler ve kurallara uygun şekilde eğitmekte, sporun temel ilkelerini, teknik prensiplerini ve kurallarını öğretmekte ve aynı zamanda ilgili alanlardaki gelişmeleri takip etmektedir. Günümüzde antrenörlük, profesyonel bir meslek olarak kabul edilmekte ve bu doğrultuda Spor Bilimleri Fakültelerinde antrenörlük eğitimi bölümleri açılmaktadır. Bunun yanı sıra, antrenörlük eğitimi konusunda çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından seminerler ve kurslar düzenlenmektedir (Antrenör Eğitim Yönetmeliği, 1999). Antrenör, bilimsel bilgileri sporcunun başarısı için kullanarak, spor becerilerini ve stratejilerini birleştirip, farklı kişilik yapısına sahip bireylere uygulama yeteneğine sahip bir profesyonel olarak tanımlanmaktadır (Vanek, 1971). Ayrıca, antrenörlerin, iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motive edici bir lider ve sporcularına bağımsızlık ve yeterlilik kazandıran bir eğitimci olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Certel vd., 2018).

Antrenör, sporcuların fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik gelişimlerini yönlendiren, onların performanslarını en üst seviyeye çıkarmalarını sağlamak amacıyla eğitim veren kişidir. Antrenörlerin rolü, sadece sporculara beceri ve teknik öğretmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda onların motivasyonunu, özgüvenini, zihinsel dayanıklılığını ve takım ruhunu geliştirmekte de kritik bir öneme sahiptir (Sarı ve Köleli, 2020). Bu çok yönlü rol, antrenörlerin sporcuların bireysel hedeflerine ulaşmalarını sağlamak ve onların etik ve sportif değerleri benimsemelerine yardımcı olmak için gerekli stratejileri belirlemelerini gerektirir (Selağzı ve Çepikkurt, 2014).

Antrenör davranışları, sporcuların performansı ve genel gelişimi üzerinde doğrudan etkisi olan çeşitli eylemleri ve tutumları kapsamaktadır (Certel vd., 2018). Bu davranışlar, genellikle iletişim yaklaşımı, motivasyon teknikleri, geri bildirim yöntemi, liderlik stili ve etik yaklaşımlar gibi unsurlardan oluşmaktadır. Antrenörlerin sergilediği davranışlar, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara

olan bakış açılarını, katılım düzeylerini ve başarı oranlarını belirlemede kritik bir öneme sahiptir (Jowett ve Cockerill, 2002).

Antrenörlerin sergilediği davranışlar, sporcuların performansları, psikolojik durumları ve genel gelişimleri üzerinde geniş kapsamlı etkiler oluşturmaktadır (Toros ve Duvan, 2011). Antrenörlerin olumlu davranışları, sporcuların özgüvenini, motivasyonunu ve performansını artırırken, olumsuz davranışlar negatif sonuçlar doğurabilir (Vealey vd., 1998). Antrenörlerin davranışları, sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini ve genel psikolojik sağlıklarını etkilemektedir. Destekleyici ve anlayışlı bir antrenör, sporcuların stres seviyelerini azaltarak daha iyi performans göstermelerine yardımcı olabilmektedir. Öte yandan, baskıcı ve eleştirel bir antrenör yaklaşımı, sporcuların kaygı düzeylerini artırabilir ve performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Jowett ve Cockerill, 2002). Antrenörlerin, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını anlayarak uygun destek sağlamaları, onların zihinsel dayanıklılıklarını ve motivasyonlarını artırmaktadır (Toros ve Duvan, 2011).

Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve temel psikolojik ihtiyaçları üzerinde önemli bir etki yaratabilir. Olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamakla birlikte, özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasına ve yeterlilik duygularının gelişmesine katkı sunabilir. Ayrıca, antrenörler, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha derinlemesine anlayarak, bu ihtiyaçları karşılamak için daha etkili destek sunabilirler. Bu durum, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak, stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirebilir (Jowett vd., 2017).

Antrenör, sporcu ve antrenman ortamı arasındaki karmaşık etkileşimi inceleyen araştırmalar, antrenör davranışlarının sporcuların gelişimi üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Chelladurai, 1984; Smoll ve Smith, 1984; Côté vd., 1995). Bu bağlamda, antrenör davranışları, Feltz, Chase, Moritz ve Sullivan (1999) tarafından, sporcuların öğrenme ve performans düzeylerini etkileyebilecek antrenör yeterliliği ile ilişkilendirilmiştir (Unutmaz ve Gençler, 2017; Çik, 2019). Antrenörlerin, sporcularının zihinsel dayanıklılığını artırabilmesi için öğretici geri bildirimler sağlaması, zorlu koşullara adaptasyonu geliştirecek antrenman programları oluşturması ve sporcularının özgüvenlerini güçlendirecek

destekleyici bir yaklaşım sergilemesi gerektiği vurgulanmaktadır (Weinberg vd., 2011).

Zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlu dönemlerde psikolojik olarak ayakta kalabilmeleri için önemli bir özelliktir (Garmezy, 1991). Olumsuz durumlarla başa çıkabilmek için en önemli faktörlerden biri, çaba ve zaman gerektiren zihinsel dayanıklılıktır (Garmezy, 1991; Werner, 1995). Antrenör-sporcu ilişkisinde, zihinsel dayanıklılığın rolünün ne kadar etkili olduğunu anlamak önemlidir. Özellikle zorluklarla mücadele edilen dönemlerde, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçları göz ardı edilmemesi gereken bir diğer kritik unsurdur. Özerklik, yeterlilik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılandığı sporcuların motivasyonu artarken, bu ihtiyaçların karşılanmaması ise fiziksel ve psikolojik tükenmişliklere yol açabilir (Adie vd., 2008). Bu ihtiyaçların spor ortamında uygun bir şekilde karşılanması, bireyin canlılık ve motivasyon seviyelerini artırırken, yeterli derecede karşılanmadığı takdirde hem fiziksel hem de zihinsel tükenmeye neden olabileceği öne sürülmektedir (Baker vd., 1990). Dolayısıyla, sporcuların rekabetçi ortamlarda başarılı olabilmesi ve başarıyı sürdürebilmesi için, psikolojik ihtiyaçlarının belirlenip değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Fraenkel vd., 2012). Buradan hareketle bu çalışmada profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisi incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, antrenör davranışlarının profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkilerinin belirlenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Profesyonel sporcuların performansında zihinsel dayanıklılık, fiziksel beceriler kadar önemli bir unsurdur. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların stres, baskı ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurken, başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar (Garmezy, 1991). Antrenör davranışları ise sporcuların

zihinsel dayanıklılıklarının şekillenmesinde doğrudan etkili olabilmektedir. Antrenörlerin liderlik tarzları, iletişim becerileri ve motivasyon stratejileri, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirme veya zayıflatma potansiyeline sahiptir (Beşik, 2023).

Bu çalışmanın önemi, profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile antrenör davranışları arasındaki ilişkiyi ele alarak, spor psikolojisi ve antrenörlük uygulamaları için değerli bilgiler sağlamasında yatmaktadır. Elde edilecek bulgular, antrenörlerin sporcularla olan etkileşimlerinde daha bilinçli davranmalarına rehberlik edebilir ve sporcuların performansını optimize etmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışma, literatürde profesyonel takım sporlarında zihinsel dayanıklılık ve antrenör davranışları arasındaki dinamikleri inceleyen araştırmaların sınırlı olması nedeniyle, alana özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Antrenör davranışlarının profesyonel voleybolcularda zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı etkisi var mıdır? sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.3.1. Alt Problemler

Araştırmanın problem durumundan hareketle aşağıda verilen alt problemlere cevap aranacaktır;

- Profesyonel voleybolcuların eğitimleri, antrenör davranışlarını değerlendirme ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

- Profesyonel voleybolcuların antrenörü ile kaç yıldır çalıştıkları, antrenör davranışlarını değerlendirme ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

- Profesyonel voleybolcuların kaç yıldır profesyonel voleybolcu oldukları, antrenör davranışlarını değerlendirme ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

- Profesyonel voleybolcuların yaşları, antrenör davranışlarını değerlendirme ile zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

- Profesyonel voleybolcuların haftada kaç saat antrenman yaptıkları, antrenör davranışlarını değerlendirme ve zihinsel dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma kapsamında yapılan literatür taraması doğrultusunda elde edilen kaynaklarda yer alan bilgilerin geçerli olduğu varsayılmıştır.

- Araştırmada yer alan veri toplama araçlarının, araştırma problemleriyle ilgili geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek için uygun olduğu varsayılmıştır

- Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerin, araştırma amacına hizmet edecek şekilde tasarlandığı kabul edilmiştir.

- Ayrıca araştırma kapsamında yapılan anket çalışmasında katılımcıların verdikleri cevapların tutarlı olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2024 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu Sultanlar 1. ve 2. Liginde oynayan kadın voleybolcular ile sınırlıdır.

- Araştırma, belirlenen veri toplama araçlarıyla sınırlıdır.

- Araştırma, evreni temsil eden bir örneklemeyle sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Antrenör

Antrenör özel eğitim almış kişidir. Bu eğitimle sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal, (psikolojik) ve sosyal kapasitesini geliştirilmesi için bilimsel antrenmanlar uygular (Konter, 1996). Antrenörler, sporcuların performans seviyelerini arttırmak (Ulukan, 2006) ve yeteneklerini ortaya çıkarmak için yapılarına uygun bir disiplinle bilgi ve birikimlerini onlara aktarırlar ve çalıştırır (Can, 2022). Onları gözlemleyip analiz ederek zayıflıklarını tespit ederler ve yetiştirip geliştirirler (Köksal, 2008).

Antrenör, nasıl idman yapılması ve sporcuyla ne şekilde hazırlama bilgisinin gerektirdiği dönüşüme sahip, yüksek başarı seviyesinde, ruhen ve bedenen katkı sağlayan, spor ve beden eğitimi aktivitelerine katılanları çalıştırabilecek eğitim, güç ve bilgiye, bununla birlikte kabiliyeti ve sosyo psikolojik bilgisi de olan bireylere denir (Erdoğan ve Kocaeksi, 2015). Doğan (2004)'e göre antrenör, teknik-taktik ve tecrübelerini birleştirerek oyuncularının yeteneklerine uygun şekilde çalıştıran, yönlendiren ve müsabakalara hazırlayan, liderlik kapasitesi olan ve grubunu hedefe ulaştırarak spor insanıdır. Alemdar (2018)'a göre antrenör, antrene ettikleri sporculara, kuralları ve stratejileri aktaran, onları yarış ve müsabakalara hazırlayan, sporcuların yeteneklerini fark ederek, onlara uygun antrenman planlamasını yapıp hazır hale getiren kişilerdir. Charman vd., (2001) göre antrenör, sporcunun başarıya ulaşabilmesi için bilimde gerekli bilgileri kullanıp, sonrasında bu bilgilere stratejileri ve sporun becerilerini de ekleyip bunu farklı mizaçlarda olan bireylere uygulayabilen kişi olarak tanımlanmasının yanı sıra, iyi bir organizasyoncu, etkileyen bir yönetici, psikolojik rahatlatıcı ve sporcunun yeterliliğini ve bağımsızlığını kazanmasında etkisi olan bir eğitmen olması gerektiği ifade edilmektedir. Mutlu vd., (2019) antrenörlüğü, "karşılıklı iletişim ve etkileşimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatı olarak" ifade etmektedir. Bu nedenle de antrenörler, sporcuları için birer lider konumundadırlar. Bu noktada lider konumunda bulunan ve

sporcuyla geliştirme sorumluluğunu üstlenen antrenörün sahip olduğu liderlik tarzlarını bilmesi, bunları ortaya koyabilmesi ve örnek teşkil etmesi; sporcusunu her açıdan yönlendirebilmesine ve başarıya götüren gelişimin sağlanabilmesine olanak sağlayacaktır (Köksal, 2008). Bir başka tanımda ise, sporcularına doğru davranış ve iyi huy kazandırmasının yanı sıra başarıya ulaşabilmeleri adına, müsabaka sırasında ortaya çıkan strese, rakibin baskı yaparak oynadığı oyuna, dar alanda yapılan hareket çabukluğu ve yüksek reaksiyona uyum sağlamanın yanı sıra antrenman formlarını uygulama esnasında, molalarını yeterli dinlenecek şekilde koyan kişiye denir (İnal, 2000).

Bu tanımlar doğrultusunda, antrenörlük, yalnızca bir eğitim ve öğretim süreci değil, aynı zamanda sporcuların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini yönlendiren kapsamlı bir liderlik görevini de içine alır. Antrenörler, sporcularının potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için gerekli teknik bilgi, strateji, liderlik ve psikolojik becerilere sahip olmalıdırlar. İyi bir antrenör, sporcularının güçlü yönlerini pekiştirirken, zayıf noktalarını da analiz edip geliştirerek, onları müsabakalara en iyi şekilde hazırlayan bir rehberdir. Bunun yanı sıra, antrenörün liderlik tarzı, sporcuların motivasyonunu artırma ve başarıya ulaşmalarını sağlama açısından kritik bir öneme sahiptir. Antrenörler, yalnızca fiziksel hazırlık değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve mental güç kazandırma süreçlerine de katkı sağlarlar. Bu yönleriyle antrenörlük, sporcu gelişimini bilimsel bir temele oturtturarak başarıya giden yolda önemli bir rol üstlenmektedir.

2.1.1. Antrenörde Aranılan Özellikler

İyi bir antrenörün sahip olması gereken bazı özellikleri vardır. Başarılı bir antrenörde bulunması gereken özellikler (Konter, 2004; Tuncel, 2007; Çeliksoy, 2009; Yetim ve Cengiz, 2012; Doğan, 2015; Gençoğlu, 2019; Sağlam, 2021; Gündoğan, 2022):

- Sporcusu ile ilişkisini geliştirmeli; açık görüşlü, dürüst, saygılı ve güvenilir olmalıdır.
- Sporcularına performans gelişimlerini açık, net ve akıcı bir şekilde anlatmalı.

- Kendi spor dalı ile ilgili temel eğitim seviyesinde bilgiye hâkim olmalıdır.
- Sporcularının duygularını anlayabilmelidir.
- Empati kurabilmelidir.
- İyi bir dinleyici olmalıdır.
- Spor branşının kuralları, saha malzeme bilgisi teknik ve taktik özellikleri hakkında bilgili olmalıdır.

• Spor becerilerini öğretirken sporcuların hızlı öğrenmesi ve öğrenirken zevk alabilmeleri için grubun özelliklerine uygun yöntemleri göz önünde bulundurmamalıdır.

• Sporcularının sağlıklarına ve fiziksel-mental bütünlüklerine her zaman her durumda eşit bir biçimde saygı duymalıdır.

- Sporcularını sportmenliğe özendirmelidir.
- Sporun teknik kurallarının gelişimine katkıda bulunmalıdır.
- Beraber çalışılan kişileri (ekipten veya rakip antrenör) spor branşının gelişimi için partner olarak görmelidir.

- Sporda ve yaşamda tüm yaş grupları için etik değerleri teşvik etmelidir.
- Motive edici olmalıdır.
- Sporcuların performanslarını arttıran herhangi bir yasaklı madde veya yöntemi kullanmayı reddetmeli, anti-doping kodlara uymalı ve aykırı yöntemleri kullanmamalıdır.

• Sporcularının gelişim ve büyüme aşamalarını beslenme gereksinimlerini belirleyip dikkate almalıdır.

• Sporcularına okul ve sosyal aktivitelere ayıracak yeterli boş zaman ve toparlanma imkânı vermelidir.

- Çıkar çatışmasına yol açabilecek durumlardan kaçınmalıdır.
- Sporun resmi temsilcilerinin onayladığı etik kodları tanımalı ve uygulamalıdır.

• Sporcuların taşınması (servis, deplasman), sporcu istismarı, şiddet, cinsel taciz, aile ile olan ilişkiler gibi konularda uyulması gereken ilkeleri ve dikkat edilmesi gerekenleri bilmeli ve bunlara uygun davranmalıdır.

- Etkili iletişim kurmalı, açıklamaları kısa ve net olmalıdır.
- Dengeli kişilik özellikleri bulunmalıdır.

- Fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik olarak antrenmanların bütün bölümlerine önem vermeli, hem kendilerini, hem de sporcularını çok titiz bir şekilde müsabakalara hazırlamalıdır.

- İçinde bulunulan koşullara göre, stres, motivasyon, konsantrasyon ve kendine güveni etkileyebilecek müsabaka konuşmalarını dengeli bir şekilde yerine getirmelidir.

- Sporcular tarafından tercih edilen liderlik stilleri, içinde bulunulan durumun gerektirdiği liderlik stili ve gerçekte ortaya konulan liderlik stili arasında dengeyi yakalamalıdır.

- Devamlı öğrenmeye açık olmalıdır.

- Kendini liderlikle ilgili değiştirme ve geliştirme becerisi göstermelidir.

- Kurs, seminer ve sempozyumlara katılmalı, kitap ve videoları takip etmeli, sürekli çalışma deneyimi içerisinde kalmalı ve diğer başarılı olan antrenörleri izlemelidir.

- Farklı konu ve durumlara uyum sağlama özelliği göstermelidir.

- Her zaman yardımcı olmaya hazır olmalı, anlayışlı olmalı, esnek davranabilmeli, olaylara geniş açıdan bakabilmelidir.

- Çözüm odaklı olmalıdır.

- Psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında bilgili olmalıdır.

- Sporcular arasında ayırım yapmamalı, örnek davranışlar sergilemelidir.

- Yeniliklere ve gelişmelere açık olmalı, başarı veya başarısızlıklarda yapıcı eleştirilerde bulunmalıdır.

- Yenilikleri takip etmeli ve kendini sürekli geliştirme çabası içinde olmalıdır.

Başarılı bir antrenörün sahip olması gereken özellikler oldukça geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. İyi bir antrenör, sporcularıyla sağlıklı bir iletişim kurarak onların duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlayabilmeli, empati yapabilmeli ve her sporcuya özgü eğitim yöntemlerini kullanarak etkili bir gelişim süreci sağlayabilmelidir. Ayrıca, sportif başarıyı yalnızca teknik bilgi ve beceriyle değil, aynı zamanda etik değerlere, motivasyona ve sporcuların fiziksel-mental sağlığına gösterdiği özenle elde edebilir. Antrenörlerin, sporcularını sadece müsabakalara hazırlamakla kalmayıp, aynı zamanda onların bireysel gelişimlerini, sağlıklı yaşam

alışkanlıklarını ve sosyal sorumluluklarını da göz önünde bulundurmaları önemlidir. Liderlik, iletişim becerileri, sürekli öğrenme ve kendini geliştirme gibi niteliklerle donanmış antrenörler, sporcularının potansiyellerini en üst seviyeye çıkararak, onların sadece sportif başarılarını değil, aynı zamanda yaşam becerilerini de geliştirirler. Bu bağlamda, antrenörlük mesleği, çok yönlü bir liderlik ve rehberlik süreci olup, yalnızca teknik bilgi değil, aynı zamanda güçlü bir empati, etik değerler ve kişisel gelişim anlayışını da gerektirir.

2.1.2. Antrenörlerin Tipleri

Antrenörlerin alması gereken en önemli kararlar arasında, antrenörlük stili seçimi öne çıkmaktadır. Antrenörlük stili, antrenörün nasıl kararlar alacağını, hangi beceri ve stratejilerin öğretileceğini, yarışmaların nasıl düzenleneceğini, oyuncuları disipline etmek için hangi yöntemlerin kullanılacağını ve sporculara hangi rollerin verileceğini belirleyen temel bir faktördür. Antrenörlükte üç ana stil dikkate değer bir şekilde öne çıkmaktadır (Konter, 1996):

- a. Otoriter (kumanda edici, emredici),
- b. Liberal (hoşgörülü, serbest bırakma),
- c. Demokratik (katılımcı, paylaşımcı).

Antrenörler, bu üç stilden kesinlikle birine tamamen uymasa da, genellikle birine daha yakın eğilim gösterebilir veya bu stilleri temel alarak kendi yaklaşım tarzlarını oluşturabilirler (Konter, 1996).

2.1.2.1. Otoriter Antrenörler

Sporcuların rollerinin antrenörlerinin kararlarıyla uygulandığını söylemek mümkündür. Antrenörlerin sahip oldukları kontrol mekanizmasını, sporcuya kazandırmak gibi bir amaç için çalışmazlar, hatta kontrolün kaybolacağına yönelik endişeleri ve telaşlarından söz etmek mümkündür (Konter, 1996).

Otoriter antrenörlerin şu genel özelliklerinden bahsetmek mümkündür(Yıldız, 2019):

- Antrenör bütün kararları kendisi almaktadır.
- Sporcuların görevini yalnızca kendi emirlerini ve talimatlarını yerine getirmek olarak görmektedir.
- Bazı durumlarda kontrolün sporcuya verilmesi gerektiğine inanmaz.
- Bireysel yeterlilik ve bilgi düzeyiyle ilgili kaygıları vardır.
- Şartlar ne olursa olsun yönetmek oldukça önemlidir.

Otoriter tutuma sahip olan bir antrenörü sürekli emirler veren, kurallar koyan ve sıkıyönetim uygulayan biri olarak söylemek mümkündür. Oyunculardan istediğini alabilmek için sert kelimeler kullanarak psikolojik baskı yapmaktadırlar. Dolayısıyla bu yöntemle sporcuların spordan ve antrenörden soğumaları mümkündür (Kasap ve Erdem, 2009).

2.1.2.2. Liberal Antrenörler

Bu tipteki antrenörlerin sorumluluklarının yerine getirilmesinde kuralcı olmadıkları, hoşgörüle takındıkları tavırlarının olduğunu söylemek mümkündür (Gönülaçar, 2010):

Bu antrenörlerin en belirgin özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Yıldız, 2019):

- Az karar almaya çalışmaktadırlar.
- Eğitim ve öğretimi az vermektedirler.
- Sporcu ve yardımcılarının organize olmasında yeterli plan ve programları yoktur.
- Sporcularla ilgisiz ve sorumsuz davranmaktadırlar.
- Problemlerin çözümünde yetersizlerdir.
- Başarıları rastgeledir ve sürekliliği yoktur.
- İçsel motivasyonunu geliştirme kaygısı yoktur.
- Sporculardaki özgüvenin ve sorumlulukların gelişiminde katkıları yoktur.

Liberal antrenör tipindeki çalıştırıcıların, bu tarzlarının sporcular üzerindeki sonuçlarını şu şekilde sıralamak mümkündür: Sporcular yalnızca eğlenmekte ve gelişimlerinin rastlantılara kalmaktadır. Yaptıkları sporca bir disiplinden söz etmek mümkün değildir ve sporcuların bencilleşmesi olası durumlardır (Ünal, 2021).

2.1.2.3. Demokrat Antrenörler

Demokratik antrenörün özelliklerinden bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür (Çik, 2019):

- Alınan kararları sporculara bildirmektedir.
- Eğitim-öğretime açıktır ve yerinde kullanır.
- Sorumluluk duygusu gelişen sporculara zamanla kontrolü bırakmaya eğilimlidirler.
- Sporcunun özgürlüğü önemlidir.
- Sporculara, liderlik becerisini öğretmek durumundadırlar.
- Diktatörlük ve liberallikten uzaktırlar.
- Kendi yeterlilik ve becerileriyle fazlaca uğraşmazlar, kendilerine güvenleri tamdır.
- Sporculara öğrettikleri kadar kendileri de öğrenmeye açtırlar.
- Kaliteli ve başarılı sporcu yetiştirme derdindedirler.
- Sporcuların içsel motivasyon ve kontrolünü yaparlar.
- Sporculara saygı ve güveni aşırlarlar.
- Sporcu odaklıdır.

2.1.3. Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin Görev ve Sorumlulukları

Antrenörler bireysel ve takım sporlarındaki çalışmalarında sporcularının her birine adaletli, yol gösterici, sabırlı, yapıcı, hoşgörülü, anlayışlı, ilgili olmalıdır. Takım ve bireysel sporlarda farklı fiziksel ve zihinsel antrenmanlar, farklı beslenme programları yapıldığı için ilgili branş için yeterli düzeyde mesleki bilgiye sahip olmalıdır (Beşik, 2023).

2.1.3.1. Bireysel Sporlarda Antrenörün Görev ve Sorumlulukları

Bireysel sporlar, sporcuların kendi adlarına mücadele ettiği ve takım arkadaşı olmadığı oyunlardır. Antrenörler, bireysel sporlarda, sporcunun başarılı olabilmesi için zihinsel dayanıklılığın önemini kavramalıdır. Sporcunun ilgilendiği bransa uygun fiziksel antrenmanların yanı sıra, antrenörler sporcunun zihinsel dayanıklılığını geliştirmek için antrenman programları uygulamalıdır. Sporcusuna; kendine inanma, başarısızlıklar ve şanssızlıklar karşısında pes etmeme, heran bir önceki performansından daha iyi olma, sürekli kendini güdüleme gibi nitelikleri kazandırmaya çalışmalı ya da sporcusunun var olan niteliklerini spor yaşamı boyunca artırması için elinden geleni yapma noktasında kendini sorumlu tutmalı ve buna göre çalışma programlarını hazırlamalıdır. Bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılığına Lance Armstrong iyi bir örnektir. Kanseri teşhisi konulmasına rağmen 1999, 2000 ve 2001 Fransa Bisiklet Turu yarışlarını kazanmıştır (Şenoğuz, 2002).

Bireysel sporlara genellikle daha küçük yaşlarda başlanıldığı için bireysel sporlarda antrenörlerin sporcularıyla birebir daha fazla ilgilenme imkanı olduğundan antrenörler sporcularının yeteneklerinin ve becerilerinin daha iyi keşfedip geliştirilmesini sağlamaktadır.

2.1.3.2. Takım Sporlarında Antrenörün Görev ve Sorumlulukları

Takım sporlarında, antrenörlerin öncelikli hedefi, farklı karakterlere, ahlaki değerlere, duygusal, psiko-sosyal ve sosyo-ekonomik yapıya sahip olan sporcuları bir araya getirip ortak bir amaç için uyumlu bir şekilde mücadele etmelerini sağlamaktır. Bu sporcuların, takıma inanma, birlikte hareket etme, ortak mücadele etme ve başarıyı birlikte paylaşma gibi ortak hedefleri olmalıdır. Antrenörler, takımı oluşturan sporcular arasında uyum sağlamak ve istenilen hedeflere ulaşmak için rehberlik ve liderlik yapmaktadır (Beşik, 2023).

Birbirinden yetenekli ve başarılı sporcuları bir araya getirmek tek başına takım için mücadele vermelerinde, takıma bağlılık kazanmalarında yeterli olmamaktadır. Antrenörler ve takımı oluşturan sporcular arasında çok iyi bir iletişim

ve işbirliği olmalıdır. Bu anlamda antrenörler sporculara takım olup başarma inancını kazandırmada üç önemli faktör vardır (Beşik, 2023):

- a. Antrenör ve bireysel sporcu iletişimi.
- b. Antrenör ve takım iletişimi.
- c. Takım sporcularının birbirleriyle iletişimi.

Hatta sporcuların aileleri, yakın çevreleri ile iyi bir iletişim hedeflenen başarıyı yakalamada en önemli adımlardır. Takım performanslarının üst düzeye çıkabilmesi için grupların etkili yönetimine ve bu süreçlerde başarılı liderlik sergilenilmesine bağlıdır (Konter, 2004).

Doğru takım üyelerinin seçilmesi, takımın başarısının birinci prensibidir. Yüksek verimli takım çalışmasının elde edilebilmesi için üç kilit faktör, şunlardır (Çolakoğlu, 2015):

- a. Teknik ya da mesleki beceri
- b. Bir takım üyesi olarak çalışma becerisi
- c. Arzu edilen kişisel nitelikler

Voleybol Antrenörü

Voleybol, belirli tekniklerin ve kuralların çerçevesinde sergilendiği, güç ve zekanın öne çıktığı bir spor dalıdır. Diğer takım sporlarının aksine, birebir temasın olmadığı ve topun bir hedefe gitmesi dışında topun yere temasını önlemek ve rakibin sahasında düşmesini sağlamak amacı güden bir takım sporudur (Yolaç, 2020).

Oluşturulmuş olan voleybol takımını çalıştıran, kondisyon, teknik, taktik ve motivasyonla voleybol takımının maçlara hazırlanmasını sağlayıp, takım kuran ve takımın hedeflerine ulaşmasında aktif rol oynayan kişilere voleybol antrenörü denir. Voleybol antrenörü, çalışmış olduğu işletmede, çalışma prensiplerini ve araç/gereç donanımını dikkate alıp belirli hedefleri gerçekleştirmek için voleybol takımını yönetmektedir (Azboy vd., 2012).

Bir takım sporu olan voleybolda da antrenörler, sporcuların becerilerini geliştirmede, takım çalışmasını teşvik etmede ve spora karşı derin bir takdir

aşılarda önemli bir rol oynamaktadır. Bu pozisyon, hem kişisel hem de takım gelişimini sağlamak amacıyla oyun planlarını stratejileştirmeyi, antrenman oturumları düzenlemeyi ve oyunculara yarışmalar boyunca rehberlik etmeyi içermektedir. Voleybol antrenörleri, liderlik, teknik uzmanlık ve duygusal desteğin birleşimi yoluyla sporcuların bütünsel gelişimine katkıda bulunmakta ve onları hem sporda, hem de genel yaşamlarında başarıya hazırlamaktadır (Koçak ve Güven, 2019).

Voleybol Antrenörlerinin Türleri

İdealist bir koç, genellikle ekibini en iyi şekilde geliştirmeye odaklanır ve takımın potansiyelini maksimum düzeye çıkarmak için çaba harcar. Bu koçlar, takımın en uygun başarı seviyesine ulaşması için yoğun bir şekilde çalışır ve ekibini sürekli olarak geliştirmeye isteklidirler. Bu tür koçlar genellikle takıma baskı yaparlar ancak oyuncuları motive ederler ve her bir oyuncunun sporculuk kimliğine bağlı kalmasını teşvik ederler. Ayrıca, takımlarında olmaktan gurur duymalarını sağlamak için çaba gösterirler (Kaygusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Realist bir koç, genellikle "gerçekçi antrenör" olarak bilinir ve takımındaki oyuncuları seçmeyi ve geliştirmeyi tercih etmektedir. Sürekli olarak yenilik yapmaya ve takımını daha iyi hale getirmeye odaklanmaktadır. Bu tür koçlar, sezon boyunca takımlarının saflarını dikkatle yönetir ve genellikle takımın önemli oyuncularına odaklanırlar (Kaygusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Programlı bir eğitmen, kendisini belirli bir tarz veya yöntemle göre programlayarak, maça eşit performans sağlayan, hem hücum, hem de savunma stratejilerini kullanarak başlar. Bu tarz, katılımcılar için hem savunma hem de hücum oyuncularının eşit katılımını sağlar. Koç, bu stratejiyi başarılı bir yöntem olarak görür ve bu yöntemi spor sezonunun herhangi bir zamanında ve durumunda sürdürmeye kararlıdır. Maçın koşulları veya pozisyonu ne olursa olsun, koç kendi programına bağlıdır ve fikrini değiştirmeye ikna edilemez (Kaygusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Heyecan verici bir eğitmen, takım oyuncularını oyundaki temel becerileri mükemmel bir şekilde uygulayabilecekleri heyecan verici bir yöntemle eğitmektedir. Bu şekilde, her oyuncu eşit şartlarda yer alır ve takım içindeki rolünü bulabilir. Takım başarısı için uygun stratejilerin nasıl uygulanacağını öğrendiklerinde, oyuncular oyunun kurallarını ve temellerini kabul etmeye başlarlar (Kayğusuz, 2022; Baker vd., 2003).

İsteksiz bir eğitmen, genellikle tereddütleri olan veya kararsızlık yaşayan bir koç tipidir. Bu koç, kendi başına birçok çeşitlendirme planına sahip olabilir ve teorik olarak iyi bir planlama yapabilir. Ancak, takım için belirsiz davranışlar sergiler. Sadece yetenekli ve yıldız oyuncularla ilgilenirken, takımın genel başarısı için net bir vizyona sahip değildir (Kayğusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Çok hevesli bir eğitmen, bu tür antrenörler genellikle oyuncuların enerjisine ve oyun özgürlüklerine pozitif bir şekilde yanıt verirler. Bazı durumlarda kaprisli olabilirler ancak genellikle gülümseyen bir tavır sergilerler. Diğer zamanlarda ise oyuncularının arasına giren, eşitlik ilkesine ve oyuncularının haklarına önem veren bir tutum sergilerler. Ancak bazen hakemlere karşı çıkma eğiliminde olabilirler (Kayğusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Hırslı eğitmenler, yüksek hırslara sahip oldukları için kolayca tanınabilirler. Takımlarının belirli bir seviyede olmasına razı olmayarak, hırslarının ötesine geçerek takımlarıyla yoğun bir rekabet içine girerler. Bu antrenörler, her zaman zirvede olma hedefiyle her şeyi yapabileceklerine inanırlar (Kayğusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Akılcı koçlar, hesaplamalara dayalı olarak hareket ederler ve ekibi için her detayı düşünen, kendi takımını ve rakip takımları analiz eden antrenörlerdir. Gerçeklik odaklı yaklaşımlarıyla anketler ve keşifler yaparak bilgi toplarlar (Kayğusuz, 2022; Baker vd., 2003).

Voleybol Antrenörünün Nitelikleri

Voleybol antrenörünün nitelikleri (Kayğusuz, 2022).

- Sporun toplumdaki rolünü anlamak ve değerini bilmek.

- Saygınlığı elde etmek için dengeli ve kabul edilebilir bir kişilik sergilemek.

- Olumlu eğilimlere ve kişisel coşkuya sahip olmak.

- Tartışmayı kabul edebilmek ve duygusal kontrolünü oyuncularının önünde sağlamak.

- İyimserlik ruhu, güven yayan bir özelliğe sahiptir.

- Oyunculara ilham vermek ve motive etmek önemlidir.

- Seçkin bir yaşam felsefesine sahip olmak, özellikle eğitim sürecine derin bir bağlılık göstermek.

- Kendisi ve ekibi için sevgi dolu bir eğitmen olarak işine içtenlikle bağlı olmak.

- Oyuncularının gelişim süreçlerinde sorumluluk alabilen ve özgüveni olan cesur bir lider olmak.

- Yüksek düzeyde anlayış, zeka ve yenilik yapma yeteneği ile ayırt edilmelidir.

- Problemleri ilişkilendirme, analiz etme ve çözme yeteneğine sahip olmak.

- Liderlik rolünü üstlenirken, oyunculara adil davranmak ve sevilen bir lider olmak.

- Hızlıca durumları anlama ve kavrama yeteneğine sahip olmak.

- Eğitim deneyimlerini sürekli olarak değerlendirebilmek.

- Kişiliğine, koçlara ve idari kadroya saygı duymak, yasalara ve oyun ile rekabet kurallarına uymak.

- Hem kamusal hem de özel yaşamında dürüst ve adil bir figür olmak.

- Tüm oyunculara adil davranmak.

- Sabırlı olmak.

- Başarıların sıkı çalışma, çaba ve mücadele ile elde edileceğine inanmak.

- Verdiği talimatlar ve aldığı kararlarda belirleyici bir kişilik sergilemek.

- Verilen emirlerin adil bir şekilde uygulanmasını sağlamak.

- Üst seviyedeki oyuncularla etkili iletişim kurma yeteneği önemlidir.

Kazandığında alçakgönüllü olmak ve mağlup olduğunda dahi gülümsemeyi sürdürmek.

2.1.4. Antrenör- Sporcu İlişkisi

Antrenörler, sporcuların gelişiminde birincil etkiye sahiptir ve antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun sporda ve spor dışı alanlarda gelişimi ve performansını belirlemekle birlikte, karar verme süreçlerinin çoğunda önemli rol oynamaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörlük sürecine bir katkı ya da onun bir getirisi değildir; aksine bu ilişkinin antrenörlüğün temeli olduğu ve sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal becerilerinin gelişimini desteklemede büyük bir güç olduğu kabul edilmekte ve antrenörlerin sporcularıyla mükemmel bir çalışma ortaklığı oluşturma yeteneği büyük önem kazanmaktadır (Jowett, 2005).

Antrenör, sporcunun olumlu etkileşimi yüksek performans elde etmek için büyük öneme sahiptir. Antrenman ortamında sporcunun zihinsel ve duygusal durumu ile performansı arasında yüksek ilişki bulunmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Demirci, 2020). Antrenman ve maçlarda iyi bir performans ve başarılı olma; sadece teknik/taktik ya da fiziki bir hazırlıkla olmamaktadır. Psikolojik olarak hazır hissetme ve sosyal yaşamın normal düzeyde ilerlemesiyle gerçekleşmektedir. Sporda performans bir bütün olarak düşünülmelidir ve bu bütünlük içerisinde bir uyum yakalamak gerekmektedir (Konter, 2006).

Antrenörün sporcunun duygu durumunu, bilgi düzeyini ve kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyebilmesi için etkin dinleme, etkili konuşma ve ikna, empati kurma, geri bildirimde bulunma, bilgilendirici iletişim, zamanlama ve etkili beden dili gibi iletişim becerilerine sahip olması önemlidir. Pozitif bir yaklaşım, sporcuların kendilerine değer vermelerini, antrenöre saygı ve güven duymalarını sağlarken, negatif bir yaklaşım, başarısızlık korkusunu artırabilir, benlik saygısını azaltabilir ve sporcu-antrenör güveninin kaybolmasına neden olabilmektedir (Konter, 2004).

Sporcular değerli olduklarını bilme ihtiyacı duyarlarken, antrenörler sporcularından başarılı olmalarını beklemektedir. Antrenörün bu iki dengeyi sağlayabilmesi için sporcusuyla güçlü bir ilişki geliştirebilmesi gerekmektedir. Antrenör, sporcunun antrenman dışında da bir hayatı olduğunu unutmamalıdır (Demirci, 2020). Okulla alakalı durumlarda, sporcuya saygı duymalı, sporcunun ailesiyle alakalı yaşadığı sorunlarla gerekirse aile ile iletişim kurmalı, sporcunun

arkadaş çevresini tanımaya çalışmalı ve antrenmanlar dışında da sporcularıyla görüşmeli, iletişimini sürdürmelidir. Sporcu, antrenörünün güveneceği biri olduğunu hissedebilmeli, özel konularında da antrenörüne rahatlıkla açılabilir (Canikli, 2021).

Biçer (2006), sağlıklı bir antrenör-sporcu ilişkisinin sporda başarıya ulaşabilmek için gerekli en önemli koşul olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalar, antrenör-sporcu ilişkisini, antrenör ve sporcunun duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının karşılıklı ve nedensel olarak birbirine bağlı olduğu kendine özgü bir kişilerarası ilişki olarak tanımlamıştır (Jowett ve Meek, 2000; Jowett ve Ntoumanis, 2004; Adie ve Jowett, 2010).

Büyük Britanya Antrenörleri (Sports Coach UK-eski adıyla Ulusal Antrenörler Birliği) gibi resmi kurumlar da antrenör-sporcu ilişkisinin önemine dikkat çekmiş ve çeşitli yayınlarda bu ilişkiyi bağlılık, işbirliği, iletişim, saygı, arkadaşlık ve güç gibi kavramlarla ifade etmişlerdir (Jowett, 2005).

Potrac vd. (2002), antrenör-sporcu ilişkisini karşılıklı saygı ve takdir yoluyla bilinçli bir şekilde gelişen bir ilişki olarak nitelemişlerdir. Bu tanımlarda da antrenör-sporcu ilişkisinin karşılıklılık yönü vurgulanırken Davis vd. (2018) antrenör-sporcu ilişkisini, sporcuların fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli bir rol oynayan spor deneyiminin temel bir özelliği olarak tanımlanmıştır. Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörlük sürecinin temeli ve spordaki en anlamlı kişiler arası ilişki olarak kabul edilir, çünkü yapısı gereği sporcunun gelişimini, memnuniyetini, özgüvenini ve performansını belirleyecektir (Jowett ve Cockerill, 2003; Jowett, 2005).

Antrenör-sporcu ilişkisi, hem fiziksel hem de psiko-sosyal gelişimi etkileyen, sporcunun performansını ve memnuniyetini doğrudan belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Güçlü, saygıya dayalı bir ilişki, sporcunun başarısının temelini oluştururken, antrenörlerin bu ilişkiyi bilinçli ve etkili bir şekilde yönetmesi, sporcularının hem sporda hem de sosyal yaşamlarında gelişimlerini en üst düzeye çıkaracaktır.

2.1.4.1. Antrenör- Sporcu İlişkisi Kuramları

Performansı önemli derecede etkileyen antrenör-sporcu ilişkileri literatürde farklı modellerde açıklanmaya çalışılmıştır. Bu modelleri şöyle sıralayabiliriz:

2.1.4.1.1.Wylleman Kuramı

Bu kuram, Kiesler'in kişilerarası ilişkiler üzerine yaptığı çalışmalara dayanmasına rağmen, antrenör ve sporcular arasındaki davranışları tanımlamak amacıyla ortaya atılmıştır. Kuram, ilişkileri sosyal-duygusal, baskın-boyun eğen ve kabul eden-reddeden boyutlarla tanımlamanın yanı sıra sporcuların sergilediği olumlu tutumların ilişki üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Aynı şekilde, sporcuların sergilediği olumsuz tutumların ise antrenörleri ile olumsuz ilişkiler kurmasına neden olabileceğini savunmaktadır. Wylleman'ın bu kuramına yönelik en büyük eleştiriler antrenör ile sporcu arasındaki tek yönlü iletişim olanağı sunmasından kaynaklanmaktadır. Kuram ana odağını davranışsal temele oturtmuş olup, bilişsel ve duyuşsal odaklarla ilgilenmemiştir (Karayel, 2022; Birinci, 2023).

2.1.4.1.2. Poczwadowski'nin Kuramı

Bu kuram, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin nitel boyutlarına odaklanan ve aynı zamanda spor alanındaki ilişkileri psiko-dinamik, davranışsal, bilişsel, sosyal psikolojik ve etkileşimsel boyutlar olmak üzere beş ana boyuta ayıran bir yaklaşıma sahiptir. Bu yaklaşıma göre, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin yönü, grup dinamiklerinin belirlediği ve bu dinamiklerin antrenör ile sporcunun takımındaki resmi rollerinden olumlu ya da olumsuz etkilendiği şeklinde savunulmaktadır (Birinci, 2023).

Bu kurama göre, antrenör ile sporcu arasındaki ilişkinin boyutu antrenörün artan otoritesi ve sporcunun sahip olduğu üstünlükten etkilenmekte antrenörün otoritesindeki artış, sporcusu ile ilişkisinin zayıflamasına ve daha az etkileşime yol açmakta, sporcunun üstünlüğü arttıkça ilişkinin daha pozitif olduğu ve daha fazla

etkileşim kurulabildiği belirtilmektedir. Bu kurama göre, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin kalitesi arttıkça her iki tarafta da profesyonel boyutta bir gelişme ve olgunlaşma görüldüğü savunulmuştur (Poczwadowski vd., 2002).

2.1.4.1.3. Mageau ve Vallerand'ın Motivasyon Kuramı

Megeau ve Vallerand'ın (2003) motivasyon kuramı, bilişsel değerlendirme teorisi ile içsel ve dışsal motivasyonun hiyerarşik modelinin esin kaynağı olarak almıştır. Bu kuram, antrenör davranışlarının sporcuların motivasyonları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, antrenörlerin davranışlarının sporcuların özerklik ve yeterlilik algıları üzerindeki etkileri aracılığıyla içsel ve dışsal motivasyonlarının nasıl etkilendiğini göstermişlerdir. Bu bağlamda, Megeau ve Vallerand (2003) kendi kuramlarını geliştirmişlerdir.

Bu kuram ayrıca antrenörün bireysel yönelimine, antrenörün bu yönelim karşısında sporcuların davranışlarına dayanmaktadır. Antrenörlerin sporcular üzerinde özgürlüklerini destekleyen üç önemli faktör üzerinde durulmaktadır. Bu faktörler, sporcuların iç ve dış motivasyonları üzerinde olumlu etkiler bıraktığını belirtmektedir. Bu sporcuların, bazen davranışlarını antrenörlerinin davranışlarına göre ayarlamaları gerektiğini açıkça göstermektedir (Mageau ve Vallerand, 2003).

2.1.4.1.4. Jowett'in 3+1 C Kuramı

Jowett liderliğindeki bir grup araştırmacı (Jowett ve Meek, 2000; Jowett ve Cockerill, 2003; Jowett ve Chaundy, 2004; Jowett ve Ntoumanis 2004), sosyal değişim teorisinin ilkelerinden etkilenen antrenör-sporcu ilişkisinin entegre bir modelini geliştirmiş ve bunun üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu model, yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık ve eş yönelim gibi kişiler arası psikolojik yapıları içermektedir (Berscheid vd., 1989).

Antrenör-sporcu ilişkilerinin bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere tespit edilen ve birbiriyle ilişkisi olan bu üç bileşenin ilk çerçevesi Jowett ve

Cockerill (2003) tarafından test edilmiş ve teorik olarak model daha da geliştirilmiştir (Aznan vd., 2018; Dumangöz, 2021).

3+1C kavramsal modelinin öncülü (Jowett, 2005), antrenörlerin ve sporcuların duygu, düşünce ve davranışlarının nedensel ve karşılıklı olarak birbirine bağımlı olmasıdır. 3+1C modeline göre;

Yakınlık, antrenörün ve sporcunun ilişkilerine yüklediği (dürüstlük, sevmeye, saygı vb.) duygusal anlamları ifade etmektedir.

Bağlılık, antrenör ve sporcunun sportif ilişkiyi sürdürme ve dolayısıyla sonuçlarını en üst seviyeye çıkarma niyeti olarak tanımlanır.

Tamamlayıcılık, antrenörün ve sporcunun kurdukları ilişkiye karşılık gelen davranışlarını ve kabul-reddetme alt boyutuna karşılık gelen davranışlarını ifade etmektedir.

Eş yönelim, antrenörün ve sporcunun kişilerarası algılarını içerir ve bu algılar çerçevesinde ortak bir zemin oluşturdukları ilişkilerinin seviyesini yansıtmaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisinin alt boyutlarından yakınlık, tamamlayıcılık ve eş yönelimin içeriği ve gerekliliği, nitel araştırmalar kapsamında detaylı bir şekilde araştırılmıştır (Jowett ve Meek, 2000; Jowett ve Cockerill, 2003). Son zamanlarda ise, modelin tüm alt boyutları nicel araştırma tasarımlarına konu olmuştur (Jowett ve Chaundy, 2004; Jowett ve Clark-Carter, 2006).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

Bir spor psikologu olan James Loehr, zihinsel dayanıklılık fikrini 1986'da ortaya atmıştır. Loehr'a göre, zihinsel dayanıklılığa genellikle uyum sağlama süreci veya başarı olarak atıfta bulunmaktadır (Hunter, 2001). İnsanlar, yaşamlarının belirli anlarında olumsuz koşullarla karşılaştıklarında genellikle başlangıçta hoş olmayan duygular yaşarlar. Ancak, sıkça, hayatlarını değiştiren stresli durumlara

uyum sağlama yeteneği sergilerler. Jacelon (1997), zihinsel dayanıklılığın, stresin zararlı etkilerini azaltarak sporcuların uyum sağlamasına yardımcı olan bir teknik olduğunu ileri sürmektedir. Zihinsel dayanıklılık olarak nitelendirilen bu uyum mekanizmasının en temel özelliği, zaman ve çaba gerektiren, insanları stres altında karar vermeye zorlayan dinamik bir süreç olmasıdır (Garmezy, 1991).

2.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Zihinsel dayanıklılık, stres, olumsuzluk, baskı, talihsizlik ve başarısızlıkla baş edebilme, stres altında pes etmeme ve kontrolü kaybetmeme olarak tanımlanmaktadır (Jones ve Hanton, 2007). Jones (2002), zihinsel dayanıklılığı, sporcuların yüksek düzeyde performans göstermelerini sağlayan doğuştan gelen veya kazanılmış psikolojik özelliklere sahip olma olarak tanımlamıştır.

Psikolojik olarak sporcuların müsabaka veya antrenman sırasında rakiplerinden daha üstün performans sergilemelerine yardımcı olan kritik bir unsurdur. Bu yetenek, sporcuların göreve odaklanma, özgüven kazanma ve baskı altında kontrolü elde etme gibi alanlarda başarıya ulaşmalarını sağlamaktadır (Jones vd., 2007).

Cox ve Amorose (2012), yaptıkları araştırmaya dayanarak, zihinsel dayanıklılığı yüksek bir sporcu için en önemli olduğuna inandıkları aşağıdaki on iki özelliği vurgulamışlardır:

- Mücadele sonucunda başarıma azmi konusunda kararlı ve değişmez bir bakış açısına sahip olmak.
- Gelecekteki başarıya dair iyimser bir tutum sergileyerek daha iyi performans elde etmek.
- Rakiplerden daha iyi performans göstermek için gerekli koşulları oluşturabilecek özel yeteneklere sahip olduğuna dair kesin ve kararlı bir inanca sahip olmak.

- Güçlü bir motivasyona sahip olmak ve içgüdüsel olarak başarıya odaklanmak.
- Rekabete özgü dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen, tüm dikkati mevcut görev üzerinde yoğunlaştırmak.
- Öngörülemeyen ve kontrol edilemeyen olaylar karşısında olumlu bir bakış açısını sürdürmek.
- Yarışmanın getirdiği endişeyi yönetme yeteneğine sahip olmak ve koşulları olduğu gibi kabul etmek.
- Başarı hırısında istikrarı korumak ve yarışma sırasındaki zihinsel baskıya karşı direnç göstermek.
- Günlük yaşamdaki dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen tam odaklanmayı sürdürmek.
- Gerektiğinde spor yaparken konsantrasyonu etkinleştirip devre dışı bırakmak.

Bu bilgiler ışığında, zihinsel dayanıklılığın, sporcuların başarılarını sürdürebilmeleri için kritik bir psikolojik özellik olduğu ve bu yeteneğin, performanslarını artırma, stresle başa çıkma ve hedeflerine odaklanma konularında büyük rol oynadığı söylenebilir.

2.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Başarıya ulaşırken spor veya hayatın diğer alanlarında karşılaştığımız zorluklar veya yeni durumlarla başa çıkmak için, deneyimlerimizden, önceki öğrendiklerimizden ve duygularımızdan faydalanırız. Gereken adımları atmak ve yeni çözümler üretmek için temel zihinsel işlevler önemli bir yere sahiptir (Karadağ, 2021).

Spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık kavramı önemli bir yere sahiptir. Jones vd. (2002), elit sporda başarıya ve sonuçlara ulaşmada sporcular, spor psikologları ve antrenörler için zihinsel dayanıklılığın en önemli özelliklerden biri olduğunu vurgulamışlardır.

Altıntaş (2015)'da, sporcuların yalnızca fiziksel performanslarının değil zihinsel olarak ta dayanıklı olmaları gerektiğinin önemsenmesini açıklamış ve zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasının, bireyleri yapılan bir işe daha fazla bağladığını ve bu sebeple kişide oluşan gelişim fırsatı olarak görülmesi gerektiğini, zihinsel dayanıklılığın düşük olması durumunda ise değişikliğe karşı direnç gösterdiğini belirtmektedir.

Günümüzde sporcunun fiziksel yeterliliğinin dışında psikolojik yeterliliğinin de spor ortamında yüksek performansı yakalayabilmek için önemli bir etken olduğu kabul edilmiştir (Jackson vd., 2001). Sonuç olarak, sporcularda ve genel olarak hayatta başarıya ulaşmak için sadece fiziksel değil, zihinsel dayanıklılığın da büyük önemi olduğu; bu dayanıklılığın, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırarak gelişimlerine katkı sağladığı vurgulanmaktadır.

2.2.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

Zihinsel dayanıklılık boyutları; kendini adama, mücadelecilik ve kontrol şeklindedir(Erdoğan, 2022).

2.2.3.1. Devamlılık (Kendini Adama)

Devamlılık (veya kendini adama), bireylerin karşılaştıkları zorluklara rağmen, edindikleri deneyimleri yabancı bir unsur olarak görmek yerine, bu deneyimleri kendi yaşamlarına entegre etme eğilimidir (Şahinler, 2023). Devamlılık yapısına sahip kişiler, üzerlerine aldıkları görevleri tamamlamadan bırakmayan, sorunlarla yüzleşmekten kaçınmayan ve buldukları çevre ile ilişkilerinde aktif bir şekilde yer alan bireylerdir (Şahin, 1998).

Bir başka deyişle, bireyin aile ve toplum yaşamına, insanlarla ilişkilerine, değer ve inançlarına bağlı kalması ve tüm bunlara yabancılaşmadan yalnız yaşamamasıdır (Maddi vd., 2006). İşleri ne olursa olsun, belirsiz durumların stresi altında bile belirledikleri hedefler doğrultusunda hareket eden kişilerdir.

2.2.3.2. Güven (Mücadelecilik)

Mücadele bir diğer ifade ile meydan okuma, değişime olan inancı ifade eder (Demir, 2021). Mücadelecilik eğiliminde oluşan değişim gelişimi teşvik edeceğinden güvenliğe yönelik bir tehdit olarak değerlendirilmemektedir. Çünkü mücadeleciler kişilerin inançları yaşadıkları değişimi yeniden düzenleyebilecekleri yönde olmaktadır (Güvendi vd., 2018). Mücadeleciler insanlar, değişimi, yaşamın doğal bir parçası olarak görüp istikrarı ve durağanlığı kabul etmezler. Bu bireyler, stresli yaşam olayları ve karar verme gibi zorlu süreçleri gelişimleri için önemli görmektedir (Yarayan vd., 2018). Ayrıca, bu bireyler için yeni hedefler oluşturma, yaşamsal öncelikleri belirleme önemli etkinlikler için fırsattır (Kurtay, 2018).

2.2.3.3. Kontrol

Kontrol, insanların hayatlarındaki durumlarının değiştirilebileceğine dair inançlarını ifade eder (Hull vd., 1987). Bireylerin hayatta karşılaştıkları zorluklara karşı kendilerini güçsüz görmek yerine kendi çabaları ile olayları ve durumları değiştirebileceğine olan inancıdır. Kontrolcü kişiler, değişimleri bir tehdit olarak görürler ancak kendilerini kurban olarak görmezler (Akman, 2023).

2.2.4. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirici Stratejiler

Bazı araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın kişiliğin bir parçası olduğunu savunsa da, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceğine dair yapılan diğer çalışmalar da bazı değişikliklerin mümkün olduğunu öne sürmektedir. Sosyal deneyimlerin zihinsel dayanıklılığı önemli ölçüde geliştirebileceği ve belirli yönlerinin öğretilabileceği belirtilmektedir (Gordon ve Bangalo, 2005; Kılıç, 2020).

2.2.5. Zihinsel Dayanıklılığın Kişilik Kuramları

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili literatürde yaygın olan üç kuram olduğu görülmektedir (Güngör Karadağ, 2021).

2.2.5.1. Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi

Geçmiş yaşantılardaki tecrübelerin gelecek yaşantılarındaki davranışları etkilediği fikrini temel alan bu model, insanların beklenti etkisi sistemi olarak dünyayı daha iyi anlamak, öngörmek ve denetlemek için kavramsal modeller geliştirdiğini öne sürmektedir (Demir, 2021).

Kelly (1955), hiç kimsenin bu evreni doğrudan yaşayamayacağını gerçek bir evrenin varlığının sorgulanamayacağını savunur. “Yarattığı şeffaf kalıplar ya da şablonlar vasıtasıyla dünyayı anlamlandırdığı ve ardından dünyanın oluşturduğu gerçeklere uymaya çalıştığı” varsayımları ile şablon ve kalıpları kişisel yapıya dayandırır. Aranda ve Finch kişinin kendi sözcüklerini oluşturarak sistematik bir yolla bu sözcükleri karşılaştırmanın mümkün olacağını belirtmişlerdir. Bu bağlamda ilk amaç hayatta karşılaşılan gerçek sorunları anlamaya çalışmaktır (akt. Altıntaş, 2015).

Bir insanın diğer insanlardan nasıl farklı olduğunu veya nasıl benzer olduğunu anlama şekli kişisel yapıyı oluşturur. Olaylar arasındaki ayrımcılık kişisel yapı ve psikolojik yaklaşımları ifade etmektedir. İnsanların benzerlikleri ve farklılıkları algıları süreç boyunca soyut kavram yapıları üretilmesi olaylar arasında ayırım yapma imkânı vermektedir. Sınırlı sayıda yapı aracılığıyla her insan dünyayı değerlendirir. Olumlu ve olumsuz iki kutuplu dinamik ve özgün yapıda olan kişisel yapılar birey tarafından oluşturulan güzel-çirkin, iyi-kötü üzgün-mutlu gibi zıt kutuplu sıfatları oluşturur. Bu sıfatlar bireyin çevresindeki insanları, olayları ve nesnelere, dünyayı nasıl anlamlandırdıkları konusunda belirleyici olmaktadır (Kurtulget, 2020).

Bireylerin hafızasında saklanan ve sonradan oluşabilecek olaylara karşı uygun reaksiyonlar elde edip olayları yorumlamak için kullanılan önceki tecrübelerin soyut karakterizasyonundan kişisel yapılar oluşmaktadır. Yaşadıkları olaylara dayanarak bireylerin kişisel yapılar oluşturması kişisel yapı kuramı ile açıklanmaktadır. İleride karşılaşılabilecek olayları yorumlamaları ve ona göre tepki vermeleri oluşturulan bu yapılar sayesinde. Bu kuramda, her insanın benzersiz bir sisteme sahip olduğu ve kişiler arası ilişki üzerine odaklanıldığı belirtilmektedir. Buna göre, bizler bilim adamı rolünü üstlenip başımıza gelen olayların gidişatını tahmin edip kontrol etmeye çalışmaktayız. Yaşadığımız çevre hakkında teoriler oluşturup bunları test edip çok fazla araştırma yapan bilim adamı gibi hareket etmekteyiz (Just, 1999).

Yaşa bağlı olarak bireylerin zihinlerinde oluşan yapılar çeşitlenir ve sayıları artar. Kendimiz hariç diğer insanları gözlemlerken bu yapıları belli bir sistemde düzenleyerek kullanırız. Ayrıca, yapılar dahil bununla beraber sistemleri içine yerleştirme biçimlerini de değiştirirler. Kültürel değerler de yapıların oluşmasında önemlidir. Aynı kültürde yetişen insanların aynı yapıları barındırması ve buna göre çevrelerini değerlendirmesi beklenen bir durumdur (Gaines ve Shaw 1993).

Kelly için toplumsal etkileşimin özünde dünyayı başkasının gözünden görmek, diğer bireylerin yapım süreçlerini yorumlamak, bunun için girişimde bulunmak ve toplumsallık kavramı bulunmaktadır. Kişisel yapı kuramına göre insanlar sürekli olarak yaşam deneyimlerine dayanan kişisel yapılar oluşturmakta ve deneyimlerini geliştirdikleri içsel yapılar sayesinde şekillendirmektedir. Benzer ve farklılıklara göre düzenlenen bu yapılar daha geniş bir sistemde gösterilir ve ilerideki tecrübelerde insanın olaylar karşısında tepki verip yorum yapmasına ve tahminlerde bulunmasına imkân sağlar (Çağlayan, 2015).

2.2.5.2. Cattell (1957)'nin Kişisel Faktör Analizi Modeli

Bu kuram, Raymond Cattell tarafından geliştirilmiştir. Cattell, bir kimyagerin araştırmalarına başlamadan önce doğadaki elementleri tahmin etmeye çalışmasının anlamsız olacağı gibi, psikologların da kişilik özelliklerini sezgisel bir şekilde açığa

çıkarmaya çalışmalarının gereksiz olduğunu ileri sürmüştür. Sezgisel yöntemler yerine, deneysel yöntemlerin kullanımının daha verimli olacağına inanmaktadır (Ewen, 2014).

Cattell, Kişilik Faktör Analizi Modeli ile kişiliği oluşturan temel özellikleri keşfetmeyi hedeflemiştir. Psikoloji alanında çalışan araştırmacılar tarafından daha önce tanımlanan birçok özellik (örneğin: sosyal olmak-dışa dönük olmak) benzerlik göstermektedir. Cattell, bu benzerlikleri önce bir araya topladı, ardından bağımsız özellikleri, faktör analizi tekniği gibi istatistiksel yöntemler kullanarak birbirlerinden ayırarak gruplandırmıştır (Ewen, 2014).

Cattell (1957), kişilik üzerine yaptığı araştırmalarında, zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği'nde değerlendirilen kişilik yapılarından biri olarak ele almıştır. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyleri; gerçekçi, bağımsız, sorumluluk sahibi, dirençli ve zorluklarla başa çıkabilen kişiler olarak tanımlamıştır (akt. İpek, 2022).

Bu ölçek, psikoloji alanında geniş bir kullanım alanına sahip olmasına rağmen, spor ortamında zihinsel dayanıklılığın ölçülmesinde yaygın olarak kullanılmamaktadır. Cattell (1957), zihinsel dayanıklılığı kişiliğin önemli bir bileşeni olarak kabul ettiği için, bu alandaki araştırmalar da giderek zihinsel dayanıklılık kavramına odaklanmaya başlamıştır (Jones vd., 2009).

2.2.5.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

Kobasa'nın sağlam kişilik modeli, psikolojik sağlamlığın, bireylerin stresli olaylarla veya hastalık durumlarıyla başa çıkarken bir direnç kaynağı olarak işlev gören bir kişilik özelliği olduğunu ileri sürmektedir. Kobasa, bu tanımını desteklemek amacıyla, mücadele etme, bırakmama ve karşılaşılan zorluklarla pes etmeden direnme gibi kavramları içeren bir kişilik bütünlüğünden söz etmiştir. Bu özellikler, bireylerin travma sonrası iyileşme, stresle başa çıkma ve zorlu koşullar altında uyum sağlama konusunda daha başarılı olmalarını sağlar (Kobasa, 1979).

Kobasa'nın (1979) sağlam kişilik modeli, üç ana bileşenden oluşmaktadır: kontrol (yaşam koşullarında kontrol sahibi olma), bağlılık (kişinin yaptığı işe kendini adanması) ve mücadele (her durumda mücadeleyi sürdürme ve çabayı bırakmama). Model, sağlam kişiliğe sahip bireylerin zorlu koşullarla daha etkili bir şekilde mücadele edebildiklerini ve bu tür koşullara karşı daha dayanıklı olduklarını ifade etmektedir (Kobasa vd., 1982).

Kobasa'ya göre, zorluklara karşı dirençli bireylerin, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı sergiledikleri belirgin tutumlar arasında şunlar bulunmaktadır: değişime açıklık, üzerinde çalıştıkları işe kendini adama ve yaşadıkları olayları kontrol etme. Bu özellikler, psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerde yaygın olarak gözlemlenmektedir. Bu bireyler, zorlu koşulları bir tehdit olarak görmek yerine, bu koşulları mevcut güçlerini test edebilecekleri bir fırsat olarak değerlendirirler (Başer, 2023).

İzleyen yıllarda, Kobasa'nın (1979) sağlam kişilik modelini temel alan Clough, Earl ve Sewell (2002), zihinsel dayanıklılığı daha kapsamlı bir şekilde kavramsallaştırmışlardır. Clough ve arkadaşları (2002), sporculardan elde ettikleri veriler ışığında geliştirdikleri ve 4C modeli olarak adlandırdıkları bu modelde, zihinsel dayanıklılığın, Kobasa'nın modelinden farklı olarak kontrol, bağlılık, mücadele ve güven olmak üzere dört boyuttan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Clough vd., 2002). Zihinsel dayanıklılık kavramı, zaman içinde literatürde çeşitli yaklaşımlar ve tanımlamalarla ele alınmış olsa da, çoğu tanım, kuramsal bir temele dayanmamaktadır ve genellikle görgül bulgularla ilişkilendirilmiştir (Ahern vd., 2006).

2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı, sporcu bireylerin sportif performansını mental olarak etkileyecek engel yaratan durumlara rağmen iyi ve güçlü bir performans gösterme yeteneği şeklinde tanımlanabilir (Bayköse ve Keskin, 2018). Sporcu bireyler, hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan gelişim sağlamalıdır (Akarçeşme vd., 2004). Sporcuların performans açısından rakiplerinden daha iyi

performans gösterebilmeleri için baskı altındayken kontrollü davranabilmeleri ve konsantrasyonlarının devamlılığını sağlamalarının faydalı olduğu belirtilmiştir. Yani zihinsel dayanıklılık bu noktada kontrol sağlayabilmeyi ve aynı zamanda konsantrasyonu sağlamaktadır (Jones, 2002).

Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun başarılı olması için vazgeçilmez bir özellik olmakla birlikte spor alanlarında güçlü bir performans sağlamak adına en önemli psikolojik özellik şeklinde kabul edilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, onların çeşitli özelliklerine göre değişebilmektedir. Yaş, deneyim yılı, eğitim düzeyi gibi kişiler arası farklılıklar sporcunun, spordaki zihinsel dayanıklılığını etkileyebilmektedir. Bu sebeple, değişik özellikler bakımından sporcuların zihinsel dayanıklılıkları incelenmelidir (Sarı vd., 2020).

Bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş ve Koruç'un (2017) Türkçeye uyarlayarak geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığı Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği güven, kontrol ve devamlılık olmak üzere 3 alt boyut içermektedir. Güven alt boyutu, bireyin spor aktiviteleri esnasında karşılaştığı zorluklarda hedefe ulaşmak amacıyla kendi yeteneklerine inanması ve performansının rakiplerine kıyasla daha iyi olduğunu düşünmesi; kontrol alt boyutu, bireyin spor aktivitesi esnasında baskı altındayken ya da ani gelişen durumlar karşısında soğukkanlı kalmayı başarabilmesi, kontrol sağlaması ve rahat hissetmesi; devamlılık alt boyutu ise, spor aktiviteleri için belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk bilinciyle mücadele etmesi ve konsantrasyonunu sağlamasıdır.

Zihinsel dayanıklılık sporcunun becerilerine güven, olumsuzluklara karşı güçlü kalabilme, kendini olumlu algılama, öz stres ile baş etmesi ile ilişki içerisinde (Sarı vd., 2020). Zihinsel dayanıklılığın spor içerisindeki önemi sebebiyle son yıllarda pek çok farklı spor branşı ile ilişkisi incelenmiştir (Tosun, 2023).

2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Zihinsel dayanıklılık, sporcular ve antrenörler için özellikle yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde kritik bir öneme sahiptir (Jones vd., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Bu kavram, stres altında etkili başa çıkma, duygusal ve zihinsel güç, bağlılık, yüksek konsantrasyon becerileri, azim ve sağlam bir benlik yapısı gibi özellikleri kapsamaktadır (Crust, 2008; Gucciardi vd., 2012).

Jones vd. (2013) tarafından yapılan tanıma göre, zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarını etkileyen ve onları rakiplerinden daha üstün ve kararlı hale getiren bir özellik olarak tanımlanmıştır. Bu özellik, antrenman, rekabet ve yaşam tarzı gibi çeşitli beklentileri karşılamak, rakiplerden daha etkili başa çıkma stratejileri kullanmak, özgüvenli olmak ve baskıyı kontrol edebilmek gibi becerileri içerir. Zihinsel dayanıklılık, genetik ya da sonradan kazanılmış psikolojik özelliklerin bir kombinasyonu olarak, sporcuların başarıya ulaşmasında önemli bir rol oynar. Spor ortamı, özellikle sporcular için zorlu antrenmanlar, rekabetçi koşullar, stresli durumlar, sakatlıklar ve başarısızlıklar gibi olumsuz deneyimlerin yaşanabileceği bir alan olduğundan, sporcuların belirlenen hedeflere ulaşabilmesi, elde ettikleri başarıları sürdürebilmesi ve başarısızlık, sakatlık gibi olumsuz durumlarla hızlı bir şekilde başa çıkabilmesi için zihinsel dayanıklılıklarının güçlü ve yüksek olması büyük bir öneme sahiptir.

Başarılı ve yüksek performans sergileyen sporculardan yalnızca fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları da beklenmektedir (Jackson vd., 2001). Kelly (1955) ve Cattell (1957), zihinsel dayanıklılığın kişilik yapısının bir parçası olduğunu kabul etmişler ve sonraki araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın performansın psikolojik bir göstergesi olarak ele alınmasını desteklemiştir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Birçok araştırmacı ve spor psikologu, zihinsel dayanıklılığın çok yönlü bir kavram olduğunu ve spor performansı için son derece önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır (Jones vd., 2007; Crust, 2008).

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Sporcularda psikolojik performansın ölçülmesi ve geliştirilmesi amacıyla, zihinsel dayanıklılığın değerlendirilmesi genellikle Likert tipi ölçeklerle yapılmaktadır. Sporcularda zihinsel dayanıklılığı ölçmeye yönelik geliştirilmiş olan çeşitli ölçekler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

1986 yılında Loehr, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sporda Performans Envanteri (The Sport Performance Inventory-PPI)'ni geliştirmiştir. Bu envanter, 42 maddeden oluşmakta olup, 6 alt boyut içermektedir. Ölçeğin alt boyutları; motivasyon düzeyi, tutum kontrolü, pozitif enerji, negatif enerji, dikkat kontrolü ve öz güven olarak belirlenmiştir.

2002 yılında, Clough ve arkadaşları, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan yetişkin sporcuların zihinsel dayanıklılığını ölçmek amacıyla Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48)'i geliştirmiştir. Bu ölçek, 48 maddeden oluşan ve 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlar arasında kendine güven, duygusal kontrol, yaşam kontrolü, bağlılık, bireyler arası güven ve mücadele etme yer almaktadır.

2004 yılında Middleton ve arkadaşları tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (The Mental Toughness Inventory), 36 maddeden oluşan ve 12 alt boyut içeren bir ölçektir. Bu alt boyutlar; öz yeterlilik, potansiyel, zihinsel benlik algısı, değer, görev aşinalığı, hedefe bağlılık, azim, kişisel en iyi, görev odaklılık, stresi azaltma, olumlu olma ve olumlu karşılaştırma olarak belirlenmiştir.

Gucciardi ve arkadaşları, branşa özgü ölçütler geliştirmiştir. Bunlardan ilki, 2008 yılında Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football Mental Toughness Inventory) olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, 24 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; meydan okuma, başarı arzusu, tutum ve spor bilinci olarak belirlenmiştir (Gucciardi vd., 2009). İkinci ölçek ise 2009 yılında Profesyonel Kriketçilerin Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Cricket Mental Toughness Inventory) olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, 15 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmakta

olup, bu boyutlar başarma arzusu, kendine inanmak, yılmazlık, zeka ve etki olarak sıralanmıştır (Gucciardi ve Gordon, 2009).

2009 yılında Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14), yetişkin sporcular için tasarlanmıştır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise 2015 yılında Altındaş tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 14 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyut (güven, devamlılık, kontrol) içermektedir. 4 dereceli Likert tipi bir ölçekte olup, tüm spor branşlarında kullanılabilir.

2.3.3. Sporcular Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık

Jones, Hanton ve Connaughton (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, üst düzey şampiyonalarda ve olimpiyatlarda altın madalya kazanan elit sporcuların, branşlarında yüksek fiziksel ve taktiksel performansın yanı sıra yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları ortaya konmuştur. Bu sporcular, kendilerine duydukları güven, odaklanma yetenekleri, sürpriz durumlarla başa çıkabilme becerileri, kontrolü elden bırakmama eğilimleri ve olumlu tutumlarını sürdürme kararlılıkları ile tanınmaktadırlar (Güngör, 2023). Ayrıca, bazı sporcular zihinsel dayanıklılığı, beklenmedik durumlar veya olumsuz olaylarla başa çıkma ve direnç gösterme yetenekleriyle ilişkilendirmiştir (Jones, 2002).

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılık, takım veya bireysel sporlarda ve farklı spor branşlarında sporcular tarafından farklı şekillerde tanımlanabilmektedir (Jowett ve Ntoumanis, 2004). Sporcuların kariyerleri boyunca sürekli olarak izlenmeleri ve gerektiğinde desteklenmeleri önemlidir, çünkü takım veya bireysel spor dallarına göre zihinsel dayanıklılık performansında değişkenlikler gözlemlenebilmektedir (Jones vd., 2007).

2.3.3.1. Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Sporcuların Özellikleri

Elit düzeydeki sporcularda olması gereken özelliklerden birinin de zihinsel dayanıklılık olması gerektiği ve bu özelliğin önemli bir faktör olduğu dile getirilmiştir (Aktop ve Seferoğlu 2014; Erdoğan ve Kocaekşi 2015).

Zihinsel dayanıklılığa optimal performans duygu durumunu etkisi ile ilgili yapılan çalışmada; yaptığı etkinliklerden keyif alan, aktiviteye yoğunlaşan, etkinliklerin gerekliliklerin yerine getiren sporcuların zihinsel açıdan daha güçlü oldukları dile getirilmiştir (Altıntaş ve Koruç, 2016)

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların temel özelliklerinden biri de motivasyonunu uzun süre boyunca devam ettirme arzusuna sahip olma ve başarılı olmaktır (Jones vd., 2007).

Genel olarak araştırmalar incelendiğinde içsel motivasyonu yüksek olan sporcularda zihinsel dayanıklılık durumlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Crust, 2008). Sporcular üzerinde yapılan farklı bir araştırmada 40 sporcu kullanılmış zihinsel dayanıklılık ve hedef yönelimleri incelenmiştir. Hedef yönelimli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının ego yönelimli olanlardan yüksek değere sahip olduğu görülmüştür (Kuan ve Roy, 2007).

Sporcuların özel ve iş hayatlarında olumsuz durumlarla karşılaşması olağan bir süreç olarak görülmektedir öyle ki iş hayatında sporcu için engel teşkil edecek durumlarla karşılaşması ve bu durumları kontrol altında tutabilmesi, bu durumu lehine çevirerek performansına pozitif yönde katkı sağlaması zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların temel özelliklerindedir (Pehlivan, 2014; Bahçivan, 2020).

Yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların yüksek puan almış benzer özellikleri oluşturulmuştur (Jones vd., 2007);

- Başarmada gösterdikleri kararlılık sayesinde, performans güçlükleri sonrası kendini toplama
- Rakiplerinin önüne geçiren yetenek ve niteliklerine sarsılmaz inanca sahip olması

- Yarışmada belirlenen hedeflerini başarabilme yeteneğine karşı duymuş olduğu inancıdır.

Alanda yapılan birçok araştırmada zihinsel dayanıklılık ile içsel güdülenmeleri arasında güçlü bir ilişki bağı söz konusudur. Sporcu iş hayatında (yarışmalar, antrenman) ve özel hayatında olumlu ya da olumsuz durumlarla mücadele etmek zorunda kalabilir. Özellikle zihinsel olarak dayanıklı sporcuların doğal özellikleri arasında, normal hayatlarında önlerine çıkan engelleri itmesi bunları kontrol ederek süreci iyi yönetmesi performansına pozitif yönde katkı sağlayacaktır (Erbaş, 2023).

Jones vd. (2002), zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların ortak özelliklerinden şöyle bahsetmiştir.

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

2.3.4. Antrenörler Tarafından Algılanan Zihinsel Dayanıklılık

Jones, Hanton ve Connaughton (2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, üst düzey şampiyonalar ve olimpiyatlarda altın madalya kazanan elit sporcuların, branşlarında fiziksel ve taktiksel olarak yüksek performans sergilemelerinin yanı sıra yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları vurgulanmış ve bu sporcular "süper elit sporcular" olarak tanımlanmıştır. Bu sporcular, kendilerine duydukları güven, odaklanma yetenekleri, sürpriz durumlarla başa çıkabilme kapasiteleri, kontrolü elden bırakmama eğilimleri ve olumlu davranışlarını sürdürme kararlılıkları ile tanımlanmaktadır. Ayrıca, bazı sporcular zihinsel dayanıklılığı, beklenmedik olaylar veya olumsuz durumlar karşısında sakin kalma ve dayanma gücünü sürdürebilme yeteneği olarak tanımlamışlardır (Jones, 2002).

Takım sporlarında, bireysel sporlardan farklı olarak, bir sporcuya ait performans yalnızca kişisel yeteneklere değil, aynı zamanda takımın fiziksel ve zihinsel kapasitesine de bağlı olabilir. Gould vd. (2002) tarafından yapılan bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığın takım performansı üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu ilişkinin belirgin olduğu ortaya konmuştur. Zihinsel dayanıklılık, bazı sporcular tarafından sabit bir özellik yerine, duruma göre değişken bir özellik olarak da algılanabilmektedir (Jones vd., 2007). Malezya futbol milli takımı oyuncularını ile yapılan bir çalışmada ise, zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan değerlendirmelerde; içsel ve dışsal motivasyon, negatif enerjiyi kontrol etme, kişisel disiplin ve bilgiye olan özgüven, pozitif enerji, hayal gücü, milli duygular, sabır ve odaklanma gibi sekiz tema öne çıkmıştır (Omar-Fauzee vd., 2012).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Türkiye Voleybol Federasyonu Kadınlar, Sultanlar 1. ve 2. ligde oynayan voleybol sporcularının antrenör davranışlarının zihinsel dayanılılıkları üzerindeki etkisini araştırma ve ortaya koyma amacı güden bu araştırmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında değişimleri ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2010).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2024 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu Sultanlar 1. ve 2. liginde oynayan 2500 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, örneklemelerin evrenden yalnızca araştırmacı için uygun olduğu için seçildiği bir olasılık dışı örnekleme tekniğidir (Benot vd., 2016). Veriler sporcu grupları üzerinden dağıtılan çevrimiçi form aracılığı ile toplanmış gönüllü katılım esasına göre, geri dönüş yapan 139 sporcu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğünün sınırlı olmasının temel nedeni, araştırmaya katılımın gönüllü katılım esasına dayanmasıdır. Gönüllü katılım, bireylerin araştırmaya katılma konusunda kişisel tercihlerine dayandığı için özellikle çevrimiçi veri toplama yöntemlerinde katılım oranlarının düşük olması yaygın bir durumdur ve bu durum örneklem büyüklüğünü sınırlandırabilir (Fan ve Yan, 2010). Ayrıca Sultanlar 1. ve 2. lig düzeyindeki sporcuların araştırmaya ayırabilecekleri zamanın sınırlı olması ve bireysel katılım tercihlerinin farklılık göstermesi de örneklemin görece küçük kalmasına neden olduğu söylenebilir.

Tablo 3.1. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler.

Değişkenler	N	%	
Yaş	18-20	77	55.4
	21-30	38	27.3
	31 ve üstü	24	17.3
Eğitim durumu	Lise	64	46.0
	Üniversite	75	54.0
Şimdiki antrenörü ile kaç yıldır çalışıyor?	1 yıldan az	57	41.0
	1-2 yıl	26	18.7
	2-3 yıl	26	18.7
	3 yıldan fazla	30	21.6
Kaç yıldır profesyonel voleybolcu?	1 yıldan az	12	8.6
	1-3 yıl	31	22.3
	3-5 yıl	28	20.1
	5 yıldan fazla	68	48.9
Haftada kaç saat antrenman yapıyor?	8-10 saat	47	33.8
	10-12 saat	19	13.7
	12-14 saat	27	19.4
	14 saatten fazla	46	33.1

Araştırmaya katılan profesyonel voleybolcuların %55.4'ü 18-20 yaş arasında, %27.3'ü 21-30 yaş arasında, %17.3'ü 31 yaş ve üstündedir. Eğitim durumlarına bakıldığında %46'sı lise, %54'ü üniversite mezunudur. Voleybolcuların %41'i 1 yıldan daha az süredir, %18.7'si 1-2 yıldır, yine %18.7'si 2-3 yıldır ve %21.6'sı 3 yıldan fazladır şimdiki antrenörü ile çalışmakta olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %48.9'u 5 yıldan fazladır, %20.1'i 3-5 yıldır, %22.3'ü 1-3 yıldır profesyonel voleybolcu olduğunu belirtmiştir. Haftalık antrenman süresine ilişkin soruya verilen cevaplara göre voleybolcuların %33.8'i 8-10 saat, %33.1'i 14 saatten fazla, %19.4'ü 12-14 saat ve %13.7'si 10-12 saat haftalık antrenman süresine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 3 farklı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenör ile çalışma süresi, profesyonel voleybol kariyer süresi ve haftalık antrenman

saatleri kapsayan sorulardan oluşmaktadır. 6 adet soru bulunmaktadır. İkinci bölümde Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği ve üçüncü bölümde Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenör ile çalışma süresi, profesyonel voleybol kariyer süresi ve haftalık antrenman saatlerini kapsayan sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği

Côté vd. (1999) tarafından geliştirilen ve Yapar ve İnce (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan “Antrenör Davranışları Değerlendirme Ölçeği” (CBS-S), 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, olumlu kişisel anlayış (antrenman ve kondisyon, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri, olumlu antrenör davranışları) ve olumsuz kişisel anlayış (olumsuz antrenör davranışları) olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadır.

Ölçek, 1 (hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında değişen Likert tipi bir derecelendirme ile değerlendirilir. İlk altı alt boyutta yüksek puanlar olumlu antrenör davranışlarının sıklığını, yedinci alt boyutta düşük puanlar ise olumsuz davranışların nadirliğini ifade etmektedir. Olumsuz antrenör davranışları alt boyutunda ters puanlama uygulanmıştır.

Alt boyutların Cronbach's Alfa değerleri 0.79 ile 0.87 arasında değişmiş ve güvenilirlik analizleri bu boyutlar üzerinden ayrı ayrı yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek ortalama puanlar, profesyonel voleybolcuların antrenör davranışlarını daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir. Bu çalışma için Cronbach's Alfa değeri 0.79 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan profesyonel voleybolcuların antrenör davranışlarını değerlendirmelerine ilişkin elden edilen ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Antrenör davranışlarının değerlendirilmesine ilişkin ortalama puanlar.

	N	\bar{X}	SS
Antrenör Davranışları Değerlendirme	139	5.70	1.01
Antrenman ve kondisyon	139	5.45	0.99
Teknik beceri öğretimi	139	6.19	1.01
Zihinsel hazırlık	139	5.59	1.60
Hedef belirleme	139	5.62	1.33
Yarışma stratejileri	139	5.88	1.15
Olumlu antrenör davranışları	139	5.93	1.14
Olumsuz antrenör davranışları	139	5.21	1.23

Tablo 3.2 incelendiğinde, profesyonel voleybolcuların antrenör davranışlarına ilişkin genel değerlendirmelerinin olumlu olduğu görülmektedir ($\bar{x}=5.70$, $ss=1.01$). Teknik beceri eğitimi boyutu ($\bar{x}=6.19$, $ss=1.01$) en yüksek puanı alırken, olumlu antrenör davranışları ($\bar{x} = 5.93$, $ss = 1.14$) ve yarışma stratejileri ($\bar{x}=5.88$, $ss=1.15$) de yüksek düzeyde olumlu değerlendirilmiştir. Olumsuz antrenör davranışları alt boyutunda ise ($\bar{x}=5.21$, $ss=1.23$) puan elde edilmiş olup, ters puanlama dikkate alındığında, voleybolcular antrenörlerinin olumsuz davranışlarını orta seviyenin altında değerlendirmiştir.

3.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Zihinsel Dayanıklılık” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, genel zihinsel dayanıklılığı ölçmenin yanı sıra üç alt boyuttan oluşmaktadır: Güven; mücadele gerektiren zor durumlarla karşılaşıldığında, bireyin kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğuna dair bir inanç taşıması (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14),

Devamlılık; belirlenen hedeflere ulaşmak için sorumluluk alma, konsantrasyon sağlama ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12) ve Kontrol; baskı altında veya beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında, soğukkanlılık ve kontrolü koruyarak rahatlıkla hareket etmektir (Madde 2, 4, 7, 9). Ölçek 14 sorudan ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 6 soru, zihinsel dayanıklılık ile ilgili olumsuz ifadeler içerdiği için ters puanlama yapılmıştır. Sorulara verilen yanıtlar, 4 dereceli Likert ölçek aralıklarıyla değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Ölçekten alınan ortalama puanların artması, profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu gösterdiği varsayılmaktadır.

Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alfa değerleri sırasıyla: Güven alt boyutu için 0.81, Devamlılık alt boyutu için 0.74 ve Kontrol alt boyutu için 0.71 olarak belirlenmiştir (Sheard vd., 2009). Bu çalışma için ise Cronbach's Alfa değeri 0.96 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.3. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin ortalama puanlar.

	N	\bar{X}	SS
Zihinsel dayanıklılık ortalama	139	2.86	0.36
Güven	139	3.01	0.40
Kontrol	139	2.25	0.60
Devamlılık	139	3.33	0.43

Zihinsel dayanıklılık ölçeğinden alınan sonuçlara göre, profesyonel voleybolcuların genel zihinsel dayanıklılık ortalama puanı (\bar{x} =2.86, ss=0.36) olarak belirlenmiş olup, 4'lü Likert ölçek aralıklarına göre orta düzeyin üzerinde bir sonuç elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri orta seviyenin üzerindedir. Alt boyutlardan alınan sonuçlara bakıldığında, güven boyutunda (\bar{x} =3.01, ss=0.40) yüksek düzeye yakın bir sonuç elde edilmiştir. Kontrol boyutunda (\bar{x} =2.25, ss=0.60) ortalama puan alınmış olup, bu boyut için orta düzeyin altında bir sonuç elde edilmiştir. Devamlılık boyutunda ise (\bar{x} =3.33, ss=0.43) yüksek düzeyde bir zihinsel dayanıklılık puanı bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce, gerekli etik onaylar alınmıştır. Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan, Türkiye Voleybol Federasyonu'ndan ve ölçeği geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır.

Veri toplama süreci, 2024 yılında, Türkiye Voleybol Federasyonu Sultanlar 1. ve 2. liglerinde mücadele eden kadın voleybol sporcularından gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak, katılımcılara "Demografik Bilgi Formu", "Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" çevrimiçi form üzerinden uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin betimsel istatistiklerinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı ve excel veri tabanı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları +2 ile -2 aralığında değer almış olan grupların normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2016). Çalışmada kullanılan tüm ölçekler için gerçekleştirilen normallik varsayımı testinde ölçek ifadelerinin basıklık ve çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında, bütün ifadelerin değerlerinin +2 ve -2 aralığı içerisinde olduğu gözlenmektedir. Bu durum verilerin normal dağılım gösterdiğine yönelik bir bulgu olarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin analizinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. Değişkenler arasında farklılıkların belirlenmesinde ise iki grup için bağımsız örneklem T-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda farkın kaynağının belirlenmesinde Post-hoc testi kullanılmıştır. Post hoc testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri belirlemede pearson korelasyon analizi, değişkenler arasındaki etkiyi belirlemek için regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde bulgulara yer verilmiştir

Tablo 4.1. Ölçeklerden elde edilen verilerin yaş gruplarına göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları.

	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlılık
Zihinsel dayanıklılık ortalama	18-20	77	2.78	0.33	5.579	0.005**	2 > 1
	21-30	38	2.98	0.37			3 > 1
	31 ve üstü	24	2.97	0.37			
Güven	18-20	77	2.93	0.41	3.521	0.032**	3 > 1
	21-30	38	3.09	0.35			
	31 ve üstü	24	3.13	0.41			
Kontrol	18-20	77	2.12	0.58	3.839	0.024**	2 > 1
	21-30	38	2.43	0.60			
	31 ve üstü	24	2.35	0.61			
Devamlılık	18-20	77	3.27	0.43	1.840	0.163	-
	21-30	38	3.41	0.39			
	31 ve üstü	24	3.42	0.45			
Antrenör davranışları değerlendirme	18-20	77	5.79	0.97	0.884	0.416	-
	21-30	38	5.64	1.05			
	31 ve üstü	24	5.49	1.08			
Antrenman ve kondisyon	18-20	77	5.47	0.96	0.127	0.881	-
	21-30	38	5.46	1.10			
	31 ve üstü	24	5.35	0.97			
Teknik beceri öğretimi	18-20	77	6.37	0.90	2.985	0.054	-
	21-30	38	6.03	1.09			
	31 ve üstü	24	5.86	1.12			
Zihinsel hazırlık	18-20	77	5.75	1.46	0.937	0.394	-
	21-30	38	5.34	1.89			
	31 ve üstü	24	5.48	1.53			
Hedef belirleme	18-20	77	5.73	1.28	0.578	0.562	-
	21-30	38	5.54	1.50			
	31 ve üstü	24	5.42	1.22			
Yarışma stratejileri	18-20	77	6.02	1.07	1.813	0.167	-
	21-30	38	5.82	1.19			
	31 ve üstü	24	5.52	1.30			

Tablo 4.1. Ölçeklerden elde edilen verilerin yaş gruplarına göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları (devam).

	Yaş	N	\bar{x}	SS	F	p	Anlamlılık
Olumlu antrenör davranışları	18-20	77	5.92	1.13	1.190	0.307	-
	21-30	38	6.13	1.06			
	31 ve üstü	24	5.68	1.29			
Olumsuz antrenör davranışları	18-20	77	5.27	1.13	0.186	0.831	-
	21-30	38	5.15	1.34			
	31 ve üstü	24	5.12	1.38			

p<0.05

Tablo 4.1 incelendiğinde 21-30 yaş grubu voleybolcuların ($X=2.98$) ve 31 yaş ve üstü voleybolcuların ($X =2.97$) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 18-20 yaş grubundaki voleybolculara göre ($X =2.78$) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Güven alt boyutunda 31 yaş ve üstü voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($X =3.13$) 18-20 yaş grubundakilere göre ($X =2.93$) anlamlı derecede yüksektir. Kontrol alt boyutunda ise 21-30 yaş grubundaki voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ($X =2.43$) 18-20 yaş grubundakilere göre ($X =2.12$) anlamlı derecede daha yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 4.2. Ölçeklerden elde edilen verilerin eğitim durumuna göre karşılaştırmasını yapan bağımsız gruplar T testi sonuçları.

	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS	t	p
Zihinsel dayanıklılık ortalama	Lise	64	2.83	0.32	-1.027	0.306
	Üniversite	75	2.89	0.39		
Güven	Lise	64	2.96	0.42	-1.395	0.165
	Üniversite	75	3.05	0.38		
Kontrol	Lise	64	2.23	0.59	-0.357	0.722
	Üniversite	75	2.26	0.62		
Devamlılık	Lise	64	3.30	0.40	-0.761	0.448
	Üniversite	75	3.36	0.45		
Antrenör davranışları değerlendirme	Lise	64	5.74	1.07	0.444	0.658
	Üniversite	75	5.66	0.97		
Antrenman ve kondisyon	Lise	64	5.48	0.99	0.364	0.716
	Üniversite	75	5.42	1.00		

Tablo 4.2. Ölçeklerden elde edilen verilerin eğitim durumuna göre karşılaştırmasını yapan bağımsız gruplar T testi sonuçları (devam).

	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS	t	p
Teknik beceri öğretimi	Lise	64	6.26	1.02	0.780	0.437
	Üniversite	75	6.13	1.00		
Zihinsel hazırlık	Lise	64	5.63	1.63	0.270	0.787
	Üniversite	75	5.56	1.58		
Hedef belirleme	Lise	64	5.64	1.37	0.106	0.916
	Üniversite	75	5.61	1.31		
Yarışma stratejileri	Lise	64	5.97	1.19	0.841	0.402
	Üniversite	75	5.80	1.12		
Olumlu antrenör davranışları	Lise	64	5.86	1.15	-0.659	0.511
	Üniversite	75	5.99	1.14		
Olumsuz antrenör davranışları	Lise	64	5.32	1.14	0.956	0.341
	Üniversite	75	5.12	1.29		

p<0.05

Tablo 4.2 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve antrenörler davranışlarını değerlendirme durumları eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

Tablo 4.3. Ölçeklerden elde edilen verilerin antrenörü ile çalışma süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları.

	Antrenörü ile				f	p	Anlamlılık
	kaç yıldır çalışıyor?	N	X	SS			
Zihinsel dayanıklılık ortalaması	1 yıldan az	57	2.86	0.32	1.387	0.249	
	1-2 yıl	26	2.88	0.36			
	2-3 yıl	26	2.97	0.41			
	3 yıldan fazla	30	2.77	0.37			
Güven	1 yıldan az	57	3.06	0.32	1.126	0.341	
	1-2 yıl	26	2.99	0.34			
	2-3 yıl	26	3.02	0.58			
	3 yıldan fazla	30	2.90	0.39			
Kontrol	1 yıldan az	57	2.12	0.57	2.698	0.048	3 > 1
	1-2 yıl	26	2.37	0.61			
	2-3 yıl	26	2.48	0.55			
	3 yıldan fazla	30	2.18	0.66			
Devamlılık	1 yıldan az	57	3.39	0.41	1.271	0.287	
	1-2 yıl	26	3.27	0.45			
	2-3 yıl	26	3.39	0.46			
	3 yıldan fazla	30	3.23	0.40			
Antrenör davranışları değerlendirme	1 yıldan az	57	5.36	1.13	3.980	0.009	3 > 1
	1-2 yıl	26	5.80	0.86			
	2-3 yıl	26	6.04	0.79			4 > 1
	3 yıldan fazla	30	5.94	0.93			
Antrenman ve kondisyon	1 yıldan az	57	5.27	1.01	1.112	0.346	
	1-2 yıl	26	5.60	0.91			
	2-3 yıl	26	5.49	0.93			
	3 yıldan fazla	30	5.61	1.07			
Teknik beceri öğretimi	1 yıldan az	57	5.86	1.24	4.539	0.005	3 > 1
	1-2 yıl	26	6.16	0.89			
	2-3 yıl	26	6.57	0.50			4 > 1
	3 yıldan fazla	30	6.50	0.73			
Zihinsel hazırlık	1 yıldan az	57	5.02	1.92	4.723	0.004	3 > 1
	1-2 yıl	26	5.83	1.31			
	2-3 yıl	26	6.19	1.03			4 > 1
	3 yıldan fazla	30	5.95	1.24			

Tablo 4.3. Ölçeklerden elde edilen verilerin antrenörü ile çalışma süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları (devam).

	Antrenörü ile kaç yıldır çalışıyor?	N	X	SS	f	p	Anlamlılık
Hedef belirleme	1 yıldan az	57	5.21	1.54	3.378	0.020	4 > 1
	1-2 yıl	26	5.83	0.97			
	2-3 yıl	26	5.87	1.24			
	3 yıldan fazla	30	6.01	1.08			
Yarışma stratejileri	1 yıldan az	57	5.48	1.28	4.440	0.005	3 > 1
	1-2 yıl	26	5.98	1.04			
	2-3 yıl	26	6.29	0.90			4 > 1
	3 yıldan fazla	30	6.19	0.98			
Olumlu antrenör davranışları	1 yıldan az	57	5.69	1.26	1.648	0.181	
	1-2 yıl	26	5.99	1.03			
	2-3 yıl	26	6.22	1.00			
	3 yıldan fazla	30	6.09	1.08			
Olumsuz antrenör davranışları	1 yıldan az	57	5.01	1.34	1.565	0.201	
	1-2 yıl	26	5.20	1.09			
	2-3 yıl	26	5.63	1.03			
	3 yıldan fazla	30	5.24	1.23			

p<0.05

Tablo 4.3 incelendiğinde antrenörü ile çalışma süresine göre yapılan analizde, zihinsel dayanıklılık ölçeği genel puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak kontrol alt boyutunda, antrenörü ile 2-3 yıldır çalışan voleybolcuların puanları ($X = 2.48$), 1 yıldan az süredir çalışanlara göre ($X = 2.12$) anlamlı derecede daha yüksektir. Antrenör davranışları değerlendirme ölçeği genel puanlarında, 2-3 yıldır çalışanların ($X = 6.04$) ve 3 yıldan fazla çalışanların ($X = 5.94$) puanları, 1 yıldan az süredir çalışanlara göre ($X = 5.36$) anlamlı şekilde yüksektir. Teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, yarışma stratejileri ve hedef belirleme alt boyutlarında da antrenörü ile 2-3 yıldan fazla süredir çalışan voleybolcuların puanları, 1 yıldan az süredir çalışanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir ($p < 0.05$).

Tablo 4.4. Ölçeklerden elde edilen verilerin profesyonel sporculuk süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları.

	Profesyonel sporculuk süresi	N	X	SS	f	p	Anlamlılık
Zihinsel dayanıklılık ortalama	1 yıldan az	12	2.82	0.36	0.950	0.419	
	1-3 yıl	31	2.88	0.44			
	3-5 yıl	28	2.77	0.37			
	5 yıldan fazla	68	2.90	0.30			
Güven	1 yıldan az	12	2.94	0.52	0.766	0.515	
	1-3 yıl	31	3.00	0.52			
	3-5 yıl	28	2.93	0.36			
	5 yıldan fazla	68	3.05	0.33			
Kontrol	1 yıldan az	12	2.15	0.48	0.138	0.937	
	1-3 yıl	31	2.27	0.71			
	3-5 yıl	28	2.23	0.68			
	5 yıldan fazla	68	2.26	0.55			
Devamlılık	1 yıldan az	12	3.35	0.42	2.031	0.113	
	1-3 yıl	31	3.36	0.46			
	3-5 yıl	28	3.16	0.48			
	5 yıldan fazla	68	3.39	0.38			
Antrenör davranışları değerlendirme	1 yıldan az	12	5.86	1.04	0.616	0.606	
	1-3 yıl	31	5.87	0.84			
	3-5 yıl	28	5.60	1.10			
	5 yıldan fazla	68	5.63	1.05			
Antrenman ve kondisyon	1 yıldan az	12	5.54	0.74	0.437	0.727	
	1-3 yıl	31	5.59	1.03			
	3-5 yıl	28	5.46	0.91			
	5 yıldan fazla	68	5.36	1.05			
Teknik beceri öğretimi	1 yıldan az	12	6.32	0.58	3.302	0.022	2 > 3
	1-3 yıl	31	6.63	0.61			
	3-5 yıl	28	5.89	1.26			
	5 yıldan fazla	68	6.08	1.04			
Hedef belirleme	1 yıldan az	12	5.92	1.55	0.535	0.659	
	1-3 yıl	31	5.82	1.28			
	3-5 yıl	28	5.50	1.60			
	5 yıldan fazla	68	5.47	1.75			

Tablo 4.4. Ölçeklerden elde edilen verilerin profesyonel sporculuk süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları (devam).

	Profesyonel sporculuk süresi	N	X	SS	f	p
	1 yıldan az	12	5.97	1.34	0.739	0.530
	1-3 yıl	31	5.77	1.15		
	3-5 yıl	28	5.37	1.45		
	5 yıldan fazla	68	5.60	1.36		
Yarışma stratejileri	1 yıldan az	12	6.00	1.23	1.121	0.343
	1-3 yıl	31	6.17	0.92		
	3-5 yıl	28	5.87	1.14		
	5 yıldan fazla	68	5.73	1.23		
Olumlu antrenör davranışları	1 yıldan az	12	5.99	1.04	0.256	0.857
	1-3 yıl	31	5.87	1.06		
	3-5 yıl	28	5.80	1.25		
	5 yıldan fazla	68	6.01	1.16		
Olumsuz antrenör davranışları	1 yıldan az	12	5.30	1.31	0.127	0.944
	1-3 yıl	31	5.25	1.10		
	3-5 yıl	28	5.28	1.33		
	5 yıldan fazla	68	5.15	1.25		

p<0.05

Tablo 4.4 incelendiğinde profesyonel sporculuk süresi değişkenine göre yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre zihinsel dayanıklılık ölçeği ve antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği ortalama puanlarına göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin teknik beceri öğretimi alt boyutunda ise 1-3 yıldır profesyonel voleybolcu olanların düzeylerinin ($X = 6.63$) 3-5 yıldır profesyonel voleybolcu olanlara göre ($X = 5.89$) anlamlı bir fark ile daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.5. Ölçeklerden elde edilen verilerin haftalık antrenman süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları.

	Haftalık antrenman süresi	N	X	SS	f	p	Anlamlılık
Zihinsel dayanıklılık ortalama	8-10 saat	47	2.82	0.37	1.397	0.247	
	10-12 saat	19	2.94	0.33			
	12-14 saat	27	2.78	0.35			
	14 saatten fazla	46	2.92	0.36			
Güven	8-10 saat	47	2.96	0.41	2.128	0.100	
	10-12 saat	19	3.02	0.29			
	12-14 saat	27	2.89	0.43			
	14 saatten fazla	46	3.11	0.39			
Kontrol	8-10 saat	47	2.20	0.68	0.423	0.737	
	10-12 saat	19	2.38	0.54			
	12-14 saat	27	2.23	0.59			
	14 saatten fazla	46	2.25	0.57			
Devamlılık	8-10 saat	47	3.31	0.42	1.376	0.253	
	10-12 saat	19	3.41	0.49			
	12-14 saat	27	3.21	0.41			
	14 saatten fazla	46	3.40	0.41			
Antrenör davranışları değerlendirme	8-10 saat	47	5.92	0.85	3.257	0.024	1 > 3 1 > 4
	10-12 saat	19	6.02	0.64			
	12-14 saat	27	5.30	1.28			
	14 saatten fazla	46	5.56	1.04			
Antrenman ve kondisyon	8-10 saat	47	5.52	1.00	1.375	0.253	
	10-12 saat	19	5.52	0.63			
	12-14 saat	27	5.10	1.18			
	14 saatten fazla	46	5.54	0.97			
Teknik beceri öğretimi	8-10 saat	47	6.49	0.66	3.360	0.021	1 > 3 1 > 4
	10-12 saat	19	6.38	0.60			
	12-14 saat	27	5.88	1.34			
	14 saatten fazla	46	5.98	1.13			
Zihinsel hazırlık	8-10 saat	47	5.97	1.22	3.862	0.011	1 > 3 1 > 4
	10-12 saat	19	6.26	0.74			
	12-14 saat	27	5.12	2.08			
	14 saatten fazla	46	5.21	1.74			

Tablo 4.5. Ölçeklerden elde edilen verilerin haftalık antrenman süresine göre karşılaştırmasını yapan tek yönlü anova testi sonuçları (devam).

	Haftalık antrenman süresi	N	X	SS	f	p	Anlamlılık
Hedef belirleme	8-10 saat	47	5.81	1.18	1.671	0.176	
	10-12 saat	19	6.04	0.75			
	12-14 saat	27	5.36	1.49			
	14 saatten fazla	46	5.41	1.52			
Yarışma stratejileri	8-10 saat	47	6.17	0.93	3.285	0.023	1 > 3 1 > 4
	10-12 saat	19	6.22	0.74			
	12-14 saat	27	5.48	1.47			
	14 saatten fazla	46	5.67	1.20			
Olumlu antrenör davranışları	8-10 saat	47	5.97	1.01	2.379	0.073	
	10-12 saat	19	6.38	0.84			
	12-14 saat	27	5.50	1.44			
	14 saatten fazla	46	5.96	1.12			
Olumsuz antrenör davranışları	8-10 saat	47	5.53	0.96	3.089	0.029	1 > 3
	10-12 saat	19	5.35	1.18			
	12-14 saat	27	4.66	1.36			
	14 saatten fazla	46	5.15	1.33			

p<0.05

Tablo 4.5 incelendiğinde haftalık antrenman süresi değişkenine göre yapılan analizde, zihinsel dayanıklılık ölçeği puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğine göre haftalık 8-10 saat antrenman yapan voleybolcuların genel olumlu değerlendirme düzeyleri ($\bar{x} = 5.92$), haftalık 12-14 saat ($\bar{x} = 5.30$) ve 14 saatten fazla antrenman yapanlara ($\bar{x} = 5.56$) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, yarışma stratejileri ve olumsuz antrenör davranışları alt boyutlarında da benzer şekilde haftalık 8-10 saat antrenman yapan voleybolcular daha yüksek değerlendirme yapmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 4.6. Antrenör davranışları-zihinsel dayanıklılık korelasyon tablosu.

		Zihinsel dayanıklılık			
		Güven	Kontrol	Devamlılık	
		ortalama			
Antrenör davranışları	r	0.128	0.219**	0.022	0.083
değerlendirme	p	0.134	0.010	0.795	0.331
Antrenman ve kondisyon	r	0.170*	0.273**	0.023	0.137
	p	0.046	0.001	0.785	0.108
Teknik beceri öğretimi	r	0.065	0.128	-0.013	0.059
	p	0.449	0.132	0.881	0.489
Zihinsel hazırlık	r	0.060	0.138	-0.021	0.050
	p	0.484	0.106	0.806	0.555
Hedef belirleme	r	0.086	0.180*	-0.004	0.051
	p	0.315	0.034	0.966	0.553
Yarışma stratejileri	r	0.133	0.225**	0.053	0.047
	p	0.118	0.008	0.534	0.585
Olumlu antrenör davranışları	r	0.082	0.183*	0.040	-0.024
	p	0.338	0.031	0.639	0.783
Olumsuz antrenör davranışları	r	0.173*	0.180*	0.064	0.175*
	p	0.041	0.034	0.452	0.039

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 4.6 incelendiğinde, antrenör davranışlarını değerlendirme puanı ile zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki ($r=0.219$, $p<0.01$) bulunmuştur. Ayrıca, antrenman ve kondisyon ile zihinsel dayanıklılık genel ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0.170$, $p<0.05$) gözlemlenmiştir. Özellikle zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda bu ilişki daha belirgindir ($r=0.273$, $p<0.01$). Yarışma stratejileri ile güven alt boyutunda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0.225$, $p<0.01$). Olumlu antrenör davranışları ile güven arasında anlamlı bir ilişki bulunurken ($r=0.183$, $p<0.05$), olumsuz antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılık ($r=-0.175$, $p<0.05$) ve devamlılık ($r=0.175$, $p<0.05$) arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	B	Std. Error	Beta	t	P
Sabit	2.418	0.183		13.183	<0.001
Antrenman ve kondisyon	0.045	0.032	0.126	1.414	0.160
Olumsuz antrenör davranışları	0.038	0.026	0.131	1.477	0.142

R=.210 R²adj=0.030
F(2,136)=3.138 p= <0.001

Tablo 4.7'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($F(2,136) = 3.138$, $p < 0.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerindeki görece önem sırası "Olumsuz antrenör davranışları" ($\beta = 0.131$) ve "Antrenman ve kondisyon" ($\beta = 0.126$) şeklindedir. Ancak, T-testi sonuçları incelendiğinde her iki değişkenin de zihinsel dayanıklılık ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermediği anlaşılmaktadır ("Antrenman ve kondisyon" için $t = 1.414$, $p = 0.160$; "Olumsuz antrenör davranışları" için $t = 1.477$, $p = 0.142$). Model, zihinsel dayanıklılık üzerindeki toplam varyansın %3'ünü açıklamaktadır ($R^2_{adj} = 0.030$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı antrenör davranışlarının profesyonel voleybolcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ilgili alanyazın ile ilişkilendirilmeye ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Antrenör davranışlarını değerlendirme puanı ile zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, antrenman ve kondisyon ile zihinsel dayanıklılık genel ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Özellikle zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda bu ilişki daha belirgindir. Yarışma stratejileri ile güven alt boyutunda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Olumlu antrenör davranışları ile güven arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, olumsuz antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılık ve devamlılık arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir

Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ölçeğinde güven ve kontrol alt boyunlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularına paralel olarak voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Kaygusuz (2022) araştırmasında, sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ve devamlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve devamlılık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, Yarayan vd. (2018), yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulmuş ve yaşın arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını ifade etmiştir. Yıldız (2017) de, bireylerin yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını belirtmiştir. Yardımcı vd. (2017) Amerikan futbolcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, 24 yaş ve üzerindeki bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, yaşça küçük bireylerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Koç ve Gençay (2021) "Badminton Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı makalelerinde, yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı farklılık olduğunu ifade

etmişlerdir. Özellikle 19 yaş ve üzerindeki sporcuların, 17-18 yaş ve 15-16 yaş grubundaki sporculardan zihinsel olarak daha yüksek puan aldığını saptamışlardır. Bıçkın Çetiner (2021) ise yalnızca güven alt boyutunda farklılık tespit etmiş ve 19 yaş ve üzeri sporcuların 16 yaş ve altı olanlara kıyasla ortalama 60 puan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak literatürdeki çalışmalara bakıldığında zihinsel dayanıklılık ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalara da rastlanmıştır. Çakmak (2019), "Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasında yaşa göre anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Dede (2019) elit güreşçilerde yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık düzeylerine etkisini incelemiş ancak ilişki tespit edememiştir. Kalkavan vd. (2017) ortaya koyduğu masa tenisi branşı, Güvendi Türksoy vd. (2018) ise profesyonel güreş branşı sporcuları ile ilgili çalışmalarında zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farkın olmadığını kanaatine varmışlardır. Bazı çalışmalar, genç ve yaşlı yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık açısından önemli bir fark bulamamış ve cinsiyet ile rekabetçi deneyim gibi diğer faktörlerin de rol oynayabileceğini öne sürmüştür (Priyambodo ve Asyanti, 2019). Bu bulguların çalışmada ortaya konulan bulguları destekler nitelikte olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, yaşın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin net olmadığını göstermektedir. Bazı araştırmalar yaşın bu yeteneği etkilemediğini belirtirken, diğerleri daha yaşlı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olabileceğini öne sürmüştür. Bu farklı sonuçlar, zihinsel dayanıklılığın yaşın dışında cinsiyet, rekabetçi deneyim gibi birçok başka faktörden de etkilendiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların, antrenör davranışları değerlendirme ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar yaş değişkenine göre incelendiğinde, antrenör davranışları değerlendirme genel toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularına paralel olarak voleybolcuların antrenör davranışları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Çoban (2019) hentbol sporcuları ile yaptığı araştırmasında antrenörleriyle ilişkilerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Yücel (2010) büyükler kategorisinde yaptığı çalışmada, yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulamamıştır. Selağzı ve Çepikkurt(2014) yaptıkları çalışmada sporcuların yaşları ile antrenör davranışları ve

ilişkileri açısından yaşın herhangi bir etkiye sahip olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kayhan (2020) yaptığı çalışmada antrenör ve sporcu ilişkisinin bir sonucu olan antrenör davranışına sporcu yaşının herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Araştırma bulguları, sporcuların yaşlarının antrenör davranışlarını algılamaları üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu durum, antrenörlerin profesyonel davranışlarının yaşa bağlı olmaksızın benzer etkiler gösterebileceğini ve daha çok liderlik becerileri, iletişim tarzı ve bireysel yaklaşımla şekillendiğini düşündürmektedir.

Araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık genel toplam puanı ve alt boyutları ile eğitim değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularına paralel olarak voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile eğitimleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Sarı vd. (2020) ve Karabulutlu (2020) gibi araştırmalar, eğitim düzeyi ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Çetin (2019) ve Türkoğlu (2019) gibi diğer araştırmalar da benzer şekilde eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak, Karharman (2019) ise yapmış olduğu araştırmada, elit dağ koşucularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeylerinden farklı olmadığını rapor etmiştir. Eminoğlu'nun (2020) "Tohm Güreşçilerinin Problem Çözme Becerilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile İlişkisi" ile ilgili yaptığı çalışmada ise sporcuların eğitim düzeyine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak elde edilen bulgulardan farklı olarak, eğitim seviyesinin artması ile zihinsel dayanıklılık düzeyinin de arttığına dair bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, eğitim seviyesinin yükselmesiyle bilinç düzeyinin ve mantıklı düşünme kapasitesinin arttığını öne sürmektedir (Crust vd., 2014; Dede, 2019; Peke, 2020; Şahinler ve Ersoy, 2019; Yarayan vd., 2018; Yılmaz, 2021). Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş ve lisans eğitimi almış sporcular lehine bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgu, eğitim seviyesinin zihinsel dayanıklılığın gelişiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Başer (2019) ise, voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmada, eğitim seviyesinin artması ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuş ve üniversite eğitimi almış sporcuların zihinsel

dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Özdemir (2024) tarafından yapılan bir başka çalışmada, yüzme sporcularının eğitim durumu değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği güven boyutunda, üniversite ve lisansüstü eğitimi almış sporcuların güven düzeylerinin, ortaöğretim eğitimi almış sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde önemli bir rol oynadığını ve daha yüksek eğitim seviyelerine sahip sporcuların, zorlu durumlarla başa çıkabilme becerilerinin daha yüksek olduğunu desteklemektedir. Bu sonuçlar her ne kadar anlamlı farklılık olarak bu araştırmanın bulgularına yansınmasa da yapılan çalışmaların da ortaya koyduğu sonuç eğitim düzeyi yüksek olan sporcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek olduğu yönündedir. Eğitimin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

Antrenör davranışları değerlendirme genel toplam puanı ve alt boyutları ile eğitim değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Nakit (2019), Türkiye Olimpiyatlara Hazırlık Merkezlerine devam eden sporcuların antrenörlerinin davranışlarını değerlendirme algıları arasındaki farklılıkları incelediği araştırmasında, sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirmelerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini bulmuştur. Benzer şekilde, Kaygusuz (2022) profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, katılımcıların eğitim durumları ile antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği arasında anlamlı bir fark tespit edilmediğini rapor etmiştir. Çalışmalar sporcuların eğitim durumları ile antrenör davranışlarını algılama düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin antrenör davranışları algısı üzerinde doğrudan etkili olmadığını ve diğer faktörlerin bu ilişkide daha belirleyici rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgulardan farklı olarak Gök (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların antrenör davranışlarını değerlendirmeleri eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, sadece olumsuz antrenör davranışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş, diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ayrıca, lisans öğrenim düzeyine sahip sporcuların puan ortalamalarının, lise öğrenim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim seviyesinin olumsuz antrenör davranışlarına yönelik algıyı etkileyebileceğini düşündürmektedir. Dolaşır (2005),

antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerini incelediği çalışmasında, sporcuların eğitim seviyesinin, antrenörlerinin etik ilkelere uyma düzeyine etkisi olduğunu ve üniversite eğitimi almayan sporcuların, üniversite eğitimi alan sporculardan daha yüksek uyum gösterdiğini tespit etmiştir. Golby ve Sheard (2007), zihinsel dayanıklılık ile akademik başarının birlikte arttığını ve zihinsel dayanıklılığın akademik başarıya olumlu katkılar sağladığını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Evcil (2020) tarafından yapılan çalışmada, eğitim düzeyi arttıkça antrenör davranışlarının karakteristik özellikler alt boyutunda farklılıklar bulunduğu ve üniversite düzeyinde eğitim gören sporcuların lehine bir fark olduğu saptanmıştır. Övgün (2019) ise futbolcuların eğitim durumuna göre anlamlı farklar saptamıştır. Jowet ve Poczwardowski (2007) ise, eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların, antrenörleriyle daha yüksek düzeyde iletişim kurabildiklerini ve antrenör davranışlarını daha olumlu algıladıklarını ifade etmiştir. Ancak, bu araştırmaların sonuçları, bizim çalışmamızın bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu durum, eğitim seviyesi yükseldikçe sporcuların antrenör davranışlarını daha olumlu değerlendirebilecekleri ve zihinsel dayanıklılıklarının artabileceği yönündeki literatürdeki bazı bulgularla çelişmektedir. Bu farkın nedeni, örneklemin özellikleri, spor branşının gereksinimleri veya antrenör- sporcu ilişkilerindeki kültürel ve çevresel farklılıklar gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanıyor olabilir.

Diğer bir bulguya göre;antrenör ile çalışma süresi ile, zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu ölçeğin kontrol alt boyutunda ise şimdiki antrenörü ile 2-3 yıldır çalışan voleybolcuların düzeyleri antrenörü ile 1 yıldan az süredir çalışanlara göre anlamlı bir fark ile daha yüksek belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularına paralel olarak voleybolcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile antrenör ile çalışma süreleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir. Kayğusuz (2021) çalışmasında sporcuların antrenörleriyle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisinde anlamlı bir fark saptamamıştır. Tolukan ve Akyel (2019), çalışmasında futbolcuların antrenörleriyle çalışma yılına göre antrenör- sporcu ilişkisinde anlamlı bir farka rastlamamışlardır. Kablan Yıldırım (2022) çalışmasının sonuçlarına göre sporcuların antrenörü ile çalışma yılına göre antrenör sporcu ilişkisinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalar ve araştırma bulguları, voleybolcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile antrenörleriyle çalışma süreleri arasında

anlamli bir iliski bulunmadigini gostermektedir. Bu durum, antrenor-sporcu iliskisinin zihinsel dayaniklilik etkileyen faktörlerden biri olmakla birlikte, tek basina belirleyici olmadigini ortaya koymaktadır. ÇaliŒma sürelerinin, sporcularin zihinsel dayaniklilik düzeylerini doğrudan etkilemediği gözlemlenmiŒtir. Bu durum, zihinsel dayanikliliğin geliŒtirilmesinde sadece antrenörle geçirilen zamanin değil, bireysel özellikler, psikolojik faktörler ve çevresel etmenlerin de önemli bir rol oynadigini düşündürmektedir.

Antrenörle çaliŒma süresi deđiŒkenine göre incelendiğinde, antrenör davranışları arasında 2-3 yıldır çaliŒan voleybolcuların ve 3 yıldan fazla süredir çaliŒanların düzeylerinin antrenörleri ile 1 yıldan az süredir çaliŒanlara göre ($x=5.36$) anlamli bir fark ile daha yüksek olduğu belirlenmiŒtir. Aynı Œekilde bu ölçeğin teknik beceri öğretilimi, zihinsel hazırlık ve yarışma stratejileri alt boyutunda da antrenörü ile 2 yıldan fazla süredir çaliŒan voleybolcuların olumlu değerlendirme durumlarının antrenörü ile 1 yıldan az süredir çaliŒanlara göre anlamli farklar ile daha yüksek olduğu görölmüŒtür. Hedef belirleme alt boyutunda ise antrenörü ile 3 yıldan fazla süredir çaliŒan voleybolcuların düzeylerinin antrenörü ile 1 yıldan az süredir çaliŒanlara göre anlamli fark ile daha yüksek olduğu görölmüŒtür. Alanyazın incelendiğinde, araŒtırma bulgularına paralel olarak voleybolcuların antrenör davranışları değerlendirme ölçeği antrenör ile çaliŒma süreleri arasında anlamli bir iliskinin bulunduğuna yönelik çaliŒmalar olduğu görölmektedir. Yılmaz (2008)'in sporcular tarafından algılanan antrenörlerin liderlik davranışları üzerine yaptığı araŒtırmada, antrenörlerin algılanan liderlik davranışları, aynı antrenörle çaliŒma yılı deđiŒkenine göre branşlar arasında farklılık olduğu görölmektedir. Abakay ve Kuru (2013) araŒtırmalarında elde ettikleri bulgularda aynı antrenörle çaliŒma süresi arttıkça iletişim düzeylerinin de arttığını tespit etmiŒlerdir. Kaplan Yıldırım (2022), sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenörü ile çaliŒma yılına göre elde edilen bulgulara bakıldığında olumlu antrenör davranışları alt boyutunda anlamli fark bulunmuŒtur. Bu bulgular çaliŒma bulgularını destekler niteliktedir.

AraŒtırmaya katılan voleybolcuların, sporda zihinsel dayaniklilik ölçeğine iliskin verdikleri cevaplar profesyonel sporculuk süresi deđiŒkenine göre incelendiğinde zihinsel dayaniklilik genel toplam puanında ve alt boyunlarında anlamli farklılık tespit edilmemiŒtir. Alanyazın incelendiğinde, mevcut araŒtırma

bulgularıyla benzer sonuçlar ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Karabulutlu (2022) çalışmasında voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği genel toplam puanı ile spor yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Bu bulgu, spor yapma süresinin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Kayhan vd. (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde, spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çik ve Küçük (2019) tarafından yapılan çalışmada ise sporcuların basketbol geçmişleri ve antrenörlerle çalışma sürelerinin arttıkça antrenör davranışları arasında herhangi bir farklılık gözlemlenmediği ifade edilmiştir. Bu bulgu, antrenörle çalışma süresinin veya geçmişin antrenör davranışlarını algılama üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde, spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık ve antrenör davranışları algıları arasında çeşitli farklılıklar gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Şahinler ve Ersoy (2019) çalışmalarında, sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu sonuç, deneyimin artmasıyla zihinsel dayanıklılığın da arttığını göstermektedir. Koç ve Gençay (2021) tarafından yapılan araştırmada ise sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş, özellikle 7 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gül (2015) yaptığı araştırmada, deneyim yılı daha fazla olan sporcuların antrenörlerinin davranışlarını daha olumsuz değerlendirdiklerini, ancak yarışma stratejileri boyutunda daha yüksek puanlar verdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgular, deneyimin antrenör davranışları üzerinde nasıl farklı algılar oluşturduğunu göstermektedir. Harmancı (2019) çalışmasında ise bisikletçilerin spor yapma yılı değişkeni ile güven alt boyutu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu, sporcuların daha fazla deneyime sahip oldukça, güven düzeylerinin arttığını düşündürmektedir. Connaughton vd. (2008) da spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını tespit etmişlerdir. Crust ve Swann (2011) ise genel zihinsel dayanıklılık ile optimal performans duygu durumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bunun yanı sıra, Gucciardi (2010), görev yönelimli sporcuların içsel güdülenme düzeylerinin yüksek olduğunu ve bunun zihinsel dayanıklılıkları üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir. Spor yapma süresinin artmasıyla zihinsel dayanıklılığın ve antrenör davranışlarına yönelik algıların

değiştigi, daha tecrübeli sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu ve zorluklar karşısında olumlu performans sergileyebildiği görülmüştür. Bu bulgular, deneyim süresinin zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Profesyonel sporculuk süresi ile antrenör davranışlarının genel puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, teknik beceri öğretimi alt boyutunda 1-3 yıllık profesyonel sporcuların düzeylerinin, 3-5 yıllık profesyonellere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Kayğusuz (2022) araştırmasına göre, kaç yıldır profesyonel voleybolcu oldukları ile olumsuz antrenör davranışları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu sonuçtan profesyonel voleybolcu yılları farklı olan bireylerin algıları açısından olumsuz antrenör davranış düzeyleri aynı seviyede değildir. 1 yıldan az zamandır profesyonel voleybolcu olan katılımcıların antrenör davranış düzeyleri diğerlerine kıyasla daha yüksektir. Profesyonellik yılları arttıkça katılımcıların olumsuz antrenör davranışı algıları da artmaktadır. Bizim çalışmamızda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin teknik beceri öğretimi alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bunun nedeni, örneklem özellikleri, kullanılan araçlar, zaman faktörleri, katılımcıların psikolojik durumu veya araştırma yöntemindeki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan voleybolcuların, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplar haftalık antrenman süresi değişkenine göre incelendiğinde zihinsel dayanıklılık genel toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çakmak (2019) "Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki" adlı çalışmada, haftada kaç defa egzersiz yapıldığı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Yıldız (2017) katılımcıların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgular, egzersiz sıklığının zihinsel dayanıklılığı artırmada belirgin bir rol oynamadığına işaret etmektedir. Aynı şekilde, Uçar ve Kaplan (2020) futbolcular üzerine yaptıkları çalışmada haftalık antrenman günü değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmalar, antrenman sıklığı ile zihinsel

dayanıklılık arasında doğrudan bir ilişki olmadığı görüşünü desteklemektedir. Ancak, Kayğusuz (2022) çalışmasında, katılımcıların haftada kaç saat antrenman yaptıkları ile zihinsel dayanıklılık ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bulgu, antrenman süresinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olabileceğini, ancak antrenman sıklığının bu etkiyi doğrudan yansıtmayabileceğini göstermektedir. Bu araştırmalar, haftalık antrenman sıklığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve farklı spor branşları, sporcuların deneyim düzeyleri ve antrenman süresi gibi faktörlerin bu ilişkiyi etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bunun nedeni, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, antrenman sıklığından bağımsız olarak başka faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir.

Voleybolcuların haftalık antrenman sürelerine göre antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği toplam puanında, 8-10 saat antrenman yapanların, 12-14 saat ve 14 saatten fazla antrenman yapanlardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık ve yarışma stratejileri alt boyutlarında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Olumsuz antrenör davranışları alt boyutunda ise 8-10 saat antrenman yapan voleybolcular, diğer gruplardan daha olumlu değerlendirme yapmıştır. Alanyazın incelendiğinde Kayğusuz (2022) araştırmasına göre, çalışmaya katılan katılımcıların haftada kaç saat antrenman yaptıkları ile antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği arasında anlamlı bir fark saptamamıştır. Bu araştırmada anlamlı bir fark görülmezken, bizim çalışmamızda anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır.

Korelasyon analizine göre, antrenör davranışları ile sporcuların zihinsel dayanıklılığı ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu; özellikle olumlu davranışların güven boyutunda, olumsuz davranışların ise zihinsel dayanıklılık ve devamlılık boyutlarında belirgin bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre, antrenörlerin sergilediği davranışların, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ve alt boyutlarını doğrudan etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Literatür incelemeleri yapıldığında bu çalışma ile benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır (İmamoglu ve Çetin, 2016; Kristiansen vd., 2011). Benzer şekilde, elit bir Avustralya futbol takımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde antrenörlerin önemli bir rol oynadığını belirlemişlerdir. Araştırma sonuçları, destekleyici antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Farklı yöntemlerle yapılan iki

çalışmanın sonuçları, birbirini destekleyici nitelikte olup nitel araştırmanın, nicel bulgularla uyumlu olduğu düşünülmektedir (Gucciardi vd., 2009). Ancak Kayğusuz'un (2022) profesyonel voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada antrenör davranışları ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, antrenör davranışlarının alt boyutlarının zihinsel dayanıklılığın alt boyutları üzerinde negatif etkiler oluşturduğu ve bu etkilerin anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Bunun sebebi, farklı spor dallarının ve sporculuk düzeylerinin gereksinimlerinin değişiklik göstermesi, antrenör davranışlarının etkilerinin sporcuların bireysel özelliklerine, takım dinamiklerine veya kültürel farklılıklara bağlı olarak çeşitlilik arz etmesi olabilir. Ayrıca, profesyonel sporcularda zihinsel dayanıklılığın daha önceki deneyimlere ve bireysel çabalara dayalı olarak gelişmiş olması, antrenör etkisinin sınırlı görünmesine yol açmış olabilir.

Araştırma sonuçları, olumsuz antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılık üzerinde düşük bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Kayğusuz (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, olumsuz antrenör davranışlarının zihinsel dayanıklılığın alt boyutları üzerinde negatif etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, olumsuz davranışların sporcuların özgüven kaybına, motivasyon düşüşüne ve stres düzeyinin artmasına yol açabileceğini göstermektedir. Gucciardi ve arkadaşları (2009) da, antrenörlerin olumsuz davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Ancak, bu tür etkilerin sporcuların bireysel özelliklerine, yaşadıkları deneyimlere veya spor dalına özgü dinamiklere göre farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır. Örneğin, profesyonel düzeydeki sporcularda daha önce kazandıkları deneyimler, olumsuz antrenör davranışlarının etkilerini sınırlayabilir (Kristiansen vd., 2011). Ayrıca, olumsuz antrenör davranışlarının daha genç veya deneyimsiz sporcular üzerindeki etkisi daha belirgin olabilir. Bu nedenle, antrenörlerin davranışlarının, sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde uzun vadeli etkiler yaratmaması için dikkatli ve destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Voleybolcuların antrenman ve kondisyon boyutundaki antrenör davranışlarını değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür.

Voleybolcuların olumsuz antrenör davranışları boyutundaki antrenör davranışlarını değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif doğrusal bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür.

-Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarına göre yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

-Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve antrenör davranışlarını değerlendirme durumları eğitim değişkenine göre anlamlı derecede fark göstermemiştir.

-Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve antrenör davranışlarını değerlendirme durumları antrenörü ile çalışma süresi değişkenine göre anlamlı derecede fark göstermemiştir.

-Katılımcıların antrenör davranışlarını değerlendirme durumları kontrol alt boyutunda antrenörü ile çalışma süresi değişkenine göre anlamlı derecede fark göstermiştir.

-Katılımcıların antrenör davranışlarını değerlendirme durumları teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık ve yarışma stratejileri alt boyutlarında antrenörü ile 2 yıldan fazla süredir çalışan voleybolcuların olumlu değerlendirme durumlarında anlamlı derecede fark göstermiştir.

- Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği ve antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği ortalama puanlarında voleybolcuların Profesyonellik süresi değişkenine göre yapılan analizden elde edilen sonuçlara göre kaç yıldır profesyonel olduklarına göre anlamlı derecede fark görülmemiştir. Bunun nedeni, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve antrenör davranışlarını değerlendirme düzeylerinin, Profesyonellik süresinden bağımsız olarak başka faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir.

Antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin teknik beceri öğretimi alt boyutunda anlamlı derecede fark görülmüştür.

Antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeği teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık ve yarışma stratejileri alt boyutlarında da haftalık 8-10 saat antrenman yapan voleybolcuların değerlendirmeleri anlamlı derecede fark göstermiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda bazı öneriler sunulmuştur:

-Bu çalışmada sultanlar, 1. ve 2. Lig’de oynayan voleybol grubu ele alınmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda voleybol branşının diğer lig gruplarının ele alınması önerilmektedir.

- Bu çalışmada voleybol branşı ele alınmıştır. İleride yapılacak benzer çalışma farklı spor branşları üzerine yapılması önerilmektedir.

- Zihinsel dayanıklılık becerilerini kullanımına yönelik eğitim programları hazırlanabilir.

- Takım pozisyonu ve haftalık antrenmana ayrılan süre değişkenlerini içeren yeni araştırmaların literatüre dahil edilmesi literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abakay ve Kuru (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Adie, J.W., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Adie, J.W., Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach-athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Ahern, N.R., Kiehl, E.M., Sole, M.L., Byers, J. (2006), A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.
- Akarçesme, C., Kuruç, Z., Yılmaz, V. (2004). Voleybol genç bayan millî takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 312.
- Akman, H. (2023). *Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi.
- Aktop, A., Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Alemdar, U. (2018). *Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi (Sakarya il örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Altıntaş, A., Kazak, Z. Ç., Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- Altıntaş, A., Bayar Kuruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>.
- Altıntaş, A., Bayar-Kuruç, P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163- 171.
- Avcı, K. S., Çepikkurt, F., Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(2), 346-353.
- Ayaş, E. B., Murathan, F., Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 6(22), 80-89, doi: 10.29228/kesit.41991.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., Tunç, Ö. (2012). *Antrenörlük mesleği ve antrenörün görevleri spor psikolojisi*. Ankara: MEB Yayınları.
- Aznan, E.A.M., Baseri, M.F., Ali, M.N.S. (2018). The relationships between communication management and coach-athlete relationship among sport team athletes in Perlis. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 13(1), 1-9.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

- Baker, F. C., Whiting, H. T. A., Van der Brug, H. (1990). *Sport psychology: Concepts and applications*. John Wiley and Sons.
- Baker, J., Yardley, J., Cote, J. (2003). And individual sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 226-239.
- Barut, A.İ. (2018). Farklı hedef yönelimlerine sahip unilig erkek basketbolcuların algılanan liderlik dağılımları ve antrenör davranışları değerlendirmelerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Başer, B. (2019). Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Başer, S. (2023). *Elektronik sporcularda öz yeterliliğin ve optimal performans duygu durumunun zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul: İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Bayköse, N., Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Berscheid, E., Snyder, M., Omoto, A.M. (1989). The relationship closenessinventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807. doi: 10.1037/0022-3514.57.5.792.
- Beswick, B. Focused for Soccer. Çeviren: Süren, E. Odak Noktamız Futbol. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2016.
- Beşik, T. (2023). *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin karar verme stillerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bıçkın Çetiner, H. (2021). *Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Bıçkın Çetiner, H. Tolukan, E. (2023). Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 813-829.
- Biçer T. (2006). *Şampiyonluğun psikolojisi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Birinci, B. (2023). *Genç kadın hentbolcuların antrenör- sporcu ilişkileri ve sportif yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. ve Brooks, J. E. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, s: 17: 209-227
- Can, A.Y. (2022). *Futbol akademi antrenörlerinin yeterlikleri ve sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Canikli, N. (2021). *Sporcuların algılarına göre farklı kademelerdeki antrenörlerin liderlik seviyeleri ve pedagojik yeterliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Charman, R., Drotter, S., Noel, J. (2001). *The leadership pipeline*. Jossey-Bass Publishing.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6(1), 27-41.
- Clough P, Earle K, Sewell D. Mental toughness: The concept and its measurement. I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*, London: Thomson; 2002, s: 32-45.
- Clough, P., Earl, K., Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- Connaughton, D., Wadey R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Côté J, Salmela JH, Trudel P, Baria A, Russell SJ. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expertise gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 1995; 17, 1-17.

- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., Baker, J. (1999). An exploratory examination of the Coaching Behaviour Scale for Sport. *Avante*, 5, 82-92.
- Cox, A. E., Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107.
- Crust L, Swann C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-221.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., Clough, P.J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Pers Individ Dif*, 69, 87- 91.
- Çağlayan E, (2015). *Ergenlerin öz kimlik grafiklerinin aile işlevselliği açısından değerlendirilmesi: Bir idiyografik çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- Çebi, M., Yamak, B., İslamoğlu, İ., Eliöz, M., ve İmamoğlu, O. Genç güreşçi ve hentbolcuların antrenörlerinin davranışlarını algılama düzeyi. *Journal of International Social Research*; 2019, 12(65).
- Çeliksoy, M.A. (2009). *Spor bilimlerine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Çetin, E., (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çik B. Küçük V. Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri Araştırmaları*; 2019, 4(1), 7-17.
- Çik, B. (2019). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının antrenörlerin yeterliğiyle ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Çoban, M. S. (2019). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Türkiye hentbol 1. lig örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Çolakoğlu, H. (2015). *Projelerinizin lideri olun*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Demir, B. (2021). *12 haftalık dans egzersizlerinin beden algısı ve zihinsel dayanıklılığa etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Demir, P., Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Demirci, S. (2020). *14-17 yaş arası sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin ahlaki karar alma ve saldırgan davranışları belirlemedeki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan, O. (2015). *Spor psikolojisi*. (3. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Dolaşır, S. (2005). *Antrenörlerin mesleki etik ilkelere uyma düzeylerine ilişkin antrenör ve sporcu görüşleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Dumangöz, D. (2021). *Avrupa Tenis Şampiyonası'na katılan sporcuların antrenörleri ile ilişkilerinin ve liderlik algılarının iletişim becerilerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.

- Eminoğlu, D. (2020). *TOHM greşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul: Gelişim Üniversitesi.
- Erbaş, İ. (2023). *Spor lisesi ğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Malayta: İnönü Üniversitesi.
- Erdoğan, M. (2022). *BESYO ğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karabük: Karabük Üniversitesi.
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik zellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Evcil, A. (2020). *Farklı spor branşlarında algılanan antrenör davranışlarının sporcuların örgütsel bağlılığına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi
- Ewen, R.B. (2014). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91(4), 765–776. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.4.765>.
- Fisher, S., Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78(4), 425-441.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., Hyun, H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Publishing.
- Gaines, B.R., Shaw, M.L. (1993). Knowledge acquisition tools based on personal construct psychology. *The Knowledge Engineering Review*, 8(1), 49-85.
- Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416- 430.
- Gençoğlu, C. (2019). *Antrenörlük eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Sekin Yayınevi.
- Gordon, S., Bangalo, C.S. (2005). Identification and development of mental toughness in elite cricket. In identification and development of mental toughness in elite cricket. *International Society of Sports Psychology (ISSP)*, 1, 1-4.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. doi:10.1080/ 1041 32 00 290103482.
- Gök, O. (2021). *Olimpik spor branşlarındaki antrenör davranışları ile sporcuların değer gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Gök, O., Okan, İ. (2020). Milli takım sporcularının antrenör davranışlarına ilişkin görüşlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 486-498.
- Gönülaçar, . (2010). *T.V.F. antrenör kurslarından mezun olan voleybol antrenörleri ile m.e.b. voleybol etkinlikleri içerisinde yer alan beden eğitimi öğretmenleri arasındaki bazı sosyo-ekonomik ve eğitim düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J., Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1483-1496.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- 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.
- Gl, M. (2015). *Türkiye'deki greş antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının analizi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Gül, M. (2015). Türkiye'deki güreş antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının analizi. Yayınlanmamış Yayınlanmamış doktora tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Gündoğan, B. (2022). *Cimnastik antrenörlerinin iş yaşamında mutluluk, iş yaşam dengesi ve işe adanma ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Güngör Karadağ, D. (2021). *Savunma ve dövüş sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sürekli öfke/öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Güngör, A. (2023). *Adolesan tenisçi ve yüzücülerde algılanan antrenör davranış düzeyi ile zihinsel dayanıklılık ilişkisi; Açık ve kapalı becerinin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 518-530.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- İnal, A.N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Konya: Desen Yayıncılık.
- İpek, C. (2022). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- İridil, S. (2024). *Basketbolcularda zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Batman: Batman Üniversitesi.
- Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- Jones G., Hanton S, Connaughton D. (2007). A framework of mental toughness in the 7 world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 43-264.
- 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. doi:10.1080/10413200290103509.
- Jones, G., Hanton, S. (2007). Connaughton D.A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychology*, 21(2), 243-64.
- Jones, G., Hanton, S. Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, M., Meijen, C., Mccarthy, P. J., Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2). 161-180.
- Jones, M.I., Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54 (4), 519-523.
- Jones, R.L., Armour, K.M., Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. London: Routledge.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S., Meek, G.A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157-175.
- Jowett, S., Clark-Carter, D. (2006). Perceptions of empathic accuracy and assumed similarity in the coach-athlete relationship. *British Journal of Social Psychology*, 45, 617-637.
- Jowett, S., Cockerill, I.M. (2003). Olympic medallists perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313- 331.

- Jowett, S., Meek, G.A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157-175.
- Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. doi:10.1111/j.1600-0838.2003.00338.
- Just, H.D. (1999). *Hardiness: Is it still a valid concept?* New York: Roudledge.
- Kablan Yıldırım, N. (2022). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Kalkavan, A., Acet, M., Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kaplan Yıldırım, N. (2022). *Sporcular tarafından algılanan antrenör davranışlarının ve antrenör sporcu ilişkisinin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Karabulutlu, N. (2022). *Voleybol sporcularında zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerisi arasındaki ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Giresun: Giresun Üniversitesi.
- Karadağ, D.G. (2021). *Savunma ve dövüş sporcularının zihinsel dayanıklılık ve sürekli öfke/ öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Karayel, E.(2022). *Antrenör-Sporcu ilişkisinin takım direnci üzerine etkisinde dönüşümcü liderliğin rolü: Profesyonel futbolcular üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Karharman, A. (2019). Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kasap, H., Erdem, K., (2009). *Antrenörlük felsefesi*. İstanbul: Türkiye Futbol Federasyonu, Futbol Eğitimi Yayınları.
- Kayğusuz, T. (2022). *Profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Gedik Üniversitesi.
- Kayhan, R.F. (2020). Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 232-248.
- Kayhan, R.F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kılıç, H.İ. (2020). *Spor tırmanışta rota zorluğunun zihinsel dayanıklılık ve kaygı düzeyi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Kırkbir, F., Zengin, S., Aydemir B. (2021). Elit seviyedeki taekwondo sporcularına göre antrenör davranışlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Klag, S., Bradley, G. (2004). The rRole of hardiness in stress and illness: An Exploration of the effect of negative affectivityand gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37,1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Koç, İ., Gençay, Ö.A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Koçak, Ç.V., Güven, Ö. (2019). *Voleybol antrenörlerinin mesleki yeterlikleri*. Ankara: Atlas Akademik Basım Yayın Dağıtım.

- Konter E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Ankara: Palme Yayıncılık.
- Konter E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Kuan, G., Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(2), 28-36.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Kurtulget, E. (2020). *Atletlerde mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Küçük, F. (2023). *Elit düzeydeki yıldız ve genç güreşçilerin algıladıkları antrenör davranışları ile spora bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.L., Persico, M., Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships 62 with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Mageau, G.A., Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Moen, F., Federici, R.A. (2013). Coaches' coaching competence in relation to athletes' perceived progress in elite sport. *Journal of Education and Learning*, 2(1), 1-20. DOI:10.5539/jel.v2n1p240.
- Mutlu, T.O., Akoğlu, H.E., Şentürk, H.E., Ağlönü, A., Özbey, Ö. (2019). Antrenör adaylarının iletişim ve liderlik becerilerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Nakit, S. (2019). *Türkiye olimpiyatlara hazırlık merkezlerine devam eden sporcuların antrenörlerinin davranışlarını değerlendirme algılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N. ve Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639-649.
- Övgün, A. (2019). *KKTC'deki futbolcular için antrenör davranışlarını değerlendirme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Lefkoşe: Yakın Doğu Üniversitesi.
- Özbey, M., Ünal, H. (2020). Antrenör davranışları ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Amatör futbolcular üzerine bir çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39.
- Özdemir, M. (2024). *Yüzücülerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, 2020.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 116-140.
- Potrac, P., Jones, R., Armour, K. (2002). 'It's all about getting respect': the coaching behaviors of an expert English soccer coach. *Sport, Education and Society*, 7(2), 183-202.

- Priyambodo, B., Asyanti, S. (2019). *Ketangguhan mental pada atlet ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman bertanding. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan.* Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sağlam, C. (2021). *Antrenörlerin öz yeterlilik ve antrenörlüğe yönelik tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Orta Karadeniz örneği).* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çorum: Hitit Üniversitesi.
- Sarı, İ., Köleli, N. Y. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82. <https://doi.org/10.17644/sbd.537450>.
- Sarı, İ., Sağ, S., Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Selağzı, S., Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Selağzı, S., Çepikkurt, F. (2014). Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Sheard, M., Golby, J. (2007). Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 579-588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.006>.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Short, S. E., ve Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366,29-30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Smoll, F., Smith, R. (2009). *Mastery approach to coaching: A leadership guide for youth sports.* Seattle: Youth Enrichment in Sports.
- Stirling, A. E., ve Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239. <https://doi.org/10.1080/17430430802591019>.
- Sunay, H. (1997). Gençlik ve spor genel müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitimi programlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27954/303622>.
- Şahin, N. (1998). *Stresle başa çıkma.* Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahinler, Y. (2023). *Bedensel engeli olan ve olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ile psikolojik sağlık seviyelerinin problem çözme becerilerine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
- Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177. <https://doi.org/10.24289/ijsser.558658>
- Şimşek, B., Kartal, A. (2023). Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Şimşek, B., Kartal, A., Aktaş, S. (2023). Mental toughness levels of male and female football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 92-100.
- Tolukan, E., Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112. <https://doi.org/10.33689/spormetre.529669>.
- Toros, T., Duvan, A. (2011). Eskrimcilerde algılanan antrenörlük davranışı, kolektif yeterlik ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-20.
- Tosun, H. (2023). *Kadın futbolcularda algılanan sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Tuncel, F. (2007). *Antrenörlük ve antrenman.* Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Uçar UM., Kaplan T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Ulukan, M. (2006). *Futbolcuların kulübe bağlılıklarında antrenörlerin liderlik özelliklerinin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İzmir: Selçuk Üniversitesi.
- Unutmaz, V., Gençer, T. (2017). Antrenör Yeterlilik Ölçeği II'nin Türkçe uyarlama çalışması. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 69-78.
- Ünver, D. (2021). *Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772>
- Yapar, A., İnce, M. L. (2014). Sporcular için antrenör davranışlarını değerlendirme ölçeğinin Türkçe uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 203-212.
- Yarayan, Y., Yıldız, A., Gülşen, D. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardeş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yetim, A.A., Cengiz, R. (2012). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, S. M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14), 1493-1502. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.605165>
- Yıldız, A. (2019). *Bursa'da yaşayan voleybol antrenörlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaş, belge türü, çalıştığı takım düzeyi ve sporcu özgeçmişine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yılmaz, İ.H. (2023). *Amatör liglerde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Malaya: İnönü Üniversitesi.
- Yolaç, A. (2020). *Farklı voleybol liglerindeki takımlarda görev alan voleybol antrenörlerinin sosyo-ekonomik faktörler ve iyilik hali yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Yücel, M.G. (2010). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş Örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Ekrem KÜPELİ
Eğitim	
Lise	Bursa Süleyman Çelebi Lisesi
Lisans	Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2021-halen)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	Orta seviye
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız

- 18-20 21-23 24-26
 27-30 31-32 33-35 36 yaş ve üzeri

3. Eğitim durumunuz?

- İlköğretim
 Lise
 Üniversite
 Yüksek lisans

3. Şimdiki antrenörünüzle kaç yıldır çalışıyorsunuz?

- 1 yıldan az
 1-2 yıl
 2-3 yıl
 3 yıldan fazla

4. Kaç yıldır profesyonel voleybolcusunuz?

- 1 yıldan az
 1-3 yıl
 3-5 yıl
 5 yıldan fazla

5. Haftada kaç saat antrenman yapıyorsunuz?

- 8-10 saat
 10-12 saat
 12-14 saat
 14 saatten fazla

EK-2: Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği

(Hiçbir Zaman) (Nadiren) (Her Zaman) 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7							
Antrenman ve kondisyonumdan sorumlu olan antrenörüm,							
1. Kendimi güvende hissedeceğim bir antrenman programı sunar.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bana fiziksel zorlayıcılığı olan antrenman programları sunar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bana ayrıntılı bir antrenman programı sunar	1	2	3	4	5	6	7
4. Bana fiziksel hazırlığım için bir plan sunar.	1	2	3	4	5	6	7
5. İmkân ve malzemelerin hazır olduğundan emindir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bana içerikli antrenmanlar sağlar	1	2	3	4	5	6	7
7. Bana yıllık antrenman programları sunar.	1	2	3	4	5	6	7
Teknik becerilerimden sorumlu olan antrenörüm ,							
8. Çalışırken bana tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Teknik hataları düzeltmek için belli geribildirimlerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tekniğimi düzeltmek için beni destekler.	1	2	3	4	5	6	7
11. Tekniğimi geliştirici ipuçları verir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Becerinin nasıl yapıldığını göstermek için görsel örnekler verir.	1	2	3	4	5	6	7
13. Becerinin nasıl yapıldığını anlatmak için sözel örnekler kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bana öğretilen teknik ve stratejiyi anladığımdan emin olur.	1	2	3	4	5	6	7
15. Bana anlık geribildirimlerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
Zihinsel hazırlığımdan sorumlu olan antrenörüm,							
16. Baskı altında nasıl davranmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
17. Zihinsel olarak nasıl güçlü olacağıma dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
18. Yeteneklerim konusunda nasıl güven duymam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendim hakkında nasıl pozitif olmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Nasıl odaklanmam gerektiğine dair tavsiyelerde bulunur.	1	2	3	4	5	6	7
Hedef belirlememden sorumlu olan antrenörüm,							
21. Hedeflerime ulaşmak için stratejileri belirlememe yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
22. Hedeflerime ulaşırken gelişmemi değerlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kısa vadeli hedefler koymama yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
24. Hedeflerime ulaşmak için belli tarihler belirlememe yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
25. Uzun vadeli hedefler koymama yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7
26. Hedeflerime ulaşmak için bana destek verir.	1	2	3	4	5	6	7
Yarışma stratejilerim için sorumlu olan antrenörüm,							
27. Hazırlanma sürecinde daha iyi yapabilmem için odaklanmama yardım eder	1	2	3	4	5	6	7
28. Beni müsabakalarda karşılaştığım değişik durumlar için hazırlar.	1	2	3	4	5	6	7
29. Müsabakalarda odaklanmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
30. Müsabakalarda tutarlı bir yapı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
31. Müsabakalarda karşılaşılabileceğim problemlerle ilgilenir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Müsabakalar sırasında yeteneklerime güven duyar.	1	2	3	4	5	6	7
33. İmkân ve malzemelerin müsabakalar için hazır olduğundan emin olur.	1	2	3	4	5	6	7
Baş antrenörüm,							
34. Bana birey olarak anlayış gösterir.	1	2	3	4	5	6	7
35. İyi bir dinleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
36. Olabilecek kişisel problemlerimde kolaylıkla ulaşılabilir.	1	2	3	4	5	6	7
37. Hayatımın sporcu olmayan yönü hakkında düşünceli davranır.	1	2	3	4	5	6	7
38. Kişisel problemlerimde güvенеbileceğim birisidir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Kişisel hayatımla ilgili mahremiyeti korur.	1	2	3	4	5	6	7
40. Korkuyu bir antrenörlük metodu olarak kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
41. Kızgın olduğu zaman bana bağırır.	1	2	3	4	5	6	7
42. Fikirlerimi göz ardı eder.	1	2	3	4	5	6	7
43. Diğer sporculara karşı ayrımcılık yapar.	1	2	3	4	5	6	7
44. Beni fiziksel olarak korkutur.	1	2	3	4	5	6	7
45. Ayrımcılık yapar, iltimas geçer.	1	2	3	4	5	6	7
46. Üzücü bulduğum konularda bana kişisel yorumlar yapar.	1	2	3	4	5	6	7
47. İyi sporculara daha çok vakit harcar.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sayın Katılımcı;

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

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

EK-4:Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.07.2024-E.402602



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Profesyonel Voleybolcularda Antrenör Davranışlarının Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 14 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Serhat TURAN
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Spor Bilimleri
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	DESTEKLEYİCİ	-
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Ekrem KÜPELİ Milli Eğitim Bakanlığı Havran Sekizyüzlü Ortaokulu
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Retrospektif
	Karar No: 2024/100	Tarih: 04/06/2024
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.	

ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi	
			VAR	YOK
Prof. Dr.	Sibel ERGÜN	Başkan		X
Doç. Dr.	Sevde AKSU	Üye		X
Doç. Dr.	Selda YÖRÜK	Üye		X
Doç. Dr.	Özkan IŞIK	Üye		X
Doç. Dr.	Hilmi BOLAT	Üye		X
Dr. Öğr. Üyesi	Oguzhan KORKUT	Üye		X
Dr. Öğr. Üyesi	Emrah ÖZDEMİR	Üye		X
Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet ÖZÜÇLİ	Üye		X



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

