

# Masa Tenisçilerin Yarışma Yönelimlerinin Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Hasan Doğan • Prof. Dr. Burçak Keskin  
Editör: Prof. Dr. Burcu Güvendi

# Masa Tenisçilerin Yarışma Yönelimlerinin Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Hasan Doğan

Prof. Dr. Burçak Keskin

Editör: Prof. Dr. Burcu Güvendi



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguryayinlari.com

✉ info@ozguryayinlari.com

---

## Masa Tenisçilerin Yarışma Yönelimlerinin Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Hasan Doğan • Prof. Dr. Burçak Keskin

Editör: Prof. Dr. Burcu Güvendi

---

Language: Turkish

Publication Date: 2026

Cover paint by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-625-8562-92-7

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1282>

---



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

---

Suggested citation:

Doğan, H., Keskin, B., Güvendi, B. (ed) (2026). *Masa Tenisçilerin Yarışma Yönelimlerinin Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1282>. License: CC-BY-NC 4.0

---

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>*

---



## Önsöz

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve tüm eksiklerime rağmen bana doğru yolu gösteren, en yoğun zamanlarında bile kapısını çaldığımda beni reddetmeyip bana yardımcı olan, olumlu fikirleri ile yanımda olan kıymetli danışman hocam **Sayın Prof. Dr. Burçak KESKİN**'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca tez çalışmam sürecinde akademik bilgi ve tecrübeleriyle katkı sağlayan **Sayın Prof. Dr. Burcu GÜVENDİ**'ye ve **Marmara Üniversitesi'nden Doç. Dr. Arif ÇETİN**'e değerli destekleri için teşekkür ederim. Ayrıca masa tenisi sporuna olan ilgimin gelişmesinde ve bu alandaki çalışmalarım süresince bilgi, deneyim ve desteğini her zaman hissettiren eski Masa Tenisi A Milli Takım sporcusu ve antrenörü **SAFA AVCI**'ya; tez çalışmam kapsamında anketlere katılarak araştırmama katkı sunan sporcu arkadaşlarıma ve süreç boyunca sabrı, anlayışı ve manevi desteğiyle daima yanımda olan değerli eşim **EMEL DOĞAN**'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Şubat- 2026

**Hasan DOĞAN**



# İçindekiler

Önsöz	iii
Simgeler ve Kısaltmalar Listesi	vii
1. Giriş	1
2. Genel Bilgiler	5
Masa tenisinde psikolojik beceriler	5
Masa tenisinde taktiksel teceriler	12
Yarışma yönelimleri	20
Zihinsel dayanıklılık	22
3. Yöntem	29
Verilerin toplanması	29
Verilerin analizi	30
4. Bulgular ve Tartışma	31
5. Sonuç ve Öneriler	45
6. Kaynaklar	57



# Simgeler ve Kısaltmalar Listesi

## **SİMGELER**

- $\beta$  : Standartize Edilmiş Katsayı  
 $\bar{x}$  : Aritmetik Ortalama

## **KISALTMALAR**

- M : Madde  
N : Veri Sayısı, Örneklem/gruptaki örneklem sayısı  
Ort : Ortalama



# 1. Giriş

Bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerle uğraşma isteklerinin en temel nedeni, bireylerin, spor ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonel yönelimlerinin karmaşıklığı altında yatmaktadır (Baldwin,2003). Motivasyon, bireyi harekete geçiren ve bu harekete yönelik çabasının yönünü ve yoğunluğunu belirleyen gereksinim veya istek olarak tanımlanmaktadır (Weinberg,2023). Motivasyon, hareketin tüm unsurlarıyla ilişkili olduğundan (Ryan,2000), uzun yıllardan beri genel psikolojinin üzerinde çalıştığı temel konuların başında gelmektedir. İnsan davranışının anlaşılabilmesi için motivasyonun dinamik ve kompleks yapısının anlaşılması büyük önem taşımaktadır (Werch, 1997).

Sportif performans alanlarında üzerinde mutabık kalınan önemli bir husus, elit sporcuların teknik ve taktik bilgiler bağlamında birbirlerine neredeyse eşdeğer birikime sahip olduklarıdır. Bu nedenle, üstünlüğü ve fark yaratmayı öncülleyecek bir yöntem olarak psikolojik performansların en üst seviyeye ulaştırılması çabaları çağdaş yaklaşımlar içinde önemli ölçüde yer bulmaktadır. Nitekim, Anshel (1990), kusursuz

teknîği olan ve üst düzey fiziksel kondisyon sergileyen en iyi performans sporcuları arasında gerçekleştirilen yarışmaların aslen “psikolojik” yarışmalar olduğunu öne sürmüş, söz konusu temel ilkeyi fark eden ve uygulayabilen sporcular ile antrenörlerin başarılı olabileceklerini vurgulamıştır. Sporcuların özellikle yarışmalara hazırlık dönemlerinde, hedef belirleme, zorluklarla baş edebilme, stres ve kaygı düzeylerini denetleme, uyarılmışlığı kontrol etme, olumlu düşünme, öz düzenleme, kendinle olumlu konuşma ve duygu düzenleme temel düzeyde istendik psikolojik beceriler olarak sıralanmaktadır (Öner, 2022; Singh, Singh ve ark., 2011). Bu kapsamda, psikolojik becerilerin sportif performans ile sporcunun potansiyeli arasında bir köprü oluşturduğu söylenebilir. Bununla beraber, sporcuların psikolojik performanslarının kimi olumsuz yaşantıların tetikleyici olabileceği korku, endişe, stres duyumları ile gölgelenebileceği bilinenler arasındadır.

Spor ve egzersiz alanında çalışan çok sayıda araştırmacı için başarı, önemli bir araştırma konusu olmuştur. Spor uygulamaları içerisinde bazı bireyler, yılmadan, sıkı çalışarak karşılaştığı zorluklara meydan okurken, bazıları ise, mücadeleden kaçarak daha az çaba sarf etmektedir. Başarı davranışının anlaşılabilmesi için, sporcuların motivasyonel yönelimlerdeki bireysel farklılıkların anlaşılması önemlidir (Williams ve Gill, 2003). Başarı teorileri arasında, dört önemli teori ön plana çıkmaktadır. Bu teorilerden, başarı gereksinimi teorisi, kişisel ve durumsal faktörlerin davranışın belirleyicileri olduğunu ileri sürmektedir. Nedensellik yükleme teorisi, bireylerin başarı ve başarısızlıkları nasıl açıkladığına odaklanır. Yeterlilik teorisi, özellikle çocuklarda, başarı davranışını açıklamak için kullanılmıştır. Başarı hedef teorisi ise, bireyin motivasyonunu, başarı hedeflerinin, algılanan yeteneğin ve başarı davranışının belirlediğini ileri sürmektedir (Weinberg ve Gould, 2003).

Spora yönelimin teorik temelleri, başarı hedef teorisinden gelmektedir (Jamshidi ve ark., 2011). Bu noktada alan yazında en etkili yaklaşım olarak kabul gören başarı hedef teorisi (Elliot, 1999), yeteneklerin değerlendirilmesi ve başarı algısının yönünü belirlemek üzere oluşturulmuş sosyo-bilişsel bir yapıdır (Nicholls, 1989). Gill (1986), sporda başarı motivasyonunu “bireyin görevi başarmak için çabalaması, başarısızlık karşısında devam etmesi ve başarılarında övünç yaşama yönelimleri” olarak ifade etmiştir. Başarıya ulaşma güdüsü “başarı durumlarında gurur yaşama ya da doyum kapasitesi”, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise “başarısızlığın bir sonucu olarak utanç yaşamak ya da küçük düşme kapasitesidir”. Başarıya ulaşma arzusu, başarısızlık korkusundan daha güçlüyse sporcu zorluklara meydan okuma eğilimi gösterir. Ancak başarısız olma endişesi daha ağır bastığında, kişi risk almaktan kaçınarak potansiyel başarı durumlarından uzaklaşır.

Başarılı sporcular üzerine gerçekleştirilen birçok çalışmada, başarıya ulaşmak için yüksek gereksinime sahip olmak, başarılı sporcuların en belirgin kişilik özelliği olarak belirlenmiştir. Başarı, sporcunun başarı çabası ile ilgili etkinliğini yorumlamasına dayanan psikolojik durumlardır (Anshel, 1997). Bireyler tarafından farklı şekillerde algılanan yarışma yönelimi, geçmiş tecrübeler, yetenek, motivasyon ve tutumlar gibi kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkilidir (Weinberg ve Gould, 2003). Başarı motivasyonu ile ilgili ölçüm araçlarının çoğu, spor ve egzersize yönelik olarak geliştirilmedikleri için, bu ölçüm araçları yarışmaya yönelik davranış ve yönelimleri net bir biçimde açıklamada yeterli değildirler (Williams ve Gill, 2000). Yarışmaya dayalı spor aktiviteleri içerisinde, yarışmacılığın önemli bir kişilik faktörü olmasından dolayı, Gill ve Deeter (1988) sporcuların yarışma yönelimini belirleyen geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olan Spora Yönelim Ölçeği’ni (Sport Orientation Questionnaire - SOQ) geliştirmişlerdir. Gill ve ark. (1988), başarı motivasyonunu

ölçen farklı ölçüm araçlarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, SYÖ'nün sporda başarı yönelimlerini ölçmede, genel başarı yönelimi ölçeklerinden daha net sonuçlar verdiğini ve daha iyi bir ayırım yapabildiğini belirtmişlerdir.

Bu doğrultuda masa tenisi sporcularının yarışma yönelimlerinin zihinsel dayanıklılığa etkisi ele alan bir çalışmaya rastlanmamış olması bu çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu ilişkiler örgüsünde Türkiye Masa Tenisi Federasyonunun liglerinde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılığın yarışma yönelimlerine düzeylerinin yarışma yönelimlerinde karakterize edilen durumlarını incelemek hedeflenmiştir. Buradan yola çıkarak yapılan çalışma, masa tenisi sporcularının zihinsel enerjilerinin yarışma yönelimlerine düzeylerinin yarışma yönelimlerinin etkisinin olup olmadığını saptamayı amaçlamaktadır.

# 2.Genel Bilgiler

### 2.1.Masa tenisinde psikolojik beceriler

Masa tenisi, yalnızca teknik yeterliliklerle değil, aynı zamanda güçlü bir zihinsel altyapıyla sürdürülebilien, hızlı tempolu ve dikkat gerektiren bir spor dalıdır. Her yaştan bireyin katılımına olanak tanıyan bu branş, fiziksel olduğu kadar psikolojik becerilerin de etkin kullanımını gerektirir. Oyunun dinamik yapısı, oyuncuların dikkat, refleks, karar verme hızı ve duygusal kontrol gibi çok yönlü psikolojik yetkinliklere sahip olmasını zorunlu kılar. Bu nedenle masa tenisi, bireyin zihinsel kapasitesini zorlayan ve bu kapasiteyi geliştirmeye açık bir yapı sunar. Masa tenisi oynarken başarılı olmanın temelinde yer alan el-göz koordinasyonu, yalnızca motor beceri değil, aynı zamanda üst düzey dikkat kontrolü ve odaklanma gücüne bağlıdır. Küçük yaşlarda geliştirilen bu beceri, dikkat süresini uzatmakta ve çevresel uyaranlara karşı zihinsel filtrelemeyi kolaylaştırmaktadır. Oyuncunun hızlı top değişimlerine saniyeler içinde yanıt verebilmesi, zihinsel çevikliğini ve algı düzeyini doğrudan yansıtır. Bu bağlamda masa tenisi, bireyin psikolojik olarak dikkatini odakta

tutmasını, oyun boyunca zihinsel sürekliliğini korumasını ve baskı altında soğukkanlı kalabilmesini sağlayan bir psikolojik eğitim alanı işlevi görür (Erdil, 1987).

Oyunun yapısı gereği masa tenisi, anlık karar verme, strateji üretme ve tepki geliştirme becerilerini sürekli devrede tutar. Karşılıklı etkileşime dayalı olması ve topun hızla yön değiştirmesi, oyuncunun oyun içi bilişsel esnekliğini test eder. Bu durum, oyuncunun sadece fiziksel hareketiyle değil; zihinsel refleksleriyle de oyuna entegre olmasını sağlar. Rakibin hamlelerini öngörebilme, oyun içinde strateji değişikliklerine adapte olabilme gibi unsurlar, masa tenisinin güçlü bir zihinsel odaklanma ve psikolojik esneklik gerektiren sporlar arasında yer almasına neden olmuştur (Erdoğan vd., 2016).

Masa tenisinde psikolojik beceriler arasında bir diğer önemli unsur da duygusal dengeyi koruyabilme yeteneğidir. Oyunun yüksek temposu ve hızlı skor değişimleri, oyuncuda stres, kaygı ve baskı yaratabilir. Bu duygularla başa çıkabilmek, sporcunun zihinsel dayanıklılığını ve öz-regülasyon kapasitesini gösterir. Yarışma ortamlarında bu tür duyguların performansa zarar vermemesi için sporcunun psikolojik olarak hazırlanmış olması gerekir. Kazanma arzusunu sürdürürken, yenilgi karşısında motivasyonunu kaybetmemek, masa tenisi oyuncusunun en temel zihinsel becerilerinden biridir. Bunun yanında masa tenisi, öz disiplin, sabır ve zihinsel dayanıklılık gibi uzun vadeli psikolojik gelişim alanlarına da katkı sunar. Antrenman sürecinde aynı vuruşları tekrar tekrar uygulamak, oyun stratejilerini çalışmak ve zamanla gelişimi görmek, sporcuların içsel motivasyonlarını güçlendirir. Masa tenisinin bireysel olarak oynanabilmesi, oyuncunun kendi iç dünyasıyla baş başa kalmasını ve zihinsel süreçlerini daha iyi gözlemlemesini sağlar. Bu da sporcunun kendini tanıması, eksik yönlerini görmesi ve zihinsel olgunluk kazanması açısından önemli bir fırsattır. Masa tenisi yalnızca fiziksel becerilere değil, psikolojik dayanıklılığa, dikkat yönetimine,

zihinsel çevikliğe ve öz düzenleme becerilerine dayalı bir spor olarak değerlendirilmektedir. Sporcunun sahadaki başarısı, zihinsel enerjisini ne kadar etkili kullanabildiği, stresle nasıl başa çıktığı ve dikkatini ne ölçüde sürdürdüğü ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle masa tenisi, bireylerde erken yaşlardan itibaren psikolojik becerilerin geliştirilmesi ve yaşam boyu sürdürülebilir zihinsel sağlık açısından da önemli bir araçtır (Erdoğan vd., 2016).

### **2.1.1. Güven ve başarı motivasyonu**

Masa tenisinde performansın sürdürülebilirliği yalnızca teknik yeterlilik ve fiziksel kondisyonla sınırlı kalmayıp, sporcunun psikolojik dayanıklılığı, özellikle de özgüven düzeyi ve başarıya yönelik içsel motivasyonu ile doğrudan ilişkilidir. Sporcu öz güveni, bireyin kendi fiziksel ve zihinsel kapasitesine olan inancı, başarıya ulaşabileceğine dair taşıdığı pozitif beklentilerle tanımlanabilir (Bandura, 1997). Bu duygu durumu, sporcunun hem antrenmanlara katılım sıklığını hem de müsabaka sırasındaki performansını doğrudan etkilemektedir. Öz güveni yüksek olan sporcular, hata yapsalar dahi yeniden odaklanma sürecinde daha başarılı olmakta, stratejik karar verme konusunda daha kararlı davranmakta ve baskı altında daha soğukkanlı tepkiler sergileyebilmektedir (Vealey ve Chase, 2008).

Başarı motivasyonu ise, bireyin belirli hedeflere ulaşmak adına içsel kaynaklarını organize etme, planlı ve sürekli çaba gösterme isteğiyle ilgilidir (Roberts, 2001). Bireysel spor dallarında, bu özellik daha da belirgin hâle gelir; çünkü sporcu, performansından doğrudan ve yalnızca kendisi sorumludur. Masa tenisinde, antrenmanların yoğun temposuna ayak uydurabilen, teknik-taktik gelişimi sürdürebilen ve maç içindeki iniş çıkışlara karşı dirençli davranabilen sporcuların, çoğunlukla yüksek başarı motivasyonuna sahip oldukları

görülmektedir (Dweck, 2006). Bu durum, sadece başarıya ulaşmayı değil, başarısızlıkla başa çıkabilmeyi de kolaylaştırır.

Öz güvenin gelişiminde, sporcunun geçmiş deneyimleri belirleyici rol oynar. Kazanılan müsabakalar, geliştirilen teknik beceriler, olumlu antrenör geri bildirimleri gibi unsurlar, öz güvenin yapı taşlarını oluşturur (Feltz vd., 2008). Buna karşılık, tekrar eden başarısızlıklar ya da aşırı eleştirel yaklaşımlar, sporcuda güvensizlik yaratabilir ve bu durum kaçınma davranışları, iç kapanma, motivasyon kaybı ve hatta spordan tamamen uzaklaşma ile sonuçlanabilir (Hays vd., 2009). Bu nedenle, antrenörlerin psikolojik destekleyici bir iletişim dili benimsemeleri, sporcunun öz güvenini besleyecek olumlu geribildirimlerle gelişim sürecine katkı sunmaları son derece önemlidir.

Başarı motivasyonu açısından bakıldığında ise, bireyin kendi iç dünyasında belirlediği hedeflerin önemi büyüktür. Bu hedefler; teknik becerilerde gelişim sağlamak, belirli bir sıralamaya ulaşmak ya da ulusal ve uluslararası turnuvalarda boy göstermek olabilir. Gelişim çağındaki çocuk ve genç sporcularda bu hedeflerin gerçekçi biçimde yapılandırılması, motivasyonun sürekliliği açısından belirleyicidir (Deci ve Ryan, 1985). Yanlış yönlendirilen ya da dışsal baskılarla şekillenen hedefler, motivasyonun içselleşmesini engelleyebilir ve uzun vadede tükenmişlik duygusuna yol açabilir. Öz güven ve başarı motivasyonu birbirini besleyen iki temel psikolojik beceri olup, sporcuların yalnızca anlık performanslarını değil; aynı zamanda spora bağlılıklarını, gelişim süreçlerini ve kariyer sürekliliklerini de derinden etkileyen faktörlerdir. Bu iki unsurun dengeli gelişimi, sporcuların hem sportif hem de kişisel yaşamlarında daha tatmin edici bir sürece sahip olmalarını mümkün kılar.

### 2.1.2.Zorluklarla baş edebilme yeteneği

Masa tenisi, yüksek hız, anlık karar verme ve milisaniyelik reaksiyon süreleri gerektiren doğası nedeniyle sporcuların yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel kapasitesini de yoğun biçimde sınayan bir spor dalıdır. Bu bağlamda, sporcuların zorluklarla baş etme yeteneği, yani stres altında çözüm üretme, hata sonrası toparlanma ve baskı altında karar verebilme becerileri, performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir öneme sahiptir. Zorluklarla baş etme, psikolojik sağamlık, öz-yeterlik ve duygusal denge gibi önemli psikolojik bileşenleri içinde barındırır (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Müsabaka sırasında karşılaşılan hakem hataları, rakibin stratejik oyun değişiklikleri, seyirci baskısı veya bireysel teknik hatalar gibi durumlar, sporcunun zihinsel dayanıklılığını doğrudan test etmektedir. Bu gibi durumlarda başa çıkma becerileri güçlü olan sporcular, problemin zmne odaklanarak durumu lehine evirebilirken; bu becerisi zayıf olan sporcularda panik, öfke patlamaları, içe kapanma veya pes etme davranışları gözlemlenebilir (Gould vd., 2002).

Zorluklarla başa çıkabilmek yalnızca doğuştan gelen bir yetenek değil, aynı zamanda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceridir. Spor psikolojisi alanındaki güncel uygulamalar; bilişsel yeniden yapılandırma, nefes kontrolü, olumlu iç konuşma, dikkat kontrolü ve zihinsel imgeleme gibi tekniklerin sporculara sistematik biçimde kazandırılmasının, performans üzerindeki stresin azaltılmasında ve zihin dayanıklılığının güçlendirilmesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Bu yöntemler sayesinde sporcu, zorlu durumları tehdit yerine bir meydan okuma olarak algılamaya başlar ve bu da onun hem motivasyonunu hem de duygusal kontrolünü güçlendirir (Lazarus, 2000).

Antrenman ortamında gerçek maç stresine benzer zorluklar oluşturmak da bu becerilerin gelişimi açısından oldukça etkilidir. Baskı altında servis kullanma, zaman kısıtlamaları, rakip simülasyonları gibi uygulamalar sayesinde sporcular, müsabaka sırasında karşılaşabilecekleri durumlara zihinsel olarak hazırlıklı hâle gelir. Bu süreçte antrenörlerin ve spor psikolojik danışmanların rolü büyük önem taşır. Sporcularla bireysel düzeyde geliştirilen baş etme stratejileri, onların psikolojik esnekliklerini ve değişken koşullara uyum sağlama kapasitelerini artırır (Jones vd., 2007). Zihinsel dayanıklılığı yüksek, duygularını tanıyabilen ve yönetebilen sporcular; masa tenisinin doğasında yer alan anlık değişimlere ve rekabet baskısına karşı daha istikrarlı performans sergileyebilmekte ve spor yaşantılarını daha sürdürülebilir kılabilir.

### **2.1.3. Hedef belirleme ve mental hazırlık**

Sporcu gelişiminde planlı ve sürdürülebilir ilerleyişin temel taşlarından biri olan hedef belirleme, sporcunun yönünü, enerjisini ve motivasyonunu yapılandıran stratejik bir süreçtir. Mental hazırlık ise bu hedeflere ulaşma sürecinde zihinsel olarak hazır olma hâlini ifade eder. Literatür, bu iki kavramın birbirini tamamlayıcı nitelikte olduğunu ve birlikte uygulandıklarında sporcu performansında gözle görülür gelişmelere neden olduklarını ortaya koymaktadır (Locke ve Latham, 2002). Hedef belirleme, yalnızca sezonluk planlamalar düzeyinde değil, günlük antrenmanlar sırasında da etkin biçimde uygulanmalıdır. Örneğin, bir masa tenisi sporcusu servis etkinliğini artırmak, basit hataları azaltmak ya da mental dayanıklılığını geliştirmek gibi kısa vadeli hedefler belirleyebilirken; uzun vadeli hedefler arasında bölgesel başarılar, milli takım seçmeleri ya da uluslararası turnuvalara katılım yer alabilir (Burton vd., 2001). Bu tür hedefler, sporcunun zihinsel odağını sürekli canlı tutarken aynı zamanda içsel motivasyonun devamlılığını da sağlar.

Mental hazırlık ise sporcuların performanslarında süreklilik ve istikrar sağlamasında kilit rol oynar. Maç öncesinde gerçekleştirilen nefes egzersizleri, zihinsel imgeleme çalışmaları, olumlu iç konuşmalar ve odaklanma rutinleri; sporcuların rekabet stresine karşı daha dayanıklı olmalarını, duygusal kontrollerini korumalarını ve performanslarını etkili bir şekilde yönetmelerini mümkün kılar (Taylor ve Wilson, 2005). Masa tenisinin hızlı ve değişken doğası göz önüne alındığında, bu zihinsel hazırlık tekniklerinin karar alma, refleks hızı ve hata sonrası toparlanma üzerinde doğrudan etkili olduğu açıktır. Zihinsel hazırlık sadece maç günlerinde değil, antrenman öncesi rutinlerde de yer almalı ve bu süreç zamanla alışkanlık haline getirilmelidir (Orlick, 2008). Böylece sporcu yalnızca fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da yüksek performansa hazır hâle gelir.

#### **2.1.4. Baskı altında iyi performans gösterebilme**

Rekabetin yoğun yaşandığı spor branşlarında baskı altında yüksek performans gösterebilmek, yalnızca fiziksel yetenekle değil, sporcunun sahip olduğu psikolojik kapasite ile doğrudan ilişkilidir. Masa tenisi gibi yüksek tempolu ve düşük hata toleransına sahip sporlarda, maçın gidişatı saniyeler içinde değişebilir. Bu da sporcuların baskı altında zihinsel olarak dayanıklı olmasını zorunlu kılar. Final maçları, set eşitlikleri ve seyirci baskısının hissedildiği anlar gibi kritik durumlarda, bu zihinsel dayanıklılık daha belirgin bir şekilde devreye girer (Hanton vd., 2005). Baskı altında iyi performans gösterebilme becerisi, stres yönetimi, dikkat odağını koruma, duygusal dengeyi sağlama ve özgüven gibi çok katmanlı psikolojik yapıların etkileşimine bağlıdır.

Araştırmalar, müsabaka anksiyetesi düzeyi yüksek olan sporcuların baskı altında performanslarının düştüğünü; buna karşın zihinsel hazırlığı güçlü olan sporcuların baskıdan olumlu şekilde etkilenerek “baskı altında parlayan” profiller

çizebildiklerini ortaya koymaktadır (Mesagno ve Marchant, 2013). Bu farklılık, baskının nasıl algılandığı ve onunla nasıl başa çıkıldığıyla ilgilidir. Zihinsel olarak hazırlıklı sporcular, baskıyı tehdit değil, meydan okuma (challenge) olarak değerlendirme eğilimindedir (Lazarus, 2000). Bu da onların bilişsel ve duygusal süreçlerini daha verimli yönetmelerini sağlar.

Bu psikolojik beceriler doğuştan gelen özellikler olmak zorunda değildir; sistematik ve yapılandırılmış mental antrenmanlarla geliştirilebilir. Stresle baş etme teknikleri, dikkat odağını sürdürmeye yönelik egzersizler, nefes kontrolü, olumlu iç konuşmalar ve zihinsel imgeleme çalışmaları, sporcuların baskı altındaki performansını iyileştirmede etkin araçlar olarak öne çıkmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Bu yöntemler, yalnızca müsabaka anlarında değil, antrenman süreçlerine de entegre edilerek sporcunun zihinsel direncini sürekli kılmak için kullanılmalıdır. Uzun vadede bu tür psikolojik becerilerin kazandırılması, sporcunun sadece performansını değil, spora olan bağlılığını ve sürdürülebilir başarı düzeyini de artırmaktadır.

## **2.2. Masa tenisinde taktiksel tecrübeler**

Masa tenisi, teknik becerilerin ve fiziksel yeterliliğin yanı sıra üst düzey zihinsel işleme ve taktiksel zekâ gerektiren bir spordur. Oyunun yüksek temposu, kısa sürede karar verme zorunluluğu ve değişken oyun yapısı, taktiksel becerileri bu branşta vazgeçilmez hale getirmiştir. Taktiksel beceriler; sporcunun oyun sırasında ne zaman, nasıl ve hangi teknikle tepki vereceğini belirleyen bilişsel süreçlerin toplamıdır. Bu beceriler, yalnızca teknik bilgiyle değil; aynı zamanda oyun okuma, rakibin zayıf ve güçlü yönlerini analiz etme, strateji üretme ve esneklik gösterme yetisiyle ilişkilidir (Demirci, 2015).

Taktiksel becerilerin gelişimi, masa tenisi oyuncusunun oyun içindeki pozisyon alma, vuruş seçimi, spin kullanımı, servis stratejileri ve rallilerdeki yön değişikliklerini ne kadar etkili uygulayabildiğiyle doğrudan bağlantılıdır. Bir oyuncu, teknik anlamda çok üstün olabilir ancak bu teknikleri ne zaman ve nasıl kullanacağını bilemediğinde, potansiyelinin altında bir performans sergiler. Bu nedenle taktiksel zekâ, performansı doğrudan etkileyen belirleyici bir faktördür. Müsabaka esnasında gelişen, oyuncunun sezgisel ve bilişsel olarak aniden verdiği kararlardır. Bu tür taktikler, rakibin oyun içinde yaptığı küçük değişikliklere verilen anlık yanıtlardır. Bu kararlar, yüksek seviyede oyun okuma yeteneği, dikkat kontrolü ve stres altında hızlı düşünme kapasitesi gerektirir. Anlık karar verme becerileri, oyuncunun oyunu “okuma” kabiliyeti ile doğrudan ilişkilidir ve genellikle tecrübeyle gelişir. Masa tenisinde servis, sadece oyunun başlangıç noktası değil; aynı zamanda psikolojik üstünlük kurmak, rakibi tahmin edilemez durumlara sokmak ve ilk vuruş avantajını kazanmak için stratejik bir araçtır. Farklı spin türleri, kısa ve uzun servis kombinasyonları ya da açılı servis kullanımı, rakibin oyun düzenini bozmak ve kontrolü ele almak açısından önemlidir. Karşı servis taktiklerinde ise rakibin servis desenlerini okuyabilme, spin yönünü algılayıp doğru karşılık verme ve agresif ya da kontrollü başlangıç seçeneklerini değerlendirme gibi beceriler ön plana çıkar. Bu aşamada taktiksel sezgi, oyuncunun teknik kapasitesini tamamlayan unsurdur (Erdil,1987).

Her sporcunun oyun tarzı, onun taktiksel tercihlerine yön verir. Ofansif oyuncular, hızlı ataklar ve ani yön değişimleriyle oyunun kontrolünü ele geçirmeyi hedeflerken; defansif oyuncular daha çok topu oyunda tutarak, rakibi hata yapmaya zorlayan taktikler geliştirirler. All-round oyuncular ise oyunun akışına göre esnek bir yapı göstererek duruma uygun strateji üretirler. Bu nedenle taktiksel beceriler, bireyin oyun tarzı ve teknik yeterliliği ile uyumlu bir biçimde şekillendirilmelidir.

Taktiksel başarı yalnızca teknik-taktik bilgiyle değil, aynı zamanda psikolojik becerilerle de yakından ilişkilidir. Öz güven, dikkat kontrolü, stres altında karar verebilme ve zihinsel esneklik, taktiksel kararların kalitesini belirleyen etkenlerdir. Baskı altındaki maç sonlarında ya da rakibin beklenmeyen oyun değişikliklerinde doğru taktiksel tepki verebilmek, zihinsel hazırlığın ve psikolojik dayanıklılığın göstergesidir. Bu nedenle taktiksel eğitim süreçlerine mutlaka mental antrenman teknikleri (görselleştirme, senaryo çalışmaları, simülasyonlar) dahil edilmelidir. Taktiksel gelişim, sadece maç içi deneyimlerle değil, aynı zamanda planlı antrenman yaklaşımlarıyla da desteklenmelidir. Koçlar, oyuncuların bireysel özelliklerini göz önünde bulundurarak kişiselleştirilmiş taktiksel hedefler belirlemelidir. Video analiz çalışmaları, rakip çözümlenmeleri, senaryo bazlı masa başı tartışmaları ve uygulamalı taktiksel setler, bu gelişimi destekleyen başlıca uygulamalardır. Oyuncuların farklı oyun stillerine karşı çok yönlü stratejiler geliştirmesi, rekabetçi ortamlarda esneklik kazanmalarını sağlar (Atakan ve Atakan, 2011).

### 2.2.1. Pozisyona karar verme

Pozisyona karar verme, masa tenisinde bir oyuncunun yalnızca vuruş tekniğini değil, komple oyun sistematığını belirleyen en önemli taktiksel yapılardan biridir. Bu kavram, oyuncunun masaya göre nerede duracağını, bir sonraki topa nasıl hazırlanacağını ve rakibin hamlesini önceden okuyarak kendisini konumlandırma becerisini kapsar. Masa tenisinde doğru pozisyon alma, tarihteki raket sporlarının gelişimi, kort yapılarının değişimi ve modern antrenman yaklaşımlarının şekillenmesiyle birlikte bugün çok daha bilimsel bir boyut kazanmıştır. Tarihte ilk telli raketin 1542'de kullanılması ve tenis kurallarının ilk kez Antonio Scaino da Salo tarafından 1555'te yazılması raket sporlarının sistematik bir yapıya kavuşmasını sağlamıştır. Bu tarihsel süreç, masa tenisinde

de pozisyon alma davranışının evrimini açıklamak için önemlidir. 1877'de Wimbledon kurallarının yayınlanması ile kort yerleşimi, oyuncu duruşu ve oyun sistematığı netleşmiş; bu da günümüz masa tenisinde pozisyonun ne kadar kritik olduğunu gösteren ilk teorik temellerden biri olarak kabul edilebilir. Tenis kortlarının yüzeylerinin oyuncu performansını değiştirmesi, masa tenisinde de masanın hızının ve topun geri dönüş davranışının pozisyon alma kararını doğrudan etkilemesine benzer bir durumu ifade eder (Smekal vd., 2000).

Masa tenisinde pozisyona karar vermeyi anlamak için, raket sporlarının fizyolojik gereksinimlerine bakmak oldukça önemlidir. Tenis gibi sporların anaerobik ve aerobik sistemleri karma bir biçimde kullanması, masa tenisinde de kısa süreli yüksek yoğunluklu eforlarla düşük süreli toparlanmaların bir arada bulunduğunu göstermektedir. Pozisyon alma tam da bu aralıklı yapının merkezindedir çünkü oyuncu topa yaklaşmak, uzaklaşmak, yan adımlarla yön değiştirmek ve gerektiğinde hızlı reaksiyon vermek zorundadır. Bu tekrarlayıcı hareketler, aralıklı spor fizyolojisiyle doğrudan ilişkili olup enerji sistemlerinin etkin kullanımını gerektirir (Perry vd., 2004).

Masa tenisinde doğru pozisyon alma kararları, oyuncunun hızlanma ve yavaşlama kontrolünü, ani yön değiştirme becerisini ve patlayıcı kuvvet kullanımını içerir. Bu yönüyle tenis oyuncularında görülen kısa mesafeli sprintler ve tekrar eden patlayıcı hareketler, masa tenisinde ayak hareketi ve masaya yakın/uzak konumlanma davranışı ile birebir uyumludur. Hızlı zeminlerde oynayan tenisçilerin daha agresif servis-vole oyununu tercih etmesi (Kovacs, 2007), masa tenisinde rakibin hızlı topuna karşı masaya yakın pozisyonda kalma ile aynı taktiksel mantığa sahiptir: pozisyon, oyunun hızına göre belirlenir.

Aynı şekilde profesyonel tenisçilerde aerobik kapasitenin 55–65 mL/dk/kg arasında bulunması ve oyuncuların yılda ortalama 40 turnuva oynaması (Banzer vd., 2008), masa tenisinde de dayanıklılık ve toparlanma gereksiniminin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Masa tenisinde ralli süreleri tenisle karşılaştırıldığında çok daha kısa olsa da (genellikle 3–6 saniye), karar verme hızı çok daha yüksektir. Bu nedenle pozisyon alma davranışı, kısa sürede en doğru kararı verebilme becerisine dayanır. Teniste geri çizgi oyuncularının 15 saniyeye varan ralliler oynadığı, servis-vole oyuncularının ise 5 saniyenin altında ralli bitirdiği (Bernardi vd., 1998) düşünüldüğünde; masa tenisinde pozisyonun tamamen “mikro ralliler” üzerinde şekillendiği söylenebilir.

Bu hızlı tempoda yorgunluk devreye girdiğinde masa tenisinde pozisyon kaybı oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Nitekim araştırmalar, yorgunluğun tenisçilerin vuruş yüzdelerini %81 oranında düşürdüğünü göstermektedir (Davey vd.,2003). Benzer şekilde masa tenisinde pozisyon alma doğruluğu da mental ve fiziksel yorgunlukla önemli ölçüde bozulmaktadır. Bu durum, doğru pozisyon almanın sadece teknik değil, aynı zamanda fizyolojik bir gereklilik olduğunu kanıtlar.

Pozisyon alma kararı, aynı zamanda sakatlık riskini de etkiler. Teniste görülen tekrarlayıcı omuz, dirsek ve bilek sakatlıklarının temel nedeni yüksek hız ve tekrarlanan vuruşlardır. Masa tenisinde aynı mekanizmalar daha düşük kuvvetle olsa da sürekli tekrar nedeniyle benzer riskler taşır. Yanlış pozisyonda vuruş yapmak, tendon yüklenmesini artırdığı için uzun vadede sakatlıklara neden olabilir. Bu nedenle doğru pozisyon alma, yalnızca performansı değil, sakatlıktan korunmayı da sağlar. Modern masa tenisinde pozisyona karar verme, bir oyuncunun oyunu okuyabilme becerisinin somut bir göstergesidir. Oyuncu, topa vurmadan önce:

- Rakibin omuz hareketini,
- Raket açısını,
- Topun masaya dseceği noktayı,
- Vuruş hızını,
- Spin yönünü

Bu süreç, yüzlerce küçük kararın toplamıdır. Oyun içerisindeki her hareket, bir önceki pozisyon kararının sonucu ve bir sonraki hamlenin hazırlığıdır. Bu nedenle pozisyon alma, masa tenisinde oyunun çekirdeğini oluşturan taktiksel bir davranıştır. Masa tenisinde pozisyona karar verme, raket sporlarının tarihsel gelişimi, kort özellikleri, fizyolojik gereksinimler ve psikolojik dayanıklılık gibi çok boyutlu unsurların birleşimiyle oluşan bir performans bileşenidir. Oyuncunun doğru pozisyonu seçmesi, yalnızca topa yetişmesini değil; aynı zamanda vuruş kalitesini, rallinin gidişatını ve maçın kaderini belirler. Bu nedenle pozisyon alma, modern masa tenisinde teknik çalışmanın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş hem taktiksel analizlerde hem de antrenman modellerinde merkezi konuma yerleşmiştir (Davey vd.,2003).

### 2.2.2. Rakipleri tanıma

Tenis, görsel algının etkin biçimde kullanıldığı, zamanlama becerisinin son derece hassas ayarlandığı ve kas sisteminin sinirsel uyarılarla uyum içinde çalıştığı oldukça karmaşık bir motor beceri sporudur. Oyuncunun kort üzerindeki hareketlerinin büyük bir bölümü farkındalık düzeyinin altında otomatik biçimde gerçekleşirken, özellikle rakiple ilgili değerlendirmeler ve stratejik tercihler bilinçli düşünme süreçlerine dayanmaktadır (Rowland, 2014). Bu durum, tenis performansının yalnızca fiziksel yeterliliklerle değil, aynı zamanda rakibi doğru analiz edebilme ve oyunu buna göre

şekillendirebilme becerisiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Her ne kadar genç tenisçiler özelinde rakip tanıma süreci ayrıntılı biçimde ele alınmamış olsa da gelişim çağındaki sporcuların karar verme süreçlerinde rakip davranışlarını algılama ve yorumlama becerisinin büyük önem taşıdığı açıktır. Rekabet ortamında başarıya ulaşmak, yalnızca teknik üstünlükle değil; uzun ve zorlu antrenman süreçlerine dayanabilme, stresli maç anlarında zihinsel olarak ayakta kalabilme ve rakibin oyun tarzını doğru okuyabilme kapasitesiyle mümkün olmaktadır (Rowland, 2014). Bu bağlamda rakipleri tanıma, oyuncunun kendi performansını düzenleyebilmesi açısından temel bir zihinsel süreç olarak öne çıkmaktadır.

Son yirmi yıl içerisinde tenis sporu küresel ölçekte önemli bir gelişim göstermiştir. Geleneksel olarak tenisle özdeşleşmiş bazı ülkelerde büyüme hızının yavaşladığı gözlemlenirken, gelişmekte olan ülkelerde tenis altyapısının ve sporcu yetiştirme sistemlerinin hızla ilerlediği görülmektedir (Grosser ve Schönborn, 2002). Bu genişleme, tenis rekabetinin daha karmaşık ve çok yönlü hâle gelmesine yol açmış; farklı oyun stillerine, fiziksel profillere ve taktik anlayışlara sahip rakiplerle karşılaşmayı olağan bir durum hâline getirmiştir. Dolayısıyla rakibi tanıma ve analiz edebilme becerisi, günümüz tenisinde rekabet avantajı sağlayan temel unsurlardan biri olmuştur.

Uluslararası üst düzey tenis arenasında profesyonelliğin artması, genç sporcuların erken yaşlardan itibaren yüksek performans ortamlarıyla tanışmasına olanak sağlamaktadır. Bu durum, yetenekli genç tenisçilerin potansiyellerini ortaya koyabilmeleri için gelişim süreçlerinin daha planlı, sistematik ve hedef odaklı biçimde yapılandırılmasını gerekli kılmaktadır (Grosser ve Schönborn, 2002). Rakipleri tanıma becerisi de bu planlamanın önemli bir parçası olarak değerlendirilmeli;

sporcuların farklı oyun tarzlarına karşı strateji geliştirebilme yetkinliği erken dönemde desteklenmelidir.

Teniste performansı belirleyen bir diğer önemli unsur ise enerji mekanizmalarıdır. Fiziksel uygunluk düzeyini etkileyen bu mekanizmalar, oyuncunun ma süresince rakibiyle mücadelesini sürdürebilme kapasitesini doğrudan etkilemektedir. Enerji üretimindeki sınırlılıklar, yorgunluk eşiğini düşürerek oyuncunun hem fiziksel hem de bilişsel performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kas kasılmasının gerçekleşebilmesi için gerekli olan temel enerji kaynağı adenosin trifosfattır ve bu molekül olmadan kas aktivitesi mümkün değildir (Rowland, 2014).

Kas hücrelerinde bulunan ATP miktarı oldukça sınırlıdır ve yalnızca birkaç saniyelik yüksek yoğunluklu hareketler için yeterli enerji sağlayabilmektedir. Teniste sıkça görülen koşu hareketleri, ani yn değiştirmeler ve raket salınımları büyük ölçüde bu depolanmış enerji sayesinde gerçekleştirilir. Bu kısa süreli enerji patlamalarının ardından ATP hızla tükenir ve oyuncunun oyuna devam edebilmesi için yeniden sentezlenmesi gerekir. Bu nedenle, ma boyunca rakibin temposuna uyum sağlayabilmek ve oyun planını sürdürebilmek hem fiziksel dayanıklılığa hem de rakibin oyun ritmini doğru analiz edebilme becerisine bağlıdır. Rakipleri tanıma, tenis performansının yalnızca taktik bir boyutu değil; fiziksel kapasite, zihinsel dayanıklılık ve enerji yönetimiyle bütünleşik bir süreçtir. Rakibin oyun stilini, temposunu ve zayıf yönlerini doğru değerlendirebilen sporcular, maçın gidişatını kendi lehlerine çevirebilme konusunda önemli bir avantajı sağip olmaktadır.

### 2.3. Yarışma yönelimleri

Yarışma yönelimi, bireylerin rekabet ortamlarında sergiledikleri tutumları ve başkalarıyla olan etkileşimlerinde benimsedikleri stratejileri ifade eder. Spor psikolojisi literatüründe yarışma yönelimi, bir sporcunun hem kendi başarısına odaklanma düzeyini hem de sosyal ortamda diğer sporcularla olan ilişkilerini kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu yönelim, sporcunun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik performansını da doğrudan etkileyen bir faktör olarak öne çıkar. Bireysel branşlar arasında yer alan masa tenisi, yüksek düzeyde konsantrasyon, refleks hızı ve stratejik düşünme gerektiren bir spor olduğundan, sporcuların yarışma yönelimleri onların zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Bir masa tenisçisinin oyun sırasında kendisini nasıl konumlandığı, rakibine karşı hangi zihinsel stratejileri kullandığı, stresle nasıl başa çıktığı ve zafer ya da yenilgi karşısında nasıl bir tutum sergilediği; onun yarışma yönelimiyle yakından ilişkilidir. Yarışma yönelimleri genellikle iki ana başlık altında incelenmektedir: iş birliği yönelimi ve çatışma yönelimi. Bu iki boyut, sporcuların rekabet ortamına nasıl yaklaştıklarını ve zihinsel dayanıklılıklarının nasıl şekillendiğini anlamada temel çerçeveyi sunar (Akşit, 2012).

#### 2.3.1. İş birliği

İş birliği yönelimi, sporcunun rekabet ortamını sıfır toplamalı bir savaş yerine, karşılıklı gelişimi destekleyen bir alan olarak algılamasıdır. Bu yaklaşımda sporcu, rakibini bir tehdit unsuru olarak görmektense, kendi performansını daha iyi seviyelere taşıyabilmek adına bir fırsat olarak değerlendirir. İş birliği yönelimi yüksek olan sporcular, karşılaştıkları zorlukları kişisel gelişimlerine katkı sağlayan deneyimler olarak benimserler. Bu durum, onların zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesine olumlu katkı sağlar. Masa tenisçileri açısından bakıldığında, iş birliğine

dayalı yarışma yönelimi, rakiple olan karşılaşmayı sadece kazanma amacıyla değil, oyundan keyif alma, taktik geliştirme ve kişisel sınırlarını keşfetme fırsatı olarak görme biçiminde tezahür eder. Bu tür bir yönelime sahip sporcular, stresli maç anlarında daha soğukkanlı kalabilir, hata yaptıklarında daha kolay toparlanabilir ve antrenman süreçlerini daha verimli geçirebilirler. İş birliği yönelimi, sporcular arasında olumlu sosyal ilişkilerin kurulmasına ve sosyal destek mekanizmalarının güçlenmesine de katkı sunar; bu da zihinsel dayanıklılığın en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilen duygusal denge ve stresle başa çıkma becerisini artırır. İş birliği yönelimi, zihinsel dayanıklılığı sadece bir içsel güç olarak değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler yoluyla beslenen bir özellik olarak ele alır. Bu nedenle masa teniçilerinin hem bireysel çaba hem de grup içi destekle zihinsel açıdan daha dirençli bireyler hâline geldikleri söylenebilir (Kermen, 1996).

### 2.3.2. Çatışma

Çatışma yönelimi, sporcunun yarışmayı karşı tarafı alt etme, üstün gelme ve rekabet ortamını baskılayıcı bir mücadele alanı olarak görmesiyle ilişkilidir. Bu yönelimde rakip, kişisel başarıya engel teşkil eden bir tehdit olarak algılanır. Böyle bir bakış açısı, sporcunun stres seviyesini artırabilir ve psikolojik dengesini olumsuz etkileyebilir. Bununla birlikte, bazı durumlarda çatışmacı yönelim, sporcuların motivasyonlarını artırabilir ve kazanma arzusunu besleyerek yüksek performansa yol açabilir. Bu durumun sürdürülebilirliği, spor psikolojisi açısından tartışmalıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Masa tenisinde çatışmacı yönelime sahip sporcular, çoğunlukla zafer odaklıdır ve rekabeti kişisel bir mesele hâline getirme eğilimindedir. Bu durum, özellikle yüksek baskı altında oynanan maçlarda zihinsel dayanıklılığı sekteye uğratabilir. Oyuncunun kendi hatalarına tahammül seviyesi azalabilir, rakibin üstünlüğünü kabul etmekte zorlanabilir

ve maç sırasında duygusal tepkiler daha yoğun yaşanabilir. Bu durum da sporcunun zihinsel dayanıklılığını zayıflatarak performans düşüşlerine neden olabilir. Çatışmacı yönelimin her zaman olumsuz etkiler doğurduğu söylenemez. Doğru yönetildiğinde, çatışma yönelimi yüksek olan sporcular, risk almaktan çekinmeyen, mücadeleci ruhlarını sahaya yansıtan, baskı altında bile pes etmeyen bireyler olarak öne çıkabilirler. Bu da zihinsel dayanıklılığın bir başka boyutu olan motivasyonel direnç ile yakından ilişkilidir. Masa tenisçilerin yarışma yönelimleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. İş birliğine dayalı yönelim, sporcuların duygusal denge ve stres yönetimi açısından daha istikrarlı bir zihinsel yapı geliştirmelerine katkı sağlarken; çatışmacı yönelim, uygun biçimde yönlendirilmediğinde zihinsel tükenmişliğe yol açabilir. Bu nedenle antrenörlerin, sporcuların yarışma yönelimlerini dikkate alarak zihinsel antrenman stratejileri geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır (Kudaybergenova, 2022).

#### **2.4. Zihinsel dayanıklılık**

Rekabet yoğunluğunun yüksek olduğu masa tenisi gibi bireysel branşlarda, sporcunun yarışma sürecinde zihinsel olarak güçlü kalabilmesi performansın belirleyici unsurlarından biri hâline gelmektedir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık kavramı, spor literatüründe sıklıkla kullanılmasına rağmen, anlam ve kapsam bakımından üzerinde en az uzlaşa sağlanan kavramlardan biri olma özelliğini korumaktadır. Medya, sporcular ve spor psikologları tarafından yaygın biçimde dile getirilmesi, bu kavramın başarılı performansla ilişkilendirilmesine verilen önemi açıkça ortaya koymaktadır (Crust, 2007).

Zihinsel dayanıklılığa ilişkin tanımlar yalnızca saha içi aktörler arasında değil, akademik çalışmalar arasında da önemli farklılıklar göstermektedir (Fourie ve Potgieter, 2001).

Tanımların çeşitliliğine rağmen, bu kavramsallaştırmaların ortak birtakım bileşenler etrafında birleştiği görülmektedir. Kendine güven, içsel motivasyon, hedefe yönelik kararlılık ve karşılaşılan engellerle etkili biçimde başa çıkabilme becerisi, zihinsel dayanıklılığın temel unsurları olarak öne çıkmaktadır. Bu yönüyle zihinsel dayanıklılık hem sportif başarı süreçlerinde hem de ruh sağlığı alanında önemli rol oynayan olumlu psikolojik kaynakları kapsayan bütüncül bir çerçeveye sunmaktadır (Strycharczyk vd., 2020). Masa tenisçilerin yarışma yönelimleri incelendiğinde, bu psikolojik kaynakların maç içi karar verme, risk alma ve baskı altında performans sergileme davranışlarını doğrudan etkilediği görülmektedir.

Loehr ve McLaughlin (1988), zihinsel dayanıklılığı, bireyin karşılaştığı zorluklarla etkili biçimde başa çıkabilmek için kendisini en uygun duygusal duruma getirebilme kapasitesi olarak tanımlamış ve duygusal kontrolün performansın farkındalık düzeyini artıran temel bir unsur olduğunu vurgulamıştır. Masa tenisinde hızlı oyun temposu, ani skor değişimleri ve rakip baskısı, sporcunun duygusal dengesini koruyabilmesini zorunlu kılmaktadır. Duygusal kontrol; yalnızca spor alanında değil, tenis, yönetim, yazılım geliştirme, muhasebe, hukuk ya da el sanatları gibi farklı disiplinlerde de yüksek performansın temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Loehr ve McLaughlin, 1988). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık, bireyin ihtiyaç duyduğu her anda potansiyelinin en üst düzeyini ortaya koyabilmesini sağlayan bir yetkinlik olarak ele alınmaktadır.

Etnier (2009) ise zihinsel dayanıklılığı, mükemmeliyet hedefi doğrultusunda her gün disiplinli biçimde antrenman yapabilen, stres, dikkat dağıtıcı unsurlar ve beklenmedik olumsuzluklar karşısında dahi performans düzeyini koruyabilen bireyin sahip olduğu özelliklerin tamamını kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, yarışma yönelimi

yüksek masa tenisçilerin, maç içinde geriye düştükleri setlerden geri dönebilme kapasitelerini açıklamada işlevsel bir çerçeve sunmaktadır. Zihinsel dayanıklılık; sakatlık sonrası yeniden form tutarak rekabet ortamına dönen sporcularda, favori olarak görülen rakiplere karşı performansını sürdürebilen takımlarda ve kazanma ihtimali düşük görülen müsabakalarda mücadeleden vazgeçmeyen sporcuların davranışlarında somutlaşmaktadır. Aynı zamanda her gün erken saatlerde antrenman yapan, beslenme ve dinlenme alışkanlıklarını hedeflerine göre düzenleyen, sosyal aktivitelerden feragat ederek bireysel gelişimine odaklanan sporcuların bu kararlı tutumları da zihinsel dayanıklılığın pratik yansımaları olarak değerlendirilmektedir (Etnier, 2009).

Sporda üst düzey performans sergileyebilmek, yalnızca fiziksel yeterliliklerle sınırlı olmayan çok boyutlu bir süreci ifade etmektedir. Sporcuların başarılı olabilmeleri için fiziksel kapasitenin yanı sıra zihinsel, teknik ve taktik becerilerinin de gelişmiş olması gerekmektedir. Nitekim sportif başarıya ulaşmada psikolojik özelliklerin düzeyinin, fiziksel performans kadar belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Jackson vd., 2001). Masa tenisinde olduğu gibi bireysel rekabetin yoğun yaşandığı branşlarda, teknik ve fiziksel açıdan birbirine yakın sporcuların karşı karşıya geldiği müsabakalarda zihinsel üstünlük, sonucun belirlenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir.

Üst düzey turnuvalarda benzer yetenek düzeyine sahip sporcuların mücadele ettiği durumlarda, zihinsel kapasitesi daha gelişmiş olan oyuncuların rekabet avantajı elde ettiği görülmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Masa tenisçilerin yarışma yönelimleri bu noktada önem kazanmakta; sporcuların baskı altında doğru karar verebilme, odaklanmayı sürdürebilme ve performansını istikrarlı biçimde koruyabilme becerileri ön plana çıkmaktadır. Rakipleri karşısında üstünlük sağlayabilmek için sporcuların stresli anlarda kontrollü davranış sergileyebilmesi, konsantrasyon kaybı yaşamaması

ve tüm bu süreçleri yönetebilecek zihinsel güce sahip olması gerekmektedir (Jones vd., 2002).

Son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik artan akademik ilgi ve araştırmalar, bu yapının sportif performans üzerindeki belirleyici etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Kişiliğin önemli bir bileşeni olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılığa ilişkin ilk çalışmaların, büyük ölçüde profesyonel sporcuların ve antrenörlerin deneyim ve gözlemlerine dayandığı görülmektedir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın saha içi uygulamalarla şekillenen ve performansla doğrudan ilişkilendirilen bir yapı olarak ele alındığını göstermektedir. Zihinsel açıdan dayanıklı sporcular, stresli ve zorlayıcı koşullar altında dahi olumlu enerjilerini artırabilmekte; bu sayede daha sakin, daha dengeli ve strese karşı daha dirençli bir tutum sergilemektedirler. Aynı zamanda bu sporcular, karşılaştıkları sorunlar, baskılar, hatalar ve yoğun rekabet ortamları karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedir (Golby ve Sheard, 2006). Uygulamalı spor psikologları zihinsel dayanıklılığı tanımlamaya ve bu özelliği geliştirmeye yönelik çeşitli yöntemler ortaya koymuş olsalar da bu çalışmaların uzun süre net bir kuramsal çerçeveye dayanmaması ve sınırlı sayıda bilimsel araştırmayla desteklenmesi eleştiri konusu olmuştur.

Zihinsel dayanıklılık kavramına ilişkin farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlar, genel hatlarıyla birbirine benzer özellikler taşımaktadır. Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığı sportif başarıya ulaşmada temel faktörlerden biri olarak ele almakta; bununla birlikte bu özelliğin doğuştan gelen sabit bir yapı olmadığı, aksine sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir yetkinlik olduğunu savunmaktadırlar. Bu bağlamda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin psikolojik antrenmanlar ve sistematik çalışmalar yoluyla artırılacağı belirtilmektedir (Crust ve Azadi, 2010). Bu doğrultuda, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve

geliştirmeye yönelik müdahalelere zemin hazırlamak amacıyla çeşitli ölçme araçları ve ölçekler geliştirilmiştir.

Spor ortamı, sporcular açısından çoğu zaman stres, baskı, başarısızlık ve zorluklar içeren bir yapı sergileyebilmektedir. Bu olumsuz koşullar karşısında sporcuların başarıya ulaşabilmesi ve yaşanan başarısızlıklardan hızlı biçimde toparlanabilmesi için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz durumlarla başa çıkma becerisi olarak değerlendirilmemelidir. Spor psikologları ve araştırmacılar tarafından yapılan değerlendirmeler, zihinsel dayanıklılığın aynı zamanda performansın artırılmasında ve sürdürülebilir başarı sağlanmasında önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Crust, 2008). Bu yönüyle zihinsel dayanıklılık, masa tenisçilerin yarışma yönelimlerini şekillendiren ve rekabetçi ortamlarda fark yaratan temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Sporcuların performans düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalarda, egzersiz bilimleri ve spor psikolojisi kapsamında ele alınan güncel kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır (İlhan, 2017). Araştırmacılar ve uygulayıcılar, zorlayıcı koşullar altında performansın sürdürülebilmesini sağlayan psikolojik kaynakları zihinsel dayanıklılık kavramı altında toplamaktadır. Son yıllarda önemi giderek artan bu yapı, psikolojik özelliklerin büyük bir bölümünü kapsamakta ve antrenörler, sporcular ve akademisyenler arasında ortak bir ilgi alanı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik becerilerin de tıpkı fiziksel beceriler gibi planlı, düzenli ve sistematik biçimde geliştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık kavramına ilişkin literatürde çok sayıda tanım yer almaktadır. Bu tanımların uygulama alanında anlamlı hâle gelebilmesi için kavramın daha somut ve işlevsel biçimde açıklanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Yapılan çalışmalarda, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların genellikle kendine güvenen, davranışlarını kontrol edebilen, olumsuzluklar karşısında hızlı toparlanabilen ve hedeflerine odaklanabilen bireyler olduğu belirtilmektedir (Gucciardi vd., 2015). Aynı zamanda kararlı, içsel motivasyonu güçlü, rekabetçi yapıya sahip ve baskı altında dikkatini koruyabilen bireylerin zihinsel olarak daha dayanıklı sporcular olma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalarda, özellikle enerji düzeyini yükselten ve sakinlik hissini destekleyen bazı psikolojik becerilerin geliştirilmesine odaklanıldığı görülmektedir. Bu kapsamda sporcuların, aksilikler ve kriz anlarında olumlu düşünme becerilerini kullanmayı öğrendikleri; baskı, hata, problem ve yoğun rekabet ortamlarına karşı daha işlevsel yaklaşımlar geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu beceriler, sporcuların performanslarını sürdürebilmeleri ve zorlayıcı müsabaka koşullarında psikolojik dengelerini koruyabilmeleri açısından önemli katkılar sunmaktadır. Zihinsel dayanıklılıkla ilgili araştırmalar incelendiğinde, bu özelliğin geliştirilmesine yönelik çeşitli stratejilerin önerildiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda, zihinsel dayanıklılığın nasıl desteklenebileceğine ilişkin uygulamaya dönük bilgilere yer verilmekte; özellikle çevresel faktörlerin ve antrenörün rolünün bu süreçte belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Spor deneyimi ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, deneyim düzeyi yüksek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha gelişmiş olduğunu ve bunun performans sonuçlarına olumlu biçimde yansıdığını ortaya koymaktadır (Elemiri ve Alı, 2014).



### 3. Yöntem

Araştırmanın örnekleme belirlendikten sonra Yalova Üniversitesi, Etik Kurullar Koordinatörlüğü protokol no: 2025-149 sayılı etik kurul kararı ile araştırma izni alınmıştır. Araştırma konusu ile ilgili literatür taramasından sonra katılımcılar uygulaması planlanan anketleri uygulama süreci planlanmıştır.

#### 3.1. Verilerin toplanması

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Araştırmaya 2024-2025 sezonunda aktif liglerde yer alan sporculara lig maçları esnasında anketler uygulanacaktır.

**3.1.1. Yarışma yönelimleri ölçeği;** Shields, Funk ve Bredemeier tarafından geliştirilen “COS”nin geçerliği ve güvenilirliği, 20 Ölçek, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 6 madde çatışma (örnek madde; yarışırken rakibim düşmanımdır) 6 madde ise iş birliği (örnek madde; rakipler kazanmaya çalışırken birbirlerine yardım ederler) alt boyutunu oluşturmaktadır. Katılımcılardan yarışma ile ilgili yönelimlerini yansıtan ifadelerden (örnek madde; sporda amaç

rakibini yenmektir) kendilerine en uygun olanı Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında değişen 5'li değerlendirme basamağına göre belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri çatışma alt boyutu için 0,90, iş birliği alt boyutu için 0,85 olarak tespit edilmiştir

**3.1.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri;** Zihinsel dayanıklılık seviyelerini değerlendirmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch tarafından oluşturulan bir ölçek, 2009 yılında dört puanlık bir Likert ölçeği olarak tasarlanmıştır. Bu ölçek, güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç ana boyuttan oluşan on dört maddeyi içermektedir. Altınbaş'ın 2015 yılında hazırladığı doktora tezi kapsamında bu ölçek Türkçe'ye çevrilmiş ve kültürel adaptasyonu gerçekleştirilmiştir.

### **3.2. Verilerin analizi**

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara ait demografik özelliklerin tanımlayıcı istatistikleri sayı (n), yüzde (%), ortalama ve standart sapma ile verilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için Shapiro-Wilk uygulanmış ve grubunun çarpıklık değerleri incelendiğinde verilerin  $\pm 1.5$  aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle değişkenlerin sınanmasında parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. Bulgular ve Tartışma

*Tablo 1. Demografik bilgiler*

		N	%
Hangi ligde oynuyorsunuz?	Süper Lig	80	47,90%
	1. lig	23	13,80%
	2.lig	7	4,20%
	3.lig	57	34,10%
Yaşınız?	13-29	89	53,30%
	30-49	51	30,50%
	50-74	27	16,20%
Cinsiyetiniz?	Kadın	55	32,90%
	Erkek	112	67,10%
Eğitim Durumunuz?	İlköğretim	6	3,60%
	Lise	42	25,10%
	Lisans	100	59,90%
	Yüksek Lisans	17	10,20%
	Doktora	2	1,20%
Milli oldunuz mu?	Evet	86	51,50%

	Hayır	81	48,50%
Kaç yıldır masa tenisi oynuyorsunuz?	0-20	104	62,30%
	21-40	48	28,70%
	41-60	15	9,00%

Katılımcıların lig dağılımına bakıldığında, sporcuların yaklaşık yarısının Süper Lig’de (%47,90) mücadele ettiği görülmektedir. Bunu 3. Lig (%34,10) izlemekte olup, 1. Lig (%13,80) ve 2. Lig (%4,20) daha sınırlı bir katılımı temsil edilmektedir. Bu bulgu, örneklemin önemli bir bölümünün üst ve orta düzey rekabet ortamında yer alan sporculardan oluştuğunu göstermektedir.

Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun 13–29 yaş aralığında (%53,30) olduğu görülmektedir. 30–49 yaş grubundaki sporcular %30,50, 50–74 yaş grubundaki sporcular ise %16,20 oranında temsil edilmektedir. Bu durum, örneklemin ağırlıklı olarak genç ve orta yaş sporculardan oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet dağılımına göre, katılımcıların %67,10’u erkek, %32,90’u kadındır. Erkek sporcuların sayıca daha fazla olması, masa tenisinde cinsiyet temelli katılım farklarının bu örnekleme de yansıtıldığını düşündürmektedir.

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans mezunu (%59,90) olduğu görülmektedir. Bunu lise mezunları (%25,10) ve yüksek lisans mezunları (%10,20) takip etmektedir. İlköğretim (%3,60) ve doktora (%1,20) mezunlarının oranı oldukça düşüktür. Bu bulgu, sporcuların genel olarak orta ve yükseköğretim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Milli sporcu olma durumuna ilişkin dağılım incelendiğinde, katılımcıların %51,50’sinin milli olduğu, %48,50’sinin ise

milli olmadığı görülmektedir. Oranların birbirine yakın olması, örneklemin hem elit hem de milli düzey dışındaki sporcuları dengeli biçimde kapsadığını göstermektedir.

Son olarak masa tenisi oynama süresine bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun 0–20 yıl (%62,30) arası deneyime sahip olduğu görülmektedir. 21–40 yıl deneyime sahip sporcular %28,70, 41–60 yıl deneyime sahip olanlar ise %9,00 oranındadır. Bu dağılım, örneklemin ağırlıklı olarak kısa ve orta düzey spor geçmişine sahip bireylerden oluştuğunu ortaya koymaktadır.

*Tablo 2. Ölçek puanının betimsel istatistikler*

	n	Minimum	Maximum	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
Zihinsel dayanıklılık	167	1,71	3,57	2,77	,244	,036	2,703
Yarışmaya yönelim	167	1,50	5,00	3,30	,650	,169	,207

Tablo 2’de yer alan zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağladığı, çarpıklık ve basıklık değerleri birlikte değerlendirildiğinde açık biçimde görülmektedir. Literatürde normal dağılımın değerlendirilmesinde en sık başvurulan ölçütlerden biri, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içinde olup olmadığıdır. Bu bağlamda George ve Mallery (2010), çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olmasının normal dağılım varsayımı açısından yeterli olduğunu belirtmektedir. Tablo 2’de zihinsel dayanıklılık değişkenine ait çarpıklık değeri ,036, yarışmaya yönelim değişkenine ait çarpıklık değeri ise ,169 olarak hesaplanmıştır. Her iki değer de sifıra oldukça yakın olması, dağılımların simetrik bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Basıklık değerleri açısından değerlendirildiğinde, zihinsel dayanıklılık için 2,703, yarışmaya yönelim için ise ,207 değerlerinin elde edildiği görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013), özellikle sosyal bilimler alanındaki çalışmalarda basıklık değerlerinin  $\pm 3$  sınırları içinde kalmasının normal dağılım açısından kabul edilebilir olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, her iki değişkene ait basıklık değerlerinin de önerilen sınırlar içinde yer aldığı ve dağılımın aşırı sivri ya da basık bir yapı göstermediği söylenebilir.

Örneklem büyüklüğü de normal dağılım varsayımının değerlendirilmesinde önemli bir ölçüttür.  $n \geq 30$  olan örneklerde, merkezi limit teoremi gereği dağılımın normale yaklaşması beklenmektedir (Field, 2013). Bu çalışmada her iki değişken için örneklem büyüklüğünün 167 olması, dağılımın normal kabul edilmesini metodolojik açıdan desteklemektedir. Nitekim Field (2013), büyük örneklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin küçük sapmalar göstermesinin parametrik analizler açısından sorun oluşturmadığını ifade etmektedir.

Tablo 2'de yer alan zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin literatürde kabul edilen sınırlar içerisinde olması ve örneklem büyüklüğünün yeterli düzeyde bulunması, bu değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağladığını göstermektedir. Bu durum, çalışmada parametrik istatistiksel analizlerin güvenle kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 3. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin kaçınıcı ligde oynandığı durumu bakımından farklılık gösterme analizi**

		n	Ort.	ss	F	p
Zihinsel dayanıklılık	Süper Lig	80	2,8152	,25354	1,829	,144
	1. lig	23	2,7516	,20977		
	2.lig	7	2,6429	,43448		
	3.lig	57	2,7431	,20643		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Yarışmaya yönelim	Süper Lig	80	3,3492	,64740	1,993	,117
	1. lig	23	3,2790	,74392		
	2.lig	7	2,7305	,64739		
	3.lig	57	3,3129	,59601		
	Toplam	167	3,3012	,65019		

Tablo 3'te zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin, sporcuların oynadıkları lig düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Bulgular aşağıda değişkenler bazında yorumlanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Süper Lig'de oynayan sporcuların ortalama puanının (Ort.=2,82) diğer liglerde oynayan sporculara kıyasla görece daha yüksek olduğu görölmektedir. Süper Lig'i sırasıyla 1. Lig (Ort.=2,75), 3. Lig (Ort.=2,74) ve 2. Lig (Ort.=2,64) izlemektedir. Bununla birlikte, yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen  $F=1,829$ ;  $p=,144$  değer, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin liglere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ). Bu bulgu, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynadıkları ligden bağımsız olarak benzerlik gösterdiğini düşündürmektedir.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde ise, en yüksek ortalamanın Süper Lig sporcularına (Ort.=3,35) ait olduğu, bunu 3. Lig (Ort.=3,31) ve 1. Lig (Ort.=3,28) sporcularının izlediği görülmektedir. 2. Lig sporcularının yarışmaya yönelim ortalaması (Ort.=2,73) diğer liglere göre daha düşük düzeydedir. Ancak varyans analizi sonuçları ( $F=1,993$ ;  $p=,117$ ), bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ). Dolayısıyla yarışmaya yönelim düzeylerinin de lig düzeyine göre anlamlı biçimde değişmediği söylenebilir.

**Tablo 4. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin yaş durumu bakımından farklılık gösterme analizi**

		n	Ort.	ss	F	p
Zihinsel dayanıklılık	13-29	89	2,7584	,21950	1,806	,168
	30-49	51	2,8263	,29321		
	50-74	27	2,7302	,20903		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Yarışmaya yönelim	13-29	89	3,2736	,67409	1,476	,232
	30-49	51	3,4189	,65782		
	50-74	27	3,1698	,53032		
	Toplam	167	3,3012	,65019		

Tablo 4'te zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin sporcuların yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Bulgular aşağıda değişkenler bazında değerlendirilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık değişkeni açısından sonuçlar incelendiğinde, 30–49 yaş grubundaki sporcuların ortalama puanlarının (Ort.=2,83) diğer yaş gruplarına kıyasla görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu grubu 13–29 yaş

(Ort.=2,76) ve 50–74 yaş (Ort.=2,73) grupları izlemektedir. Ancak yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen  $F=1,806$ ;  $p=,168$  değeri, yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ). Bu bulgu, zihinsel dayanıklılığın farklı yaş gruplarında genel olarak benzer düzeylerde seyrettiğine işaret etmektedir.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, en yüksek ortalamanın yine 30–49 yaş grubuna (Ort.=3,42) ait olduğu, bunu 13–29 yaş (Ort.=3,27) ve 50–74 yaş (Ort.=3,17) gruplarının izlediği görülmektedir. Her ne kadar orta yaş grubundaki sporcuların yarışmaya yönelim düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlense de, varyans analizi sonuçları ( $F=1,476$ ;  $p=,232$ ) bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ).

*Tablo 5. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin cinsiyet durumu bakımından farklılık gösterme analizi*

		n	Ort.	ss	t	p
Zihinsel dayanıklılık	Kadın	55	2,7922	,18610	<b>,652</b>	<b>0,058</b>
	Erkek	112	2,7659	,26833		
Yarışmaya yönelim	Kadın	55	3,2519	,65096	<b>-,685</b>	<b>0,893</b>
	Erkek	112	3,3254	,65137		

Tablo 5'te zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları yer almaktadır. Bulgular aşağıda değişkenler bazında yorumlanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık değişkeni açısından değerlendirildiğinde, kadın sporcuların ortalama puanlarının

(Ort.=2,79) erkek sporculara (Ort.=2,77) kıyasla sınırlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak gerçekleştirilen t-testi sonucunda elde edilen  $t=,652$ ;  $p=0,058$  değeri, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ). Bu bulgu, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise, erkek sporcuların ortalama puanlarının (Ort.=3,33) kadın sporculara (Ort.=3,25) göre bir miktar daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yapılan t-testi sonuçları ( $t=-,685$ ;  $p=0,893$ ), bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ). Dolayısıyla yarışmaya yönelim düzeyleri bakımından da kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

*Tablo 6. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin eğitim durumu bakımından farklılık gösterme analizi*

		n	Ort.	ss	F	p
Zihinsel dayanıklılık	İlköğretim	6	2,7143	,25951	2,017	,094
	Lise	42	2,7092	,18759		
	Lisans	100	2,7864	,25289		
	Yüksek Lisans	17	2,8950	,28135		
	Doktora	2	2,7143	,20203		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Yarışmaya yönelim	İlköğretim	6	2,9167	,29345	1,006	,406
	Lise	42	3,2031	,76703		
	Lisans	100	3,3647	,59599		
	Yüksek Lisans	17	3,3118	,71838		
	Doktora	2	3,2500	,70711		
	Toplam	167	3,3012	,65019		

Tablo 6'da zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin sporcuların eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları sunulmaktadır. Bulgular, her iki değişken açısından aşağıda değerlendirilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, en yüksek ortalamanın yüksek lisans mezunu sporculara (Ort.=2,90) ait olduğu görülmektedir. Bu grubu lisans mezunları (Ort.=2,79) izlemektedir. İlköğretim (Ort.=2,71), lise (Ort.=2,71) ve doktora (Ort.=2,71) mezunu sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalamalarının ise görece daha düşük ve birbirine yakın olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, varyans analizi sonucunda elde edilen  $F=2,017$ ;  $p=,094$  değeri, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ). Ancak  $p$  değerinin anlamlılık sınırına görece yakın olması, eğitim düzeyi yükseldikçe zihinsel dayanıklılıkta artış eğilimi olabileceğine işaret eden zayıf bir örüntü bulunduğunu düşündürmektedir.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde, lisans mezunu sporcuların (Ort.=3,36) en yüksek ortalamaya sahip olduğu, bunu yüksek lisans (Ort.=3,31) ve doktora mezunlarının (Ort.=3,25) izlediği görülmektedir. Lise mezunları (Ort.=3,20) ve özellikle ilköğretim mezunları (Ort.=2,92) daha düşük yarışmaya yönelim düzeylerine sahiptir. Buna karşın, yapılan varyans analizi sonuçları ( $F=1,006$ ;  $p=,406$ ), eğitim düzeylerine göre yarışmaya yönelim açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ).

*Tablo 7. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin milli olma durumu bakımından farklılık gösterme analizi*

		n	Ort.	ss	t	p
Zihinsel dayanıklılık	Evet	86	2,8189	,27319	2,456	0,185
	Hayır	81	2,7275	,19984		
Yarışmaya yönelim	Evet	86	3,2716	,68364	- ,604	0,566
	Hayır	81	3,3326	,61538		

Tablo 7’de zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin sporcuların milli olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları sunulmaktadır. Bulgular aşağıda değişkenler bazında değerlendirilmektedir.

Zihinsel dayanıklılık değişkeni açısından incelendiğinde, milli sporcuların ortalama puanlarının (Ort.=2,82) milli olmayan sporculara (Ort.=2,73) kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, milli düzeyde spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının görece daha gelişmiş olabileceğine işaret eden betimsel bir fark ortaya koymaktadır. Ancak yapılan t-testi sonucunda elde edilen  $t=2,456$ ;  $p=0,185$  değeri, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ). Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin milli olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı söylenebilir.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin sonuçlar değerlendirildiğinde ise, milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının (Ort.=3,33) milli sporculara (Ort.=3,27) göre sınırlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, gerçekleştirilen t-testi sonuçları ( $t=-,604$ ;  $p=0,566$ ) bu farkın da istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ). Bu bulgu, yarışmaya yönelim

düzeylerinin milli olma durumundan bağımsız olarak benzer biçimde dağıldığını göstermektedir.

*Tablo 8. Zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelimin kaç yıldır masa tenisi oynandığı durumu bakımından farklılık gösterme analizi*

		n	Ort.	ss	F	p
Zihinsel dayanıklılık	0-20	104	2,7582	,21516	,819	,443
	21-40	48	2,8125	,30363		
	41-60	15	2,7667	,22175		
	Toplam	167	2,7746	,24406		
Yarışmaya yönelim	0-20	104	3,2774	,68251	,536	,585
	21-40	48	3,3791	,64697		
	41-60	15	3,2167	,38421		
	Toplam	167	3,3012	,65019		

Tablo 8’de zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin sporcuların masa tenisi oynama sürelerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Bulgular aşağıda değişkenler bazında ele alınmıştır.

Zihinsel dayanıklılık değişkeni açısından değerlendirildiğinde, 21–40 yıl arası masa tenisi oynayan sporcuların ortalama puanlarının (Ort.=2,81), 0–20 yıl (Ort.=2,76) ve 41–60 yıl (Ort.=2,77) aralığında oynayan sporculara kıyasla görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen  $F=,819$ ;  $p=,443$  değeri, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin masa tenisi oynama süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır ( $p>,05$ ). Bu bulgu, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynama

süresinden bağımsız olarak benzer dağılım sergilediğini göstermektedir.

Yarışmaya yönelim değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, yine 21–40 yıl arası deneyime sahip sporcuların en yüksek ortalamaya (Ort. = 3,38) sahip olduğu, bunu 0–20 yıl (Ort. = 3,28) ve 41–60 yıl (Ort. = 3,22) gruplarının izlediği görülmektedir. Bununla birlikte, varyans analizi sonuçları ( $F=,536$ ;  $p=,585$ ) bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını göstermektedir ( $p>,05$ ). Dolayısıyla yarışmaya yönelim düzeyleri bakımından da spor deneyimi süresine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

*Tablo 9. Korelasyon Analizi*

		1	2
	r	1	
1. Zihinsel dayanıklılık	p		
	n	167	
	r	,323	1
2. Yarışmaya yönelim	p	,000	
	n	167	167

Tablo 9’da zihinsel dayanıklılık ile yarışmaya yönelim arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bulgular, iki değişken arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, zihinsel dayanıklılık ile yarışmaya yönelim arasında  $r=,323$  düzeyinde bir korelasyon bulunmaktadır. Bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p=,000$ ;  $p<,01$ ). Elde edilen korelasyon katsayısı, zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça sporcuların yarışmaya yönelim düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Başka bir ifadeyle, psikolojik olarak daha dayanıklı olan sporcuların rekabet ortamına daha fazla yönelim gösterdikleri söylenebilir.

Korelasyon katsayısının büyüklüğü dikkate alındığında, bu ilişkinin zayıf ile orta düzey arasında olduğu ifade edilebilir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın yarışmaya yönelimi açıklayan önemli bir değişken olduğunu, ancak yarışmaya yönelimin yalnızca zihinsel dayanıklılıkla sınırlı olmadığını; motivasyon, öz güven, hedef yönelimi ve çevresel faktörler gibi başka değişkenlerden de etkilendiğini düşündürmektedir.



### 5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın bulguları, sporcuların mücadele ettikleri lig seviyesine göre zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Ortalama puanlar, Süper Lig’de oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin diğer liglerdeki sporculara kıyasla görece daha yüksek olduğunu gösterse de ANOVA sonuçları bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ( $p > .05$ ). Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik becerilerin sadece rekabet seviyesiyle değil; bireysel ve çevresel birçok faktörle şekillendiğini öne süren literatürle uyumludur. Örneğin, Gucciardi ve arkadaşları (2010), zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğunu ve rekabet seviyesinden ziyade kişisel deneyimler, antrenman ortamı ve bireysel başa çıkma stratejileriyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Crust ve Clough (2005), rekabet seviyesi ile zihinsel dayanıklılık arasında tutarlı bir ilişki bulamamış; bunun yerine, psikolojik özelliklerin bireysel farklılıklar ve psikolojik hazırlık düzeylerine bağlı olarak

performans düzeylerinden bağımsız olarak sabit kalabileceğini öne sürmüşlerdir.

Yarışmaya yönelim açısından bakıldığında ise, lig düzeyine göre anlamlı farkların bulunmaması, tüm liglerdeki sporcuların benzer içsel motivasyon yapılarına sahip olabileceğini göstermektedir. Roberts'a (2001) göre, yarışmaya yönelim daha çok bireysel hedef perspektifleri ve göreve yönelik katılımı ilişkilidir; yani sporcuların oynadıkları lig seviyesinden çok, kişisel başarı hedefleri bu yönelimi belirler. Bu da farklı liglerdeki sporcuların benzer başarı motivasyonlarına sahip olmaları durumunda yarışmaya yönelim düzeylerinin benzerlik gösterebileceğini ifade eder. Bunun yanı sıra, 2. Lig'deki örneklem büyüklüğünün ( $n = 7$ ) oldukça küçük olması, istatistiksel gücü azaltmış ve potansiyel olarak gerçek etkilerin ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, daha büyük ve dengeli örneklemlemlerle bu ilişkiyi daha ayrıntılı biçimde incelemesi faydalı olacaktır.

Tablo 4'te sunulan ANOVA sonuçları, farklı yaş grupları arasında zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Tanımlayıcı istatistikler, 30–49 yaş aralığındaki sporcuların her iki değişkende de diğer yaş gruplarına kıyasla biraz daha yüksek puanlar aldığını gösterse de bu farklılıklar istatistiksel anlam taşımamaktadır ( $p > ,05$ ). Bu bulgular, zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim gibi psikolojik özelliklerin yaşam süreci boyunca görece bir istikrar gösterebileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık açısından bakıldığında, en yüksek ortalama 30–49 yaş grubunda (Ort. = 2,83) gözlenmiş; bunu 13–29 yaş (Ort. = 2,76) ve 50–74 yaş (Ort. = 2,73) grupları takip etmiştir. ANOVA sonucu ( $F = 1,806$ ;  $p = ,168$ ), bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu sonuç, zihinsel dayanıklılığın yalnızca

yaşla değil; bireyin zorluklarla karşılaşma sıklığı, biriktirdiği yaşam deneyimleri ve kullandığı başa çıkma stratejileriyle de şekillendiğini belirten araştırmalarla uyumludur (Connaughton vd., 2008). Bu bağlamda, orta yaş grubundaki sporcuların daha fazla yaşam ve spor deneyimine sahip olması, onların psikolojik dayanıklılıklarını bir miktar artırmış olabilir; ancak bu durum her zaman istatistiksel olarak anlamlı farklara yol açmayabilir.

Benzer şekilde, yarışmaya yönelim puanları da sayısal olarak en yüksek 30–49 yaş grubunda (Ort. = 3,42) gözlemlenmiştir; ancak yaş grupları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F = 1,476$ ;  $p = ,232$ ). Bu durum, yarışmaya yönelimin yaşam boyunca görece sabit kalan bir kişilik özelliği olduğuna ve erken yaşlarda şekillenip sürdürüldüğüne dair görüşleri desteklemektedir (Gill & Deeter, 1988). Her ne kadar bazı araştırmalar, yaşın ilerlemesiyle birlikte rekabet güdüsünde azalma olabileceğini öne sürse de (Balague, 1999), bu çalışmanın bulguları, daha ileri yaştaki sporcuların da benzer düzeyde yarışmacı tutumlar sürdürdürebildiğini, bunun da sporla aktif olarak ilgilenmeye devam etmelerinden veya bireysel motivasyon tercihlerinden kaynaklanabileceğini göstermektedir. Psikolojik özellikler açısından bireyler arası (grup içi) farklılıkların, yaş grupları arasındaki (gruplar arası) farklılıklardan daha fazla olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla birlikte, yalnızca yaş değişkeni, psikolojik özellikleri etkileyen tüm nüansları açıklamakta yetersiz kalabilir; antrenman yoğunluğu, spor geçmişi ve motivasyonel iklim gibi değişkenler daha doğrudan belirleyiciler olabilir.

Tablo 5’te sunulan bağımsız örneklem t-testi sonuçları, kadın ve erkek sporcular arasında zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Ortalama puanlar, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin biraz daha

yüksek, erkek sporcuların ise yarışmaya yönelim düzeylerinin az da olsa daha fazla olduğunu göstermesine rağmen, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > ,05$ ). Bu bulgular, spor psikolojisi literatüründe cinsiyetin psikolojik performans değişkenleri üzerindeki rolüne dair süregelen tartışmalara katkı sunmaktadır. Zihinsel dayanıklılık açısından bakıldığında, kadın sporcuların ortalama puanı (Ort. = 2,79), erkek sporcuların ortalamasından (Ort. = 2,77) biraz daha yüksektir. T-testi sonucu ( $t = 0,652$ ;  $p = 0,058$ ), bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, zihinsel dayanıklılığın doğrudan cinsiyete bağlı olmadığını belirten önceki araştırmalarla uyumludur. Örneğin, Nicholls ve arkadaşları (2009), sporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından anlamlı bir cinsiyet farkı bulamamış ve bu özelliğin daha çok antrenman deneyimi, psikolojik beceri gelişimi ve başa çıkma stratejileri gibi faktörlere bağlı olduğunu savunmuştur.

Yarışmaya yönelim açısından ise erkek sporcuların ortalama puanı (Ort. = 3,33), kadın sporculara (Ort. = 3,25) kıyasla biraz daha yüksektir. T-testi sonucu ( $t = -0,685$ ;  $p = 0,893$ ), bu farkın da istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu durum, White ve Duda'nın (1994) bulgularıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, erkeklerin bazı spor bağlamlarında daha rekabetçi eğilimler gösterebildiği belirtilmiş, ancak genel anlamda benzer antrenman ve performans beklentilerine sahip sporcular arasında yarışmaya yönelim düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Spor dalı, kültürel normlar ve toplumsallaşma süreçlerinin psikolojik özelliklerdeki cinsiyet farklılıklarını etkileyebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Kadın ve erkek sporcuların benzer koşullarda antrenman yapmaları ve yarışmalara katılmaları durumunda, rekabete ilişkin psikolojik eğilimler cinsiyetler arasında farklılık göstermeyebilir (Koivula, 2001).

Tablo 6’da sunulan ANOVA sonuçları, sporcuların eğitim düzeylerine göre zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Her ne kadar yüksek lisans mezunları gibi daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde zihinsel dayanıklılık ortalamaları daha yüksek gibi görünse de bu farklar istatistiksel anlam taşımamaktadır ( $p > ,05$ ). Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık değişkeni için elde edilen p değeri ( $p = ,094$ ) anlamlılık sınırına yakın olup, bu durumun daha ileri araştırmalarla incelenmesi gereken potansiyel bir eğilimi yansıttığı söylenebilir.

Zihinsel dayanıklılık açısından, en yüksek ortalamanın yüksek lisans mezunlarına (Ort. = 2,90) ait olduğu, bunu lisans mezunlarının (Ort. = 2,79) izlediği görülmektedir. İlköğretim, lise ve doktora mezunları ise neredeyse aynı ortalamaya sahiptir (Ort. = 2,71). Her ne kadar bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ( $F = 2,017$ ;  $p = ,094$ ), daha yüksek eğitim düzeyinin sporcularda psikolojik dayanıklılığa olumlu katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Golby ve Wood (2016), bilişsel olgunluk ve akademik süreçlere katılımın stresle başa çıkma, hedef belirleme ve sebat gibi zihinsel becerileri geliştirebileceğini ve bu becerilerin zihinsel dayanıklılığın temel bileşenleri olduğunu belirtmektedir.

Yarışmaya yönelim açısından ise, lisans mezunları en yüksek ortalamaya sahip gruptur (Ort. = 3,36), onları yüksek lisans (Ort. = 3,31) ve doktora (Ort. = 3,25) mezunları izlemektedir. Lise mezunları (Ort. = 3,20) ve özellikle ilköğretim mezunları (Ort. = 2,92) daha düşük düzeylerde yarışmaya yönelim sergilemektedir. Bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F = 1,006$ ;  $p = ,406$ ). Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin yarışmacı tutumlar üzerindeki etkisinin dolaylı olduğunu, bu etkinin yapılandırılmış hedef belirleme, akran rekabeti ve performans değerlendirme gibi akademik ortamlarda edinilen

deneyimlerle şekillenebileceğini göstermektedir (Duda ve Treasure, 2006).

Eğitim düzeyi aynı zamanda bireylerin psikolojik becerilerini etkileyen daha geniş sosyo-kültürel ve deneysel faktörlerin bir yansıması olabilir. Bu çalışma da göstermektedir ki, bu tür faktörler, zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim gibi psikolojik özelliklerde grup düzeyinde anlamlı farklılıklar yaratmak için yeterli olmayabilir özellikle örneklem büyüklüğünün küçük olduğu alt gruplarda (örneğin ilköğretim  $n = 6$ ; doktora  $n = 2$ ). Eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasa da daha yüksek eğitim seviyesine sahip sporcuların zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim açısından bir miktar daha yüksek ortalama puanlara sahip olması, bu alanda potansiyel bir ilişki olabileceğine işaret etmektedir. Bu eğilimler, eğitim, bilişsel gelişim ve spor psikolojisi arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı anlamayı amaçlayan gelecekteki araştırmalar için yol gösterici olabilir.

Tablo 7'de yer alan bağımsız örneklem t-testi sonuçları, sporcuların milli takımda yer alma (elit düzeyde spor yapma) durumuna göre zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Her ne kadar özellikle milli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu yönünde betimsel bazı farklılıklar gözlemlense de bu farklılıklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ( $p > ,05$ ). Bu durum, dayanıklılık ve rekabetçilik gibi psikolojik özelliklerin yalnızca sportif seviye ya da temsil statüsüyle açıklanamayabileceğini düşündürmektedir.

Zihinsel dayanıklılık açısından bakıldığında, milli sporcuların ortalama puanlarının (Ort. = 2,82), milli olmayan sporculara (Ort. = 2,73) kıyasla biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, elit düzeye ulaşmış sporcuların psikolojik dayanıklılık açısından bir avantajı sahip olabileceğini

düşündürse de t-testi sonucu ( $t = 2,456$ ;  $p = ,185$ ) bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, (Hardy, 2014). çalışmalarıyla uyumludur. Söz konusu araştırmacılar, elit sporcuların yüksek baskı altında yarışma deneyimleri sayesinde daha güçlü bir zihinsel dayanıklılık geliştirebildiklerini belirtmekle birlikte; bireysel farklılıklar, antrenör kalitesi ve kişilik özelliklerinin milli takım üyeliğinden daha belirleyici olabileceğini vurgulamışlardır.

Yarışmaya yönelim açısından ise, milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının (Ort. = 3,33), milli sporculara (Ort. = 3,27) kıyasla biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu fark oldukça sınırlı olup istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $t = -0,604$ ;  $p = ,566$ ). Bu sonuç, Vealey ve Chase'in (2008) bulgularıyla paralellik göstermektedir. İlgili çalışmada, yarışmacı güdünün sporcunun gelişiminin erken dönemlerinde şekillendiği ve daha çok içsel motivasyon, hedef yönelimi ve spor dalının özellikleri tarafından belirlendiği; rekabet düzeyinin ise ikincil bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Milli sporcuların seçilme yoluyla dışsal bir onay ve statü elde etmeleri, onların rekabeti kanıtlama ihtiyacından ziyade performansı sürdürme ya da başarısızlıktan kaçınma odaklı bir motivasyon geliştirmelerine neden olabilir. Bu durum, motivasyonel iklim literatüründe ele alınan bir olgu olup (Ntoumanis, 2001), milli olmayan sporcuların ise elit düzeye ulaşma hedefiyle daha yüksek bir yarışmaya yönelim sergilemelerini açıklayabilir. Elde edilen bulgular milli takımda yer almanın zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeyleri açısından belirleyici bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Bu psikolojik özelliklerin; bireysel motivasyon, antrenman ortamı, psikolojik destek sistemleri ve uzun vadeli gelişimsel deneyimler gibi çok sayıda etkenin etkileşimi sonucunda şekillendiği söylenebilir.

Tablo 8’de sunulan ANOVA sonuçları, sporcuların masa tenisi oynama sürelerine göre zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Tanımlayıcı istatistikler, 21–40 yıl arası deneyime sahip sporcuların her iki değişkende de biraz daha yüksek puanlara sahip olduğunu gösterse de bu farklılıklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ( $p > ,05$ ). Bu durum, sporla uğraşma süresinin tek başına dayanıklılık ve rekabetçilik gibi psikolojik yapıları belirlemede yeterli olmayabileceğine işaret etmektedir.

Zihinsel dayanıklılık açısından değerlendirildiğinde, 21–40 yıl arası masa tenisi oynayan sporcuların ortalama puanlarının (Ort. = 2,81), 0–20 yıl (Ort. = 2,76) ve 41–60 yıl (Ort. = 2,77) deneyime sahip sporculara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. ANOVA sonucu ( $F = 0,819$ ;  $p = ,443$ ), bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Cowden’in (2017) çalışmasıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, deneyimin zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağlayabileceği; ancak bu katkının nicelikten ziyade, yansıtma, geri bildirim ve bilinçli antrenman gibi deneyimin niteliğiyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.

Yarışmaya yönelim değişkeni açısından bakıldığında, en yüksek ortalamanın yine 21–40 yıl arası deneyime sahip sporcularda (Ort. = 3,38) olduğu, bunu 0–20 yıl (Ort. = 3,28) ve 41–60 yıl (Ort. = 3,22) gruplarının izlediği görülmektedir. Bununla birlikte, bu farklılıklar da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $F = 0,536$ ;  $p = ,585$ ). Bu sonuç, Roberts, Treasure ve Conroy’un (2007) görüşleriyle paralellik göstermektedir. İlgili çalışmada, yarışmacı eğilimin spor yapma süresinden ziyade bireysel hedef yönelimleri, motivasyonel iklim ve kişisel farklılıklarla daha yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Belirli bir süreden sonra spor deneyiminin psikolojik özellikler üzerindeki etkisinin durağanlaşabileceği ya da

özellikle sporcunun katılım düzeyi rekabetçiden rekreatif düzeye kaydığında azalabileceği de düşünülebilir. Bu bağlamda, spor deneyiminin süresi ile psikolojik dayanıklılık ve rekabetçilik arasında doğrusal bir ilişki bulunmayabilir. Orta düzeyde deneyime sahip sporcuların (21–40 yıl) zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim puanları sayısal olarak daha yüksek görünse de bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, spor psikolojisinde psikolojik özelliklerin; motivasyon, antrenman kalitesi, rekabet deneyimi ve psikolojik beceri eğitimi gibi çoklu etkenlerin bir araya gelmesiyle daha iyi açıklanabileceğini göstermektedir.

Tablo 9’da sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçları, masa tenisi sporcularında zihinsel dayanıklılık ile yarışmaya yönelim arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.  $R = ,323$  ( $p < ,01$ ) düzeyindeki korelasyon katsayısı, orta düzeyde bir ilişkiye işaret etmekte ve sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça yarışmaya yönelimlerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın sporcuların rekabetçi davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını desteklemektedir. Zihinsel dayanıklılık, spor performansında; özellikle sporcunun zorlayıcı koşullar karşısında özgüvenini koruyabilmesi, odağını sürdürebilmesi ve motivasyonunu devam ettirebilmesi açısından temel bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Clough vd., 2002). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların, rekabet ortamlarını bir tehditten ziyade fırsat olarak algılamaları, bu ortamlara daha istekli biçimde katılmalarını ve zorluklar karşısında daha ısrarcı olmalarını sağlayabilmektedir.

Bunun yanı sıra, elde edilen sonuçlar zihinsel dayanıklılığın hedef yönelimi ve rekabetçilik gibi motivasyonla ilişkili yapılarla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan önceki araştırmalarla da örtüşmektedir (Gucciardi ve Jones, 2012). Bu bağlamda, zihinsel olarak dayanıklı sporcuların yalnızca

psikolojik açıdan daha güçlü olmakla kalmayıp, aynı zamanda başarıya ulaşma konusunda daha yüksek bir güdülenme düzeyine sahip oldukları ve bunun da daha güçlü bir yarışmaya yönelim olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Zihinsel dayanıklılığın yarışmaya yönelimi anlamlı düzeyde yordamasına rağmen, korelasyon katsayısının orta düzeyde olması ( $r = ,323$ ), başka psikolojik ve çevresel değişkenlerin de bu süreçte önemli rol oynadığını göstermektedir. İçsel motivasyon, öz güven, başarı hedef yönelimi ve antrenörlük ortamı gibi faktörlerin de sporcuların rekabetçi eğilimlerini etkilediği bilinmektedir (Duda ve Nicholls, 1992). Bu nedenle yarışmaya yönelim, yalnızca tek bir psikolojik özellik ile açıklanamayacak; bireysel özellikler ile çevresel etkenlerin birlikte etkilediği çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmalıdır. Bu çalışma zihinsel dayanıklılığın sporcularda yarışmaya yönelimin önemli, ancak tek başına yeterli olmayan bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmaların, farklı psikolojik değişkenleri de kapsayan ve nedensel ilişkileri incelemeye olanak tanıyan boylamsal araştırma desenleri kullanarak bu ilişkileri daha ayrıntılı biçimde ele alması önerilmektedir.

Bu araştırmada, masa tenisi sporcularının zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeyleri çeşitli demografik ve sportif değişkenler (lig düzeyi, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, milli sporcu olma durumu, oynama süresi) açısından incelenmiş ve iki psikolojik değişken arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular genel anlamda, zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim düzeylerinin sporcuların bireysel özelliklerinden bağımsız olarak benzer düzeyde seyrettiğini ve bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir.

Lig düzeyine göre yapılan analizlerde, Süper Lig'de oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim ortalamalarının diğer liglere kıyasla daha yüksek

olduğu görülmüş, ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde, yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, 30–49 yaş aralığındaki sporcuların her iki değişkende de daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmış, ancak elde edilen farklar yine anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılık ve rekabetçi yönelimin yaş ya da bulunduğu sportif seviye gibi demografik değişkenlerden çok, bireysel farklar, psikolojik hazırlık ve çevresel faktörlerle daha fazla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık, erkek sporcuların ise yarışmaya yönelim puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklar da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Eğitim düzeyi değişkeninde yüksek lisans mezunlarının zihinsel dayanıklılık, lisans mezunlarının ise yarışmaya yönelim puanlarının en yüksek olduğu belirlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık için p değerinin anlamlılık sınırına yakın olması, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da artabileceğine işaret eden zayıf bir eğilimin varlığını ortaya koymaktadır. Bu durum, akademik gelişimin bilişsel olgunluk, öz-yönetim ve stresle baş etme becerileri gibi zihinsel özelliklere katkı sağladığını düşündürmektedir.

Milli sporcu olma durumu açısından yapılan analizde, milli sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak yarışmaya yönelim düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar anlamlı olmasa da elit düzeyde spor yapan bireylerin zorluklara karşı daha dirençli oldukları, ancak rekabet güdülerinin dışsal hedefleri gerçekleştirdikten sonra azalabileceği öne sürülebilir. Benzer şekilde, masa tenisi oynama süresi açısından yapılan analizde de anlamlı bir fark bulunmamıştır. 21–40 yıl arası deneyime sahip sporcuların her iki değişkende de en yüksek ortalamalara sahip olmaları, orta düzeyde deneyimin psikolojik gelişim açısından önemli bir dönem olduğunu ortaya koymaktadır.

En dikkat çekici bulgu ise, zihinsel dayanıklılık ile yarışmaya yönelim arasındaki ilişkiye dair elde edilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda, iki değişken arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = ,323$ ;  $p < ,01$ ). Bu bulgu, zihinsel olarak daha dayanıklı sporcuların rekabet ortamlarına daha fazla yönelim gösterdiğini; yani rekabetçi ortamları tehdit olarak değil, fırsat olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Korelasyonun orta düzeyde olması, yarışmaya yönelimin yalnızca zihinsel dayanıklılıkla değil; motivasyon, öz güven, hedef yönelimi, antrenman kalitesi ve sosyal çevre gibi çok sayıda faktörle etkileşim içinde geliştiğini göstermektedir.

**ÖNERİLER:** Bu çalışma masa tenisi sporcularında zihinsel dayanıklılık ve yarışmaya yönelim gibi psikolojik yapıların belirli eğilimler gösterse de demografik özelliklerden ziyade bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiğini ortaya koymuştur. Zihinsel dayanıklılık ile yarışmaya yönelim arasında bulunan anlamlı ilişki, bu iki yapının sporcu gelişimi ve performansı açısından birlikte ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, antrenörlerin ve spor psikologlarının zihinsel becerilere yönelik özel eğitim ve destek programları geliştirmesi, sporcuların hem psikolojik dayanıklılığını hem de rekabet güdüsünü artırmada etkili olabilir.

## 6. Kaynaklar

- Akşit, T. (2012). Tenis fizyolojisi ve performans. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Science*, 4(2), 81–91.
- Anshel, M. H. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology: From theory to practice* (3rd ed.). Gorsuch Scorisbrick
- Atakan, M., & Atakan, S. (2011). *Adım adım masa tenisi*. Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Balague, G. (1999). Self-confidence and competitive orientation in young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 30(1), 102–120.
- Baldwin, C. K., & Caldwell, L. L. (2003). Development and validation of a free time motivation scale for adolescents. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 129-151. <https://doi.org/10.1080/00222216.2003.11949988>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Banzer, W., Thiel, C., Rosenhagen, A., & Vogt, L. (2008). Tennis ranking to exercise capacity. *British Journal of Sports Medicine*, 42(2), 152–154.
- Bernardi, M., De Vito, G., Falvo, M. E., Marino, S., & Montellanico, F. (1998). Cardiorespiratory adjustment in middle-level tennis players: Are long term cardiovascular

- adjustments possible? In A. Lees, I. Maynard, M. Hughes, & T. Reilly (Eds.), *Science and racket sports II* (2nd ed., pp. 20–26). E & FN Spon.
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D., & Weigand, D. (2001). Goal setting in sport and exercise: Research to practice. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137–154). Mayfield.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson Learning.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576–583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 192–194.

- Davey, P. R., Thorpe, R. D., & Williams, C. (2003). Simulated tennis matchplay in a controlled environment. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 459–467.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Demirci, A. (2015). *Raket sporları öğretimi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2006). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 57–81). McGraw-Hill.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Elemiri, A., & Ahmet, A. L. Y. (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63–69.
- Erdil, G. (1987). *Masa tenisi: Teknik, taktik, kondisyon*. Alaş Matbaası.
- Erdogan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652–664. <https://doi.org/10.14486/IJSCS89>
- Etnier, J. L. (2009). *Bring your "A" game: A young athlete's guide to mental toughness*. University of North Carolina Press.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage.

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 23*(2), 63–72. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v23i2.25860>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Human Kinetics.
- Gill, D. L., & Deeter, T. E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 59*(3), 191–202.
- Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology, 7*(6), 901–913. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.76092>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2002). *Competitive tennis for young players* (pp. 10–20). Meyer & Meyer Sport.
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(1), 16–36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2010). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 54–72.

- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203855775>
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>
- Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69–81. <https://doi.org/10.1111/jopy.12034>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- İlhan, E. Z. (2017). *Egzersiz ve spor psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- 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. <https://doi.org/10.1080/104132001753149865>
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., Zare, G. The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011, 30, 1161–1165
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Kermen, O. (1996). *Tenis teknik ve taktikleri*. Bağırğan Yayınevi.
- Kırılı, V. (1996). *Masa tenisi*. Otak Form-Ofset.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 377–393.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 37(3), 189–198.
- Kudaybergenova, A. (2022). *Masa tenisi sporcularının psikolojik dayanıklılık ve karar verme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Loehr, J. E., & McLaughlin, P. (1988). *Mentally tough: The principles of winning at sports applied to winning in business*. Rowman & Littlefield.
- Mesagno, C., & Marchant, D. (2013). Characteristics of polar opposites: An exploratory study of choking-resistant and choking-susceptible athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 72–91. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.664605>

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75.
- Nicholls, J.G. (1989) The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (4th ed.). Human Kinetics.
- Öner, U. C. (2022). *Farklı branşlardaki sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öner, Ç., & Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1–9.
- Perry, A. C., Wang, X., Feldman, B. B., Ruth, T., & Signorile, J. (2004). Can laboratory-based tennis profiles predict field tests of tennis performance? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(1), 136–143.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1–50). Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 3–30). Wiley.
- Rowland, T. W. (2014). *Tennisology: Inside the science of serves, nerves, and on-court dominance*. Human Kinetics.

- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671790>
- Singh, A., Singh, G., & Yadav, S. (2011). Psychological skills of high and low achiever sportspersons. *Journal of Education and Practice*, 2(3), 43-51.
- Smekal, G., Pokan, R., von Duvillard, S. P., Baron, R., Tschan, H., & Bachl, N. (2000). Comparison of laboratory and “on-court” endurance testing in tennis. *International Journal of Sports Medicine*, 21(4), 242–249.
- Strycharczyk, D., Clough, P., Wall, T., & Perry, J. (2020). Mental toughness. In W. Leal Filho, T. Wall, A. M. Azul, L. Brandli, & P. G. Özuyar (Eds.), *Good health and well-being. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7\\_19](https://doi.org/10.1007/978-3-319-95681-7_19)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., & Eliöz, M. (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 29–36.
- Türkiye Masa Tenisi Federasyonu. (t.y.). *Masa tenisi eğitim el kitabı*. Ata Ofset Matbaacılık.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.
- Werch, C. E. (1997). *Behavioral self-control: Theories and techniques*. McGraw-Hill.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (M. Şahin & Z. Koruç, Çev. Eds.,

6. basımdan çeviri). Nobel Yayıncılık. (*Orijinal eser 2011 yılında yayımlanmıştır*)

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- White, S. A., & Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25(1), 4–18.
- Williams, L., & Gill, D. L. (2000). Motivational orientation: Achievement and competitiveness. In D. L. Gill (Ed.), *Psychological dynamics of sport and exercise* (2nd ed.). Human Kinetics.

# Masa Tenisçilerin Yarışma Yönelimlerinin Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Hasan Doğan  
Prof. Dr. Burçak Keskin

Editör: Prof. Dr. Burcu Güvendi