



T.C.  
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**PROFESYONEL KADIN VOLEYBOLCULARDA SEZON ÖNCESİ  
ZİHİNSEL HAZIR OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Seval TURHAN  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

DÜZCE, 2021





T.C.  
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**PROFESYONEL KADIN VOLEYBOLCULARDA SEZON ÖNCESİ  
ZİHİNSEL HAZIR OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Seval TURHAN  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN  
Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

DÜZCE, 2021

## KABUL VE ONAY

Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan  
“Profesyonel Kadın Voleybolcularda Sezon Öncesi Zihinsel Hazır Oluş Düzeylerinin  
İncelenmesi”  
adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Tarihi:** 26/07/2021

### TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Ufuk ALPKAYA  
Marmara Üniversitesi  
**Başkan**

Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ  
Düzce Üniversitesi  
**Üye**

Doç. Dr. Levent GÖRÜN  
Düzce Üniversitesi  
**Üye**

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun / / tarih ve  
ile kabul edilmiştir.

sayılı kararı

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

01/06/2021

Seval TURHAN

## ÖNSÖZ

Dünyaca yaşadığımız pandemi nedeniyle büyük bir hevesle ve heyecanla başladığım ve yüzde altmışını tamamladığım ilk tez çalışmam maalesef ki kısıtlamalar nedeniyle yarım kaldı. Ülkece yaşadığımız sıkıntılı süreçte danışman hocam ile beraber yeni bir konu arayışına girmek durumunda kaldık. Bir değil, iki farklı tez çalışması yapmış olduk. Bu yorucu süreçte, beni yönlendiren ve bütün yüksek lisans tez sürecimde beni bilgileriyle aydınlatan danışmanım Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ hocama, lisans ve yüksek lisans hayatımda bana hoca, üniversite dışında ise abla olan, annelik sürecimde de her başım sıkıştığında bana yol gösteren Doç. Dr. Nurgül KARDAŞ TEZCAN hocama, yüksek lisans tez yazım sürecimde bana destek olan ve anlayış gösteren eşim Caner TURHAN'a, bana gülüşüyle her zaman neşe veren canım kızım Nisa Defne TURHAN'a, kızım ile ilgilenerek, bana tez yazma sürecimde zaman yaratan annem Fatma ve babam Cafer YILMAZ'a, anne yarılığı konusunda görevini fazlasıyla yerine getiren kardeşim Melek YILMAZ'a ve dostluğuyla her zaman hayatımızda olan Fatih TURGUT ve böylesine bir evlat yetiştirdikleri için ailesine, son olarak da çalışmaya katılan tüm voleybolcu kardeşlerime çok teşekkürü bir borç bilirim.

Seval TURHAN

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR.....	vi
ÖZET.....	1
İNGİLİZCE ÖZET.....	2
1-GİRİŞ ve AMAÇ.....	3
1.1.Araştırmanın Amacı.....	4
1.2.Araştırmanın Önemi.....	4
1.3.Araştırmanın Problem Cümlesi.....	4
1.3.1.Alt problemler.....	4
1.4.Sayıtlılar.....	5
1.5.Sınırlılıklar.....	5
1.6.Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Voleybol.....	6
2.1.1. Voleybolun doğuşu.....	6
2.1.2. Dünyada voleybolun gelişimi.....	7
2.1.3. Türkiye’de voleybol gelişimi.....	8
2.1.4 Voleybolda kullanılan araçların özellikleri.....	8
2.1.4.1. Oyun sahası.....	8
2.1.4.2. File.....	9
2.1.4.3. Top.....	9
2.1.4.4. Setler.....	10
2.1.4.5. Sayı kazanmak.....	10
2.1.4.6. Oyuncular.....	10
2.2. Psikoloji.....	11
2.2.1. Psikolojinin kökenleri.....	12
2.2.1.1. Psikolojinin gelişimine ışık tutan kişiler ve gelişmeler.....	12

2.2.2. Psikolojinin hedefleri .....	13
2.2.3. Psikolojinin alanları .....	14
2.3. Spor Psikolojisi.....	16
2.3.1. Spor psikolojisinin tarihi.....	16
2.3.2. Türkiye’de spor psikolojisi tarihi .....	18
2.3.3. Sporda psikolojik hazırlık.....	18
2.3.3.1. Motivasyon (Güdülenme).....	21
2.3.3.1.A. Güdülenmenin kaynağı.....	22
2.3.3.1.B. Başarı motivasyonu.....	24
2.3.3.2. Konsantrasyon (Odaklanma).....	25
2.3.3.2.A. Sporda dikkat .....	25
2.3.3.3. Korku.....	26
2.3.3.3.A. Başarısızlık korkusu .....	26
2.3.3.4. Soğukkanlılık.....	27
2.3.3.5. Spor ve sosyallik.....	29
2.6. Literatür Tarama.....	30
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
3.1.Evren ve Örneklem.....	34
3.2. Veri Toplama Araçları .....	34
3.2.1. Kişisel bilgi formu .....	34
3.2.2. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği.....	35
3.3.Araştırmanın Modeli .....	35
3.4. Verilerin Toplanması .....	35
3.5.Verilerin Analizi.....	36
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....</b>	<b>48</b>
5.1. Sonuçlar .....	59
<b>6. ÖNERİLER.....</b>	<b>62</b>
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>63</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>71</b>
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	71
Ek 2. “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” (Takım Sporcuları İçin).....	72
Ek 3. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği İzin Yazısı.....	73
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>74</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 2.1:</b> Spor psikolojisi alanındaki önemli dernekler.....	17
<b>Tablo 4.1:</b> Kadın sporcuların zihinsel hazır oluş puan ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri.....	37
<b>Tablo 4.2:</b> Kadın voleybolcuların lig değişkenini göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls Sonuçları.....	38
<b>Tablo 4.3:</b> Kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls Sonuçları.....	40
<b>Tablo 4.3:</b> (Devamı) Kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls Sonuçları.....	41
<b>Tablo 4.4:</b> Kadın voleybolcuların spor psikoloğundan yardım alıp almama değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	43
<b>Tablo 4.5:</b> Kadın voleybolcuların milli sporculuk değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 4.6:</b> Kadın voleybolcuların mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi sonuçları .....	46

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Voleybol sahası.....	9
Şekil 2.2: İçsel ve dışsal güdülenmenin kaynağı.....	17



## KISALTMALAR

AAASP	: Uygulamalı Spor Psikolojini Geliştirme Derneği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: Amerika Psikoloji Derneği
AVP	: Voleybol Profesyonelleri Derneği
cm	: Santimetre
FEPSAC	: Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu
FIVB	: Uluslararası Voleybol Federasyonu
ISSP	: Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği
m	: Metre
M.Ö	: Milattan Önce
mm	: Milimetre
n	: Örneklem Kişi Sayısı
NASPSPA	: Kuzey Amerika Spor ve Fiziksel Aktivite Psikoloji Birliği
p	: p Değeri/ Anlamlılık Düzeyi
s s	: Standart Sapma
Sd	: Serbestlik Derecesi
Sıra Ort.	: Sıra Ortalaması
TDK	: Türk Dil Kurumu
U.	: Mann Whitney U testi
WPVA	: Kadın Profesyonel Voleybol Derneği
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
$X^2$	: Ki-kare Değeri
YMCA	: Young Men's Christian Association (Genç Hristiyan Erkekler Birliği)
z	: z değeri
SW	: Shapiro Wilk testi

## ÖZET

### PROFESYONEL KADIN VOLEYBOLCULARDA SEZON ÖNCESİ ZİHİNSEL HAZIR OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Seval TURHAN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

Haziran 2021, 75 Sayfa

Bu çalışma, Türkiye voleybol liglerinde mücadele eden kadın voleybolcuların, sezon öncesindeki zihinsel hazır oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni, 2020-2021 sezonunda Sultanlar Ligi, Kadınlar 1. Ligi ve Kadınlar 2. Liginde mücadele eden 1335 sporcudan oluşmuştur. Evrenin tamamına ulaşılamadığından, bu evreni temsil eden örneklem grubu olarak; bu liglerde mücadele eden 353 kadın voleybolcu çalışmaya katılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli olup, veriler anket yöntemiyle elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu ve sporcuların zihinsel hazır oluşlarını ölçmek için Zekioğlu (2017) ve arkadaşlarının, geliştirmiş oldukları “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” kullanılmış; elde edilen veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediğinden nanparametrik testler uygulanmıştır. Normallik varsayımını sağlamayan değişkenlere ilişkin Mann Whitney U testi, üç veya daha fazla kategorili değişkenlere ilişkin Kruskal-Wallis testi, anlamlı farkın hangi gruplar kaynaklandığı saptamak için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak alınmıştır. Çalışmanın sonunda elde ettiğimiz verilere göre; kadın voleybolcuların mücadele ettikleri lig değişkenine göre gruplar arasında toplam zihinsel hazır oluş puanlarında ( $p<0.05$ ), odaklanma ( $p<0.001$ ), motivasyon ( $p<0.05$ ), korku ( $p<0.001$ ) ilgi ( $p<0.001$ ) alt boyutlarında; spor yapma süresi değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında toplam zihinsel hazır oluş puanlarında ( $p<0.05$ ), odaklanma ( $p<0.01$ ) ve korku ( $p<0.001$ ) boyutlarında; profesyonel yardım alan ve almayanların kadın voleybolcuların toplam zihinsel hazır oluş puanlarında ( $p<0.001$ ), odaklanma ( $p<0.001$ ), motivasyon ( $p<0.05$ ), korku ( $p<0.001$ ) ve soğukkanlılık ( $p<0.001$ ) alt boyutlarında; milli sporculuk değişkenine göre incelendiğinde toplam zihinsel hazır oluş puanlarında ( $p<0.05$ ), zihinsel hazırlık ( $p<0.05$ ), motivasyon ( $p<0.05$ ), ilgi ( $p<0.001$ ) ve soğukkanlılık ( $p<0.05$ ) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın voleybolcular eğitim değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Anahtar sözcükler:** Kadın, Spor psikolojisi, Sporcu, Voleybol, Zihinsel hazır oluş.

## ABSTRACT

### AN EXAMINATION OF THE LEVELS OF PRE-SEASON MENTAL READINESS OF PROFESSIONAL FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Seval TURHAN

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor Prof. Dr. Hakkı ÇOKNAZ

June 2021, 75 pages

This study was conducted to examine the levels of pre-season mental readiness of female volleyball players competing in Turkish volleyball leagues. The research population consists of 1335 athletes, who compete in the Sultans League, the Women's 1st League, and the Women's 2nd League in the 2020-2021 season. As the whole research population could not be reached, 353 female volleyball players competing in these leagues participated in the study as the sample group representing that population. The research was based on correlational survey model and the data were obtained by survey method. As data collection tool, the Personal Information Form and the "Mental Readiness Scale" developed by Zekioğlu and et al. (2017) was used to measure the mental readiness of the athletes; and the data obtained were analyzed in computer environment. Shapiro Wilk test was used to check whether the data showed normal distribution, and since the data did not show normal distribution, nonparametric tests were used. Mann Whitney U test was used for the variables that did not provide assumption of normality; Kruskal-Wallis test was used for non-normally distributed variables with three or more categories; and Mann Whitney U test was used to determine the groups that had significant differences between them. The significance level was set as  $p < 0.05$  in the analyses done. According to the data we obtained at the end of the study; According to the league variable in which female volleyball players compete, in the total mental readiness scores ( $p < 0.05$ ), focus ( $p < 0.001$ ), motivation ( $p < 0.05$ ), fear ( $p < 0.001$ ) and interest ( $p < 0.001$ ) sub-dimensions; When examined according to the variable of duration of doing sports, the total mental readiness scores ( $p < 0.05$ ), focus ( $p < 0.01$ ) and fear ( $p < 0.001$ ) dimensions among the groups; In the total mental readiness scores of female volleyball players ( $p < 0.001$ ), focus ( $p < 0.001$ ), motivation ( $p < 0.05$ ), fear ( $p < 0.001$ ) and composure ( $p < 0.001$ ) sub-dimensions of those who received and did not receive professional help; When examined according to the national sportsman variable, there was a statistically significant difference in the sub-dimensions of total mental readiness ( $p < 0.05$ ), mental readiness ( $p < 0.05$ ), motivation ( $p < 0.05$ ), interest ( $p < 0.001$ ) and composure ( $p < 0.05$ ). conclusion has been reached. When the female volleyball players were examined according to the education variable, no statistically significant difference was found between the groups ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Athlete, Mental readiness, Sports psychology, Volleyball, Woman.

## 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Spor psikolojisi alanındaki ilk çalışmalar on dokuzuncu yüzyılın sonlarına kadar uzansa da spor psikolojinin uygulamalı ve akademik bir bilim dalı olarak tanınmıştır ama önemi 1960'lı yıllarda anlaşılmaya başlamıştır. Sporçunun, en üst düzey performansa ulaşabilmesi için psikolojik süreçlerin de fiziksel çalışmalar kadar önemli olduğu kabul edildikten sonra spor psikolojisi alanında araştırmalar yoğun olarak sporcuların performanslarının nasıl artırılacağı konusuna odaklanmıştır<sup>1</sup>.

Sporcuların performansını geliştirmek ve başarılı sonuçlar alabilmek için her adım önem taşır. İlk olarak, hedef yarışmaya hazırlanırken, antrenman programının iyi uygulanmış ve fiziksel kondisyonun tam olması gerekir. Bunların yanı sıra; beslenme, performans testleri, biyomekanik analiz gibi ikincil etkenlerle desteklenmesi gerekir ve son olarak iyi bir performans sergileyebilmek için psikolojik hazırlığın yapılması gerekir. Psikolojik hazırlık; yarışma anından, seyirci baskısından, değişebilen saha koşullarından, rakiplerinin durumundan etkilenmemek için yapılan hazırlıkların tamamını kapsar. Üst düzey karşılaşmalarda, bu tür baskılardan etkilenmeyen ya da çok az etkilenen sporcular çoğunlukla sahada başarılı mücadeleler sergilerler<sup>2</sup>.

Sporda doruk performans ve başarı için, sporçunun yalnızca; fiziksel, taktiksel ve teknik bir hazırlık değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık yapması ve sosyal yaşantısını düzenlenmesiyle gerçekleşir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekir<sup>3</sup>. Günümüzde ise çoğu sporcu antrenman için harcadıkları zamanlarının çok büyük kısmını fiziksel hazırlık için kullanıp, zihinsel hazırlık antrenmanları için ya çok az zaman ayırmakta ya da bu çalışmalarını yapmaktan kaçınmaktadır<sup>1</sup>. Olimpiyatlarda ve diğer şampiyonalarda birçok sporcu fiziksel, teknik ve taktik olarak hazır olmalarına rağmen, baskılı koşullarda bu potansiyeli açığa çıkaramamaktadır. Çoğu sporcu, uyguladıkları yoğun antrenmanlara rağmen, bekledikleri başarılı sonuçları alamamaktadır. Yapılan birçok araştırma olimpiyatlarda başarılı olmuş, madalyalar elde etmiş sporcuların başarıları daha çok psikolojik hazırlıklarına bağladıklarını ortaya koymuştur<sup>4,3</sup>.

Zihinsel hazırlık; gerçekçi hedefler koymayı, imgeleme yeteneklerini geliştirmeyi, karşılaşmada kullanılacak olan fiziksel, teknik, taktik ve strateji becerilerini mental olarak çalışmayı gerektirir. Zihinsel ve duygusal durumlar, sporcuların karşılaştıkları zorluklara

göğüs germelerine yardımcı olur ve sporcuların psikolojik olarak yarışmacının istemlerine kendilerini hazırlarlar<sup>5</sup>. Zihinsel hazırlık aynı zamanda sporcuların, yoğun baskı altında sakin kalmasını sağlama, dikkatini hedefine yöneltme, olumsuz şartlarda öz güvenini koruyabilme, motivasyonunu yönetme gibi zihinsel becerileri kullanmasına yardımcı olur<sup>6</sup>. Sporun üst düzeyde olduğu karşılaşmalarda, finallere kalan sporcuların ya da takımların yetenek ve fizik kondisyonları birbirine yakın seviyelerdir. Bu müsabakaları kazanmanın tek yolu, rakip oyuncu veya takımlardan zihinsel açıdan daha iyi olmaktır<sup>2</sup>.

Zihinsel hazırlık sporun her alanında olduğu gibi voleybolcular içinde önemli bir yere sahiptir. Gerçekleştirilen bu çalışmayla kadın voleybolcuların, sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeyleri incelenmiş ve bazı değişkenler üzerinden karşılaştırmalar yapılmıştır.

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Türkiye voleybol liglerinde, profesyonel voleybol oynayan kadın voleybolcuların, sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Literatür incelendiğinde, kadın voleybolcuların zihinsel hazır oluş düzeylerini belirleyen başka bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışma, bu açıdan incelendiğinde, spor camiasına katkısı bakımından önem taşımaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi**

“Profesyonel kadın voleybolcuların, sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeyleri nasıldır?” sorusu bu çalışmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

#### **1.3.1. Alt Problemler**

1. Farklı liglerde mücadele eden profesyonel kadın voleybolcuların sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Kadın voleybolcuların spor yaşlarına göre zihinsel hazır oluş düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

3. Kadın voleybolcuların spor psikoloğundan yardım alıp almama değişkenine göre zihinsel hazır oluş düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Kadın voleybolcuların millilik değişkenine göre zihinsel hazır oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?
5. Kadın voleybolcuların mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre zihinsel hazır oluş düzeylerinde anlamlı fark var mıdır?

#### 1.4. Sayıtlar

1. Çalışmaya katılan sporcuların, ölçekteki maddeleri samimiyetle doğru olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

1. Çalışma, 2020-2021 sezonu ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışma, Türkiye Vestel Venüs Sultanlar Ligi, Kadınlar 1.ligi ve Kadınlar 2. Ligi'nde mücadele eden Türk kadın voleybolcularla sınırlandırılmıştır.

#### 1.6. Tanımlar

**Psikoloji:** İnsan ve hayvan davranışlarını ve davranışların dayandığı sebepleri ile sonuçları arasındaki ilişkileri, bilimsel yöntemlerle inceleyen bir bilim dalıdır<sup>7</sup>.

**Spor psikolojisi:** Sporcuların, antrenman verimliliği artırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan spor bilimleri dalıdır<sup>8,9</sup>.

**Zihinsel hazır oluş:** Sporcuların, belirli bir hareketi yerine getirmeden önceki durumuna hazır olma denilmektedir<sup>10,11</sup>.

**Motivasyon:** Bireyi harekete geçiren ve başladığı işi devam etmesini sağlayan önemli bir faktör olarak görülmektedir<sup>12,13</sup>.

**Soğukkanlı:** “Olaylara ve gelişmelere sakin, ılımlı ve temkinli yaklaşan (kimse)”<sup>14</sup>.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Voleybol

Voleybol; belirli vuruş tekniklerinin, belirli kurallar dahilinde sergilendiği; zekâ ve gücün ön plana çıktığı, rakiple temasın olmadığı bir spor branşıdır. Oyunun amacı topun kendi sahanada yere temasını engellemek ve topun rakip alana düşmesini sağlama hedefi olan bir takım sporudur<sup>15</sup>.

Günümüzde voleybol, takım sporları arasında oldukça yaygın olarak oynanmaktadır. Sahanın tam ortasına file gerilerek alan, iki eşit parçaya ayrılır. Her iki sahada da altı sporcu yer almaktadır. Oyunda öncelikli amaç; sayıyı elde etmek, sonra seti ve en son da maçı kazanmaktır. Karşılaşmalarda herhangi bir süre kısıtlaması yoktur. Müsabaka içerisinde sporcular hem fiziksel hem de zihinsel yönden büyük bir efor harcarlar<sup>16</sup>.

#### 2.1.1. Voleybolun doğuşu

Beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan çok sayıda insanın aynı anda spor yapabilmesi için fazla efor gerektirmeyen, grupla oynanan, eğlenceli bir oyun tasarlamak istiyordu. Bu oyunun oynanabilmesi için sahanın ortasına tenis filesini 1,80 – 1,90 metre yüksekliğe gerdi ve basketbol topu iç lastiğini top olarak kullandı. Oyuncular, eşit sayılara ayrılıp topu kendi sahalarında yere düşürmeden, rakip sahaya geçirmeye çalışıyorlardı. Topa vuruşta herhangi bir kural yoktu. Bir süre sonra Morgan, bu oyuna uygun özel bir top yaptırdı. Bu topun dışı deri, içi lastik, daha hafif ve boyutu daha küçüktü. Oyunda ne saha sınırı vardı ne de oyuncu sayısı belliydi. Oyuncular ikiye ayrılıyor, oyun alanını istedikleri gibi belirliyor ve oyuna başlıyorlardı. Genç beden eğitimi öğretmeni tehlikesi az, oyuncu sayısını azaltıp çoğaltarak veya oyun alanını küçültüp büyüterek ayarlanabilen, son derece eğlenceli, keyifli bir oyun bulmuştu. Oyuna, mintonette ismi verildi. Oyunun meraklıları arasında çeşitli meslek gruplarından insanlarda katılmaya başladı. Oyun oynandıkça sevildi, adaletli olması için bazı kurallar koyuldu. Bir yıl sonra oyunun denenmesine karar verildi. Gösteri oyunundan sonra William G. Morgan bu zamana kadar derlediği oyun kurallarını bir komiteyle birlikte geliştirmek ve kurallarını belirlemek amacıyla çalışmalar gerçekleştirdi<sup>17</sup>.

Voleybolun atası olan mintonette oyunu “topu yere düşürmeden karşı alana atabilmek” olarak tanımlanmaktadır. Oyunu izleyen Profesör Albert T. Halstead “mintonette” yerine “volley ball” adını önermiştir. “Volley” kelimesi tenis ile futbolda kullanılan ve anlamı "Topa yere değmeden vurmak" olan kelime, Mintonette oyununun temel yapısına çok uygun olduğundan herkes tarafından çabucak benimsendi. 1952 yılında ABD Voleybol Birliği bu iki sözcüğü birleştirerek "Volleyball" diye kullanılmasına karar vermiştir<sup>18</sup>.

### **2.1.2. Dünyada voleybolun gelişimi**

- 1895: William G. Morgan (1870-1942) voleybol oyununu tasarladı ve oyunu Mintonette adını verdi.
- 1896: İlk voleybol maçı Springfield Koleji'nde oynandı.
- 1900: Voleybola özel top tasarlandı.
- 1917: Oyun 21 sayıdan 15 sayıya düşürüldü.
- 1920: Her sahada topa en fazla üç vuruş yapılabileceği ve geri hücum kuralları oluşmaya başladı.
- 1922: Genç Hristiyan Erkekler Birliğinin (YMCA), ilk ulusal şampiyonası 11 eyaletten 27 takımın katılımıyla gerçekleştirildi.
- 1928: Amerika Birleşik Devletleri Voleybol Birliği (şimdiki ABD Voleybol) kuruldu.
- 1934: Ulusal voleybol hakemleri seçildi.
- 1947: Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) kuruldu.
- 1949: İlk Dünya Şampiyonası Çekya'nın başkenti Prag'da gerçekleştirildi.
- 1964: Tokyo'daki Olimpiyat Oyunlarında voleybol branşı tanıtıldı.
- 1983: Voleybol Profesyonelleri Derneği (AVP) kuruldu.
- 1986: Kadın Profesyonel Voleybol Derneği (WPVA) kuruldu.
- 1990: Voleybol Dünya Ligi kuruldu<sup>19</sup>.

### **2.1.3. Türkiye’de voleybolun gelişimi**

Voleybol Türkiye'ye Birinci Dünya Savaşı'nı takip eden barış günlerinde geldi. İstanbul'daki erkek Muallim Mektebi'nin beden eğitimi öğretmeni olan, ünlü spor adamı Selim Sırrı Tarcan; YMCA'da tanıştığı bu sporu, bedensel ve zihinsel yetenekleri geliştiren, rakiple teması az olan voleybolu çok beğenerek öğrencilerine de öğretti. 1920-1924 yılları arasında diğer beden eğitimi öğretmenleri de bu sporu, okullardaki öğrencilerine öğretmeye başladılar<sup>20</sup>.

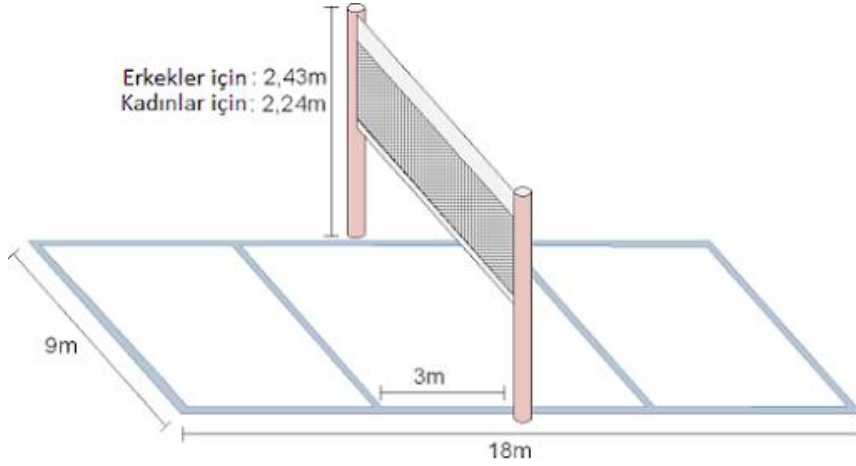
Kısa bir süre sonra, okullar arasında maçlar, turnuvalar düzenlendi. İstanbul Teknik Üniversitesi ve Mülkiye Üniversitesi voleybolu ilk benimseyen üniversiteler oldular. Bu süreci, kulüplerin kurulması ve açılması takip etti, sonra da kulüpler arası mücadeleler başladı. 1949'da Türkiye Voleybol Şampiyonası düzenlendi. 1952-1957 yıllarında ülkemiz ilk kez dışarıya açıldı ve dünyadaki voleybolun seviyesini gördü. Bu spordaki eksikliklerini giderebilmek için dış temaslarda bulundu. 1958 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu kuruldu<sup>18</sup>.

Ülkemizde, 1924-1948 arası bölgesel olarak yürütülen voleybol şampiyonaları, 1948-1970 arası Türkiye Voleybol Şampiyonası olarak düzenlendi. Erkeklerde 1970-1971 sezonundan itibaren; bayanlarda ise 1984-1985 sezonundan itibaren Türkiye'de Deplasmanlı Voleybol Ligi'ne geçildi<sup>21</sup>.

## **2.1.4 Voleybolda kullanılan araçların özellikleri**

### **2.1.4.1. Oyun sahası**

Voleybol oyun alanı, 18x9 m ölçülerinde bir dikdörtgen alandır. Sahanın tam ortasında bulunan file, alanı 9x9 m şeklinde iki parçaya ayırır. Sahanın içerisinde sporcuların sakatlanmasına neden olacak herhangi bir tehlikeli durum olmamalıdır. Oyun alanı her türlü engelden arındırılmış olmalıdır. Müsabakaların kaygan ve pürüzlü zeminlerde oynatılmasına izin verilmez. Sahanın içerisinde yer alan tüm çizgilerin kalınlığı 5 cm olmalıdır<sup>22</sup>.



**Şekil 2.1:** Voleybol sahası

#### **2.1.4.2. File**

Sahanın tam ortasında yer alan orta çizginin üzerinde yer almaktadır. Profesyonel erkek voleybolcular için filenin yüksekliği 2,43 m, profesyonel bayan voleybolcuların için ise 2,24 m yükseklikte olmalıdır. Filenin genişliği 1 m, uzunluğu ise 9,5 m'dir ve 10 cm'lik karelerden oluşur. Tercihen siyah renk iplerden üretilmektedir. Filenin iki kenarında da birer çabuk bulunmaktadır. Bunlara anten ismi verilmiştir. Bu çubuklar 180 cm uzunluğunda ve 10 mm çapında fiberglas veya benzeri bir maddeden üretilmiştir. Antenlerin 80 cm'lik bölümü filenin üzerinde bulunmaktadır. Dikkat çekmesi açısından fileye zıt renklerde yapılmaktadır<sup>23</sup>.

#### **2.1.4.3. Top**

Voleybol sporunda kullanılan topun içerisi lastik veya benzeri bir maddeden, topun dış kısmı ise sentetik deri veya esnek deriden yapılmış ve küre şeklinde olmalıdır. Topun çevresi, 65-67 cm ve ağırlığı 260-280 gramdır<sup>23</sup>. Kullanılan markalar ve renkler zamanla değişebilmektedir. Uluslararası resmi karşılaşmalarda kullanılan topların sentetik deri maddesinin ve renk kombinasyonlarının FIVB'nin belirlediği standartlarına uyması gereklidir<sup>22</sup>.

#### **2.1.4.4. Setler**

Bir takım rakibinden en az 2 sayı farkla 25. sayıya ulaştığı zaman (5. set hariç) seti kazanmış olur. İki takım arasında 24-24 eşitlik olduğu durumlarda, set 2 sayı fark oluşana kadar devam eder. Maç kazanılmış 3 set üzerinden oynanmaktadır. Yani 3 seti kazanan takım maçı kazanmış sayılır. 2-2'lik durum eşitliğinde 5. set oynanır. 5. set 2 sayı fark kuralıyla birlikte 15 sayı üzerinden oynanır<sup>22</sup>. Bu sette sayılar 8 olduğunda saha değişimi yapılmaktadır.

#### **2.1.4.5. Sayı Kazanmak**

Bir takım 3 şekilde sayı elde edebilir.

\* Rakip takımın zeminine, top temas ettiği zaman ve rakip takım topu (en fazla) üç pas yaparak karşı sahaya ulaştıramazlarsa, sayı kazanılır.

\* Rakip takımın bir hatası sonucu veya oyun kurallarına aykırı bir davranış yapılması, örneğin, pozisyon hatasının yapılması gibi durumlarda sayı kaybedilir.

\*Rakip takım herhangi bir ihtar (uyarı) aldığı anda sayı kazanılabilir. Örneğin, servis atışı için verilen sürede servis atılmaması gibi durumlarda sayı rakip takıma geçer<sup>24</sup>.

#### **2.1.4.6. Oyuncular**

Bir takımın kadrosunda en fazla 12 oyuncu bulunur. Bu oyunculardan altısı sahanın içerisinde. Diğer 6 oyuncu yedektir. Voleybolda oyun alanları dikkate alındığında mevkiler aşağıdaki gibi sıralanabilir<sup>23</sup>. Günümüz voleybolunda oyuncu sayısı bazı turnuvalarda ve liglerde kadroda 14 oyuncu olabilmektedir. 6 oyuncu sahanın içinde, 8 oyuncu sahanın dışında yer alır.

- Pasör: Smaçörlere hücum yapmaları için pas atar.
- Pasör Çaprazı: Pasörle çapraz olarak oynayan smaçör, pasör öndeyse pasör çaprazı arkada kalır veya pasör çaprazı öndeyse pasör arkada kalır.
- Smaçör: Takımda hücum yapan manşet alan oyunculardır.
- Orta Oyuncu: Filenin orta kısmından hücum yapan oyuncudur, blok görevleri de bulunmaktadır.

- Libero: Arka alanda duran savunma oyuncusudur. Servis, blok ve smaç kullanamaz. Takımdan farklı renkte forma giyer ve defansı kuvvetlendirmek için arkaya gelen bir oyuncuyla değişir<sup>23</sup>.

## 2.2. Psikoloji

Psikoloji kelimesinin anlamı incelendiğinde, Latincedeki psyche (ruh) ve logos(bilgi) kelimelerinin birleşmesinden oluşur ve ruh bilimi anlamına gelmektedir. Burada kastedilen ruh, dindeki veya felsefedeki ruhtan tamamen farklıdır. İnsanın algı, zekâ, düşünce, duygu ve davranış gibi tamamı zihin veya beynin fonksiyonlarından meydana gelen süreçlerdir<sup>25</sup>.

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını ve davranışların dayandığı sebepleri ile sonuçları arasındaki ilişkileri bilimsel yöntemlerle inceleyen bir bilim dalıdır<sup>7</sup>. Başka bir tanıma göre ise; psikoloji, insan davranışlarının altında yatan sebepleri bulmak için gerçekleştirilen bilimsel uğraşa verilen isimdir<sup>26</sup>.

Psikoloji, insanların birbiriyle, fiziksel ve sosyal çevresiyle olan etkileşim süreçlerini inceler. Özünde psikoloji, bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel olarak incelenmesidir. Davranış, tüm organizmaların çevrelerine uyum sağlama şeklidir. Davranış, gerçekleştirilen bir harekettir. Psikolojinin konusunun büyük bölümü, davranışları gözlenebilen insanlar ve hayvanlar üzerinedir. Gözlenebilen hareketlerden bazıları; gülümseme, ağlama, koşma, vurma, konuşma ve dokunmadır<sup>27</sup>.

Psikoloji, yalnızca insanların nasıl davrandığıyla değil, aynı zamanda duygularını, düşüncelerini, algılarını, belleklerini, akıl yürütme süreçlerini ve bedenin faaliyetlerini koruyan biyolojik aktiviteleriyle de ilgilenmektedir<sup>28</sup>.

Birey, psikolojinin temel kavram ve süreçlerini öğrendiğinde; kendi davranış, düşünce ve duygularını daha iyi anlar. Kişi, kendi davranışları üzerinde daha düzenli gözlemler yapabilir; davranışlarına ön yargılar, kalıplaşmış gelenek ve görenekler çerçevesinde değil, bilimsel bir yaklaşım içinde bakar<sup>26</sup>.

### 2.2.1. Psikolojinin kökenleri

Bilimsel bir disiplin olan psikolojinin, resmi olarak Wilhelm Wundt'un Almanya Leipzig'de 1879 yılında ilk deneysel laboratuvarı kurulmasıyla başladığı kabul edilir<sup>28</sup>.

Wundt'un kurduğu laboratuvar, çok kısa zamanda birçok doktora öğrencisinin dikkatini ve ilgisini çekmiştir. Avrupalı ve Amerikalı pek çok öğrencinin, bu laboratuvarda eğitim almasına ortam hazırlamıştır. Kısa zamanda sayıları gittikçe artan psikoloji doktorları eğitimlerini tamandıktan sonra kendi ülkelerine dönerek, benzer laboratuvarlar kurma uğraşına girmişlerdir<sup>29</sup>.

Modern psikoloji tarihinin MÖ 4. ve 5. yüzyıllara kadar uzandığı Platon, Aristo ve diğer Yunan düşünürlerin hafıza, öğrenme, algı, motivasyon, rüyalar ve normalin dışında davranışları araştırdığı ortaya çıkmıştır<sup>25</sup>.

#### 2.2.1.1. Psikolojinin gelişimine ışık tutan kişiler ve gelişmeler

- MÖ 5000'li yıllarda insan vücudundaki olduğu düşünülen kötü ruhların kaçmasını sağlamak amacıyla kafatası delme işlemi uygulandı.
- MÖ 430'da Kos Hipokrat kişiliğin dört mizacını olduğunu savundu.
- 1690'da John Locke bilgilerin doğuştan beyne kazanmadığını yani Tabula Rasa "Boş Levha" düşüncesini önerdi.
- 1879'da Doktor Wilhelm Wundt, Almanya Leipzig'de dünyanın ilk psikoloji laboratuvarını kurdu.
- 1890'da William James tarafından "Psikolojinin İlkeleri" adlı kitap iki cilt halinde yayınlandı.
- 1900'de Avusturyalı nörolog Sigmund Freud, psikodinamik bakış açısını geliştirdi.
- 1904'te Ivan Pavlov, öğrenmenin temel ilkelerini ortaya koyan klasik koşullanma çalışması ile Nobel Ödülü kazandı.
- 1905'te Amerikan Psikoloji derneğinin ilk kadın başkanı olan Mary Calkins, bellekle ilgili çalışmaları ile adından söz ettirir.

- 1924'te ilk Davranışçı Öğrenme Kuramı savunucularından John B. Watson, "Davranışçılık" eserini yayınladı.
- 1928'de Leta Stetter Hollingworth, kadınlar ve üstün zekalı çocuklar ile ilgili çalışmalarını yayınları ile adından söz ettirdi.
- 1951'de Carl Rogers, insancıl bakış açısını oluşturmaya yardımcı olan Danışan Odaklı Terapi Yöntemini savundu.
- 1953'te Skinner, davranışsal bakış açısını savunan "Bilim ve İnsan Davranışları" eserini yayınladı.
- 1954'te Abraham Maslow, kendini gerçekleştirme kavramını geliştirdiği "Motivasyon ve Kişilik" adlı kitabı yayınladı.
- 1957'de Leon Festinger, sosyal psikolojide büyük etki yaratan "Bilişsel Çelişki Kuramını" yayınladı.
- 1981'de David Hubel ve Torsten Wiesel, beyindeki görme hücrelerinin bilgi işleme süreçlerini inceledikleri çalışmalarından dolayı Nobel Ödülü aldılar<sup>28</sup>.

### 2.2.2. Psikolojinin hedefleri

Psikologlar, araştırma yaparken öncelikli hedefleri; davranışı tanımlamak, açıklamak, tahmin etmek ve kontrol etmektir. Bu hedefler ayrıca psikolojinin temelini oluşturur<sup>7</sup>.

Psikolojinin temel amaçları şu şekildedir:

- 1) Betimleme: Davranışların oluşmasındaki koşulların saptanması ayrıca davranışların ortak özelliklerine göre sınıflandırılmasıdır. Sınıflandırma, bilimsel çabanın ilk basamağını oluşturur<sup>7</sup>.
- 2) Açıklama: Davranışları açıklarken kullanılacak olan temel ilkelerin ve kuramların oluşturulmasıdır. İlkeler ve kuramlar, davranışların neden-sonuç arasındaki ilişkiyi bulmaya ve anlamaya yöneliktir<sup>7</sup>.
- 3) Yordama: Davranış ve sonuçların önceden sezilmesi ve kestirilmesidir. Fakat yordama gelişigüzel şekilde yapılmaz. Yordama da bulunabilmek için temel ilke ve kuramlara hâkim olmak, neden-sonuç ilişkisini kavramak ve bulguların değerlendirmesi gereklidir<sup>7</sup>.

- 4) Kontrol: Davranışları gözlemleyip değerlendirdikten sonra, gerekli durumlarda koşulların ve davranışlarda değişikliğe gidilmesini, istenilen düzeye ve biçime getirilmesini anlatır<sup>7</sup>.

### 2.2.3. Psikolojinin alanları

İnsanların fiziksel ve zihinsel davranışları, çok farklı ve çeşitli olduğundan; bu davranışları inceleyen farklı yaklaşımlar ve farklı yöntemler ortaya çıkmıştır. Bu da çeşitli psikoloji dallarını geliştirmiştir. Bu psikoloji alanları, birbirlerini tamamlayarak bir bütün halinde, psikolojiyi oluşturmaktadır. Bütün psikoloji dallarının odak noktaları davranıştır<sup>7</sup>.

- 1) Davranışsal Sinir Bilim: İnsanlar, en temel anlamda biyolojik organizmalardır. Davranışsal sinir bilim, davranışını belirleyen özellikle beyin ve sinir sistemini ve diğer biyolojik süreçleri inceler. Kısaca, sinir bilimciler vücudumuzun, davranışlarımızı nasıl etkilediğini göz önünde bulundurur. Örneğin, bu alanda çalışanlar, tsunami yaklaştığı sırada hayatta kalmak için koşarken, insanlarda hangi fizyolojik değişiklikler meydana geldiğiyle ilgilenirler<sup>28</sup>.
- 2) Klinik Psikoloji: Bu psikoloji alanının amacı, problemlili bireylere düşünsel, duygusal ve davranışsal alanlarda yardım etmek ve bireyleri uyum sağlama konusunda desteklemek; bireyde bir sorun saptanmış ise, problemi tedavi etmeye çalışmaktır<sup>7</sup>. Örneğin, kişinin günlük faaliyetlerini yürütmesine engel olan depresyon, aşırı stres ve korkular gibi konularla ilgilenirler.
- 3) Danışmanlık Psikolojisi: Bireylerin bazı konularda ve problemlilerde karar vermelerini yardım edecek bilgileri ve becerileri edinmelerine kılavuzluk etmektir<sup>7</sup>.
- 4) Gelişimsel Psikoloji: Bireylerin yaşam süresi boyunca yaşadıkları değişimlerin betimlenmesi, açıklanması ile ilgilenir. Ayrıca bireyler arasında benzerlikleri ve farklılıklarla ilgilenir. Bireyin gelişimini adım adım izleyerek, davranışlarında meydana gelen biyolojik ve psikolojik değişiklikleri inceler<sup>25</sup>.

- 5) Kişilik Psikolojisi: Psikolojinin bu alanı, sağlıklı bireylerin kendilerine has duygularıyla, davranışlarıyla ve düşünceleriyle ilgilenir. Bireyin kişiliğinin gelişmesi ve kişiliğin gelişimini etkileyen etkenleri inceler<sup>7</sup>.
- 6) Okul ve Eğitim Psikolojisi: Psikolojinin bu alanı, eğitim ve öğretim sürecinin verimliliğinin en üst düzeye ulaşmasını hedeflemektedir. Zekâ, motivasyon, öğrenme, algılama, heyecan, düşünme, kişilik ve çevre-insan etkileşimi alanlarındaki bulguların eğitim sürecine uygulandığı, oldukça gelişmiş bir alandır<sup>25</sup>.
- 7) Deneysel Psikoloji: Bu alandaki uzmanlar; öğrenme, duyum, algı ve düşünme süreçleri gibi konular üzerine çalışmalar gerçekleştirirler<sup>28</sup>.
- 8) Sosyal Psikoloji: Psikolojinin bu alanı, insanların toplumsal bir çevrede birbiriyle olan ilişkilerini, davranışlarını ve toplumsallaşma süreçlerini inceler. Saldırganlık, ikna etme, sevme gibi konularla ilgilenirler<sup>7</sup>.
- 9) Endüstri Psikolojisi: Kurum içerisindeki çalışanların performansını ve verimliliğini artırarak, işletmenin başarısına katkı sağlamayı hedeflemektedir. Kurum için en uygun elemanın bulunması, adil, yasal ve verimli işe alınma politikalarının uygulanması, performansı yüksek olan elemanın muhafaza edilmesi, verimli işgücünün oluşturulması, işe devamsızlığın azaltılması, takım çalışmalarının desteklenmesi, motivasyonun yükseltilmesi gibi konularda başvurulur<sup>25</sup>.
- 10) Deneysel Psikoloji: Uyarıcının hangi davranıştan, nasıl ve ne kadar etkilendiğini sistematik bir biçimde bulmayı hedefleyen akademik psikoloji dalıdır<sup>25</sup>. Davranışı ve farklı özelliklerini ölçebilmek için çeşitli testler geliştirerek, bu testlerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapar, uygulanabilirliğini inceler.
- 11) Diğer Psikoloji Dalları: Psikolojinin tamamen yaşamla iç içe olmasından dolayı, psikoloji alanları giderek artmaktadır. Ülkemizde gelişmekte olan yeni psikoloji alanları; sağlık, ordu, adalet, siyaset, din, trafik, uluslararası ilişkiler, çevre ve spor psikolojisi olarak sıralanabilir.

### **2.3. Spor Psikolojisi**

Spor psikolojisi; günümüzde büyük gelişmeler gösteren bir bilim disiplini olarak sportif performansın artırılması ve korunması yolunda destekleyici, canlandırıcı katkılar sağlamaktadır. Sportif performansa olan önemli katkısının kanıtlandığı bilimsel çalışmaların hızla artması, spor psikolojisinin değerini daha da önemli bir hale getirmektedir<sup>11</sup>.

Sporcuların, daha yetkin ve başarılı olmayı istemeleri, sporun politik bir araç haline dönüşmesi ve ülkelerin tanınmasına yarar sağlaması, sporda büyük paraların kazanılması ve sporun büyük bir iş sektörü haline gelmesi, spor aracılığı ile bireyin kendini tanıtmayı ve sporun benlik saygısının gelişimine olan olumlu etkileri, seyircilerin devamlı var olan ilgisi, “spor psikolojisine” olan ilginin artmasına ve “spor psikoloji” nin bir meslek haline gelmesine olanak sağlamıştır<sup>30</sup>.

Psikoloji, biliminin dünyada en büyük ve etkili örgütü olan Amerika Psikoloji Derneği (APA) ve Uygulamalı Spor Psikolojini Geliştirme Derneği (AAASP) bağımsız profesyonel kuruluşlardır. Bu kuruluşların vereceği sertifika ile profesyonel olarak spor psikologluğu yapılabilmektedir. Spor psikologlarının iki temel görevi bulunur; birincisi sporcunun psikolojik ilkeleri kullanmasına yardım ederek performansında artış sağlamak, ikincisi ise bireyin yaşamı boyunca sağlığını ve mutluluğunu arttırması için egzersiz ve fiziksel etkinliklerin katkısını anlamasını sağlamaktır<sup>31, 11</sup>.

#### **2.3.1. Spor psikolojisinin tarihi**

Spor psikolojisi alanında, ilk çalışmalar on dokuzuncu yüzyılın sonlarında yapılmış olsa da spor psikolojinin akademik ve uygulamalı bir bilim olarak tanınması ve öneminin anlaşılması ancak, 1960’lı yılların başlarında olmuştur. Sporcuların, maksimum performansa ulaşmak için fiziksel çalışmaların yanı sıra psikolojik süreçlerinde önemli olduğunu fark ettikten sonra spor psikolojisi alanındaki araştırmalar da sporcuların performanslarının nasıl artıracakları konusunda araştırmalar başlamıştır<sup>1</sup>.

Spor psikolojisi alanında yapılan ilk çalışmalardan birisi, Harvard Lawrance Scientific School’da anatomi, fizyoloji ve beden eğitimi departmanlarının başkanı Gergo W. Fitz’in gerçekleştirdiği “reaksiyon zamanı” araştırmasıdır<sup>11</sup>. Bir diğer çalışmada ise; Norman Triplet, 1898 yılında bisikletçilerin rakibe karşı mı yoksa kendi başlarına mı daha hızlı pedal çevirdiklerini laboratuvar ortamında test ederek incelemiştir. Triplet, çalışmasının

sonunda bisiklet sporcularının karşılarında rakip olduğunda yarışma güdüsünün artarak performansı olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır<sup>32</sup>.

Amerika Birleşik Devletleri'nde sporun babası olarak anılan Coleman Griffith, 1923 yılında İllinois Üniversitesi'nde "Psikoloji ve Spor" dersini vermeye başlamış ve 1925 yılında aynı üniversitede ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuştur. Spor psikolojisi, 1965 yılında Uluslararası Spor Psikolojisi Derneğinin (ISSP) kurulmasıyla akademik bir disiplin olmuştur. ISSP uluslararası ilk toplantısını 1965 yılında Roma'da gerçekleştirmiştir ve aynı yıl "International Journal of Sport Psychology" dergisini yayınlamaya başlamıştır<sup>32</sup>.

Spor psikoloji alanında dünyadaki diğer önemli gelişmeler şu şekildedir: 1967 yılında "Kuzey Amerika Fiziksel Aktivite ve Spor Psikoloji Birliği" kuruldu. 1968 yılında Bulgaristan'da "I. Avrupa Spor Psikolojisi Sempozyumu" gerçekleşti. 1969'da Fransa'da "Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu" kuruldu. 1979 yılında "Spor ve Egzersiz Dergisi" yayınlanmaya başladı. 1985'te "Amerikan Uygulamalı Spor Psikolojisi Geliştirme Derneği" kuruldu. 1989 yılında "Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi" yayınlanmaya başlandı<sup>33, 11</sup>.

**Tablo 2.1:** Spor psikolojisi alanındaki önemli dernekler

Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği (AASP)	➤ Bu organizasyonun amacı; uygulamalı spor ve egzersiz psikolojisinde bilimsel araştırma ve uygulamalarına özendirmek ve desteklemektir. Sağlık psikolojisi, performans artışını sağlamak ve sosyal psikoloji de çeşitli konulara odaklanır.
Amerikan Psikoloji Derneği (APA) 47. Kısım Egzersiz ve Spor Psikolojisi	➤ Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en büyük mesleki psikoloji organizasyonu olan APA'nın, 50 kısımdan biri olan bu organizasyon, spor ve egzersiz psikolojisinde bilimsel araştırma ve uygulamalara odaklanır.
Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC)	➤ 1968'de kurulan bu organizasyon Avrupa'daki bilimsel, eğitsel ve mesleki çabaları destekler. Dernek her dört yılda bir kongreler ve kurslar düzenleyip, bildiri yayınlar.
Uluslararası Spor ve Egzersiz Psikolojisi Birliği (ISSP)	➤ 1965'te kurulan bu organizasyon kendini, bilimsel araştırmaya, uygulamaya ve dünyada spor ve egzersiz psikolojisinin yayılıp gelişmesine adanmıştır.
Kuzey Amerika Spor ve Fiziksel Aktivite Psikoloji Birliği (NASPSA)	➤ Sporun ve fiziksel aktivitenin, psikolojik yönlerine odaklanan, en eski organizasyonlarından olan bu topluluk; motor gelişim, motor öğrenme, motor kontrol, sosyal psikoloji ve fiziksel aktivite alanlarında bilimsel araştırmaya odaklanır <sup>28</sup> .

### **2.3.2. Türkiye’de spor psikolojisi tarihi**

Spor psikolojisi alanındaki çalışmaların tarihi, ülkemizde çok eskilere gitmemektedir. Ülkemizde bu alanda, çoğunlukla akademisyenlerin gerçekleştirdiği araştırmalar ve yazdıkları kitaplar, 1980’li yıllardan itibaren oluşmaya başlamıştır. Fakat yapılan çalışmalar sayısı yeterli değildir<sup>34</sup>.

Ülkemizde, spor psikolojisinin gelişimi incelendiğinde, 1943 yılında “Sporun Fizyopatolojisi” adlı kitabın 173-188 numaralı sayfalarında spor psikolojisinin önemini anlatıldığı ve aynı yıllarda İlhami Polat’ın Ulus gazetesindeki yazılarında spor psikolojine yer verdiği bilinmektedir<sup>33</sup>. 1973’e gelindiğinde ise Lütfü Öztabağ, “Spor Psikolojisi”, 1974’te de “Antrenörlük Psikolojisi” adlı eserlerini kaleme almıştır. 1983’te Sabri Özbaydar, “İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi” isimli kitabını yayınlamıştır<sup>11</sup>.

### **2.3.3. Sporda psikolojik hazırlık**

Günümüzde sporda, fiziksel açıdan mükemmel yeterlilikte olmak, sportif performansı üst düzeylere ulaşmasına tek başına yeterli olmamaktadır. Sporcuların bir de psikolojik kapasitesi bulunmaktadır ve bu da performansın artmasında en az fiziksel kapasite kadar önemlidir. Duygusal açıdan sorunlar yaşamakta olan sporcuların, fiziksel yönlerden hazır olmasına rağmen kendinden beklenen performansı gösterememeleri bu nedenlerle açıklanabilir<sup>35, 14</sup>.

Sporcuların çoğunluğu, antrenman için sarf ettikleri vaktinin büyük bölümünü fiziksel hazırlık için harcayıp, zihinsel hazırlık antrenmanı için ya çok az vakit ayırmakta ya da bu çalışmalarını hiç gerçekleştirmemektedir<sup>1</sup>. Konter, yeterli olmayan psikolojik hazırlanmanın; yetersiz fiziksel, taktiksel ve teknik hazırlıklardan çok daha fazla negatif sonuçlar yaratabileceğini ve bunun da performans faktörünü aşağıya çekebileceğini ileri sürmüştür.<sup>3</sup>

Uzun seneler boyunca müsabakalara yalnızca fiziksel olarak hazırlanmanın yeterli olduğu düşünülmüştür. 1960’lı ve hatta 1970’li yıllara gelindiğinde, fiziksel olarak hazırlığın yanında, teknik açılardan da üstün niteliklere sahip olmanın gerekli olduğu görülmüştür. Bununla beraber kondisyon çalışmaları ve teknik analizler oldukça gelişim kaydetmiştir. Fakat çoğu sporcular; Olimpiyatlara, Dünya Şampiyonalarına, Avrupa Şampiyonalarına ve liglere, fiziksel ve teknik açılardan yeterli hazırlıkla gelmelerine rağmen gene de

bekledikleri başarıyı gösterememişlerdir. Bulunan yeni teknik çalışmaları ve antrenman metotları da sporculara bir süreliğine başarı sağlamıştır. Çünkü diğer sporcuların ve takımların da aynı antrenman metotlarını keşfetmeleriyle sporcular arasında tekrardan denge sağlanmıştır. Günümüzde, bilimsel ve teknolojik alanda yaşanan gelişmeler nedeniyle dünyanın herhangi bir yerinde keşfedilen yeni bir çalışmanın, başka ülkelerin sporcuları tarafından da kısa sürede bilinmiş ve uygulanmıştır. Bundan dolayı takımların bilgi ve antrenman programları birbiriyle benzerlik göstermeye başlamıştır. Bunun gibi durumlarda, psikolojik faktörlerin fark yaratmada önem kazandığı ve müsabakaların sonuçlarına olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir<sup>36,3</sup>.

Başarıya bir rastlantı sonucunda ulaşılmaz. Başarılı olabilmek için teknik, taktik, kondisyon ve psikolojik faktörleri içerisinde barındıran önceden planlanmış bir programa uyarak, sıkı bir şekilde çalışmak gereklidir. Sporcunun, başarıya ulaşmasını kolaylaştırmak için spordaki psikolojik etmenlerin önceden tespit edilmesi son derece önemlidir<sup>35</sup>. John Wooden bu konuyla ilgili “Eğer hazırlık döneminde; zihinsel, ruhsal, fiziksel boyutlarda doğru ve gerçekçi biçimde hazırlanmıyorsanız, aslında siz başarısızlığa hazırlanıyorsunuz” demiştir<sup>40</sup>.

Performansın, doruk seviyeye ulaşması için hedefe atılan her adım büyük önem arz eder. Öncelikle, karşılaşmaya hazırlanırken, doğru bir antrenman programı uygulanmış ve fiziksel kondisyonun yeterli olması gerekir. Bunların yanı sıra beslenme, performans testleri, biyomekanik analiz gibi ikincil etkenlerle desteklemek önemlidir. Bunları gerçekleştirdikten sonra müsabaka için son hazırlık aşaması olan psikolojik hazırlık gelir. Psikolojik hazırlık; yarışma esnasında, seyirci faktöründen, değişen saha koşullarından, rakibin durumundan etkilenmemek için yapılan tüm hazırlıkları kapsar. Üst düzey müsabakalarda, bu tür baskılardan etkilenmeyen ya da en az etkilenen sporcular performanslarında başarıyı yakalar<sup>2</sup>. Sportif anlamda başarılı olabilmek için, zihinsel faktörlerin içerisinde yer alan; odaklanma, zorluklarla mücadele etme, kısa sürede toparlanabilme, motivasyon, kendine güven ve müsabakaya hazır olma gibi psikolojik faktörler etkili olmaktadır<sup>37</sup>. Sporda yüksek performans ve başarı, fiziksel çalışmaların yanı sıra psikolojik hazırlık ve sosyal yaşamın düzenlenmesiyle beraber gelmektedir. Sporda performans bir bütündür ve bu bütünlük içerisinde uyumu yakalamak gerekir<sup>3</sup>.

Üst düzey spor müsabakalarında, finallere kalan takımların ve sporcuların yetenekleri, fiziksel kondisyonları birbirine yakın olur. Bu karşılaşmalarda galip gelmenin tek yolu, rakibinden psikolojik yönlerden daha iyi olmaktır. Karşılaşmaya psikolojik olarak da

hazırlanmaktadır<sup>2</sup>. Gerçekleştirilen birçok çalışmada olimpiyatlarda madalya almış sporcuların, başarılarını psikolojik olarak hazır olmalarına bağladıkları görülmüştür<sup>4,3</sup>.

Karşılaşma esnasında sporcunun karşına çıkabilecek en olumsuz olayları bile göz önünde bulundurarak, zihnini bu olaylara öncesinde hazırlamaya, zihinsel çalışma adı verilir. Sporcu, bu sayede gerçek bir karşılaşmada oluşabilecek her türlü duruma önceden hazırlıklı durumu gelecektir<sup>38</sup>. Tanım olarak zihinsel çalışma (antrenman); ilk kez öğrenilen bir hareketin fiziksel bir prova yapmadan, yoğun ve planlı bir şekilde zihinsel canlandırılması yoluyla öğrenilmesi ya da daha önce öğrenilmiş olan bir hareketin, zihinsel olarak çalışmalar yaparak mükemmelleştirilmesi sürecidir<sup>1</sup>. Zihinsel antrenmanın amacı, sporcularda farklı nedenlerden oluşan korku, kaygı ve aşırı heyecan gibi psikolojik gerilim yaratan etkilerden kurtulup, uyarılma düzeyini üst seviyelere çıkararak, performansın olumlu yönde etkilenmesini sağlamaktır<sup>39, 11</sup>.

Spor dünyasında psikolojinin performansa olumlu etkileri çoğunlukla dile getirilmesine rağmen, bu konu için gerekli hazırlık ve yatırım yapılmamaktadır. Bunun sebepleri maddeler halinde şu şekilde sıralanabilir:

1. Ülkemizde herkes tarafından kabul edilmiş ve uygulamaya konulmuş, spor sistemi, spor felsefesi ve spor politikası gibi önemli konularda açık bulunması<sup>3</sup>.
2. Sporcuların performanslarını sahaya yansıtmada belirleyici faktörlerinden olan, sporda psikolojik hazırlığın nasıl uygulanacağı, ilkeleri, yöntemleri hakkında bilginin yetersiz oluşu<sup>3</sup>.
3. Değişime, gelişime ve yeniliklere açık olmama, geleneksel tutucu görüşleri savunma durumu<sup>3</sup>.
4. Sporculara küçük yaşlarda bir psikolojik hazırlık kültürünün verilemeyişi ve öneminin fark edilmeyişi<sup>3</sup>.
5. Psikolojik beceriler hakkında yanlış düşünceler; psikolojik becerilerin doğuştan geldiğine inanılması<sup>28</sup>.
6. Zaman yetersizliği: Fiziksel antrenman süresinin fazla olmasından kaynaklı süre ve tesislerin yetersizliği gibi nedenler sayılabilir<sup>28</sup>.

Antrenörlerin çoğu, sporcunun performansına zihinsel antrenmanın katkı sağladığına inanmıyor olabilir. Çoğu yönetici ve antrenör sporcuları teknik, taktik ve fiziksel yükümlülükleri gerçekleştiren kişiler olarak görür ve psikolojik hazırlığı sadece sözlü

olarak sonuca ulaştırmaya çalışırlar. Lakin, tüm bu düşüncelere karşı, psikolojik hazırlığın performansa olan olumlu katkıları düşünüldüğünde, psikolojik hazırlığın gerek antrenör gerekse sporcular tarafından konunun önemini kavramaları ve daha bilinçli olmaları gerekmektedir<sup>15</sup>.

Karşılaşmaya psikolojik hazırlık, uzun süreçli ve genel antrenman planlarının yanında, kısa süreli ve özel programları da içerir. Fiziksel, teknik ve taktik beceriler nasıl ki birkaç günde veya bir haftada kazanılmazsa; psikolojik beceriler de birkaç günde kazanılamaz. Bundan dolayı; antrenörlerin, müsabakanın hemen öncesinde psikolojik hazırlık alandaki uzman kişilerden birkaç günlük psikolojik yardım talepleri, seminer, konferans istemeleri oldukça yanlış bir yaklaşımdır. Genel ve uzun dönemli psikolojik hazırlık yapılmadan, bir hafta içerisinde, müsabaka için kısa süreli ve özel hazırlığın yeterli olacağını düşünmek doğru bir yaklaşım değildir<sup>3</sup>.

Sporda başarılı olabilmek için dört temel psikolojik faktöre ihtiyaç vardır. Bu faktörlerin hepsi birbirisiyle ilişkilidir. İlk olarak; spor faaliyetleri için gerekli olan zihinsel yetenek ve becerilerin öğrenilmesi, işlenmesi ve saklanması aşamasıdır. İkinci sırada ise; korku, stres ve tepkiler gibi duygusal faktörler yer alır. Bu faktörler, başarıyı olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilirler. nc sırada kişilik faktörleri incelenir. Kişilik faktörleri, düzgün ve doğru çalışma yöntemleriyle gelişen bir yetenektir. Son sırada ise fiziksel faktörler yer alır. Fiziksel faktörler; kondisyon, taktik ve teknik becerilerinden oluşur. Sporda başarıyı, doğrudan ve psikolojik olarak etkileyebilir<sup>38</sup>.

Tüm spor branşlarında olduğu gibi voleybolda da zihinsel hazırlık önemli yer tutmaktadır. Sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara çıkmadan önce en iyi performanslarını sergileyebilmek için mental hazırlık yapması gerekir. Zinser ve arkadaşları voleybolcular için en önemli ve gerekli yeteneklerinin başında konsantrasyon ve dikkat geldiğini savunmaktadır. Ayrıca sporcunun kendi içinde yaşadığı muhakemeleri denetim altında tutma, gergin anlarda soğukkanlılığı koruyabilme ve tüm karşılaşmalara hazır olma yeteneklerinin de oldukça önemli olduğunu belirtirler. Karşılaşma başladığında, sporcunun tüm korku ve kaygılarından tamamen arınmış olması, dikkatini dağıtan unsurların tümünden uzaklaşması gerekir. Zihinsel faktörler sporcular için, çok önemli olmasına rağmen, zihinsel becerilerini gelişmesi için uğraşan çok az sporcu bulunmaktadır<sup>41, 12</sup>.

### **2.3.3.1. Motivasyon (güdülenme)**

Motivasyonun kelimesinin İngilizcede karşılığı “motivation” dır. Latince ‘hareket etme’ manasına gelen ‘mot’ kökeninden gelir. Psikoloji alanında içerden gelen itici güç anlamında ve hedefi olan gayeli tutumlar için kullanılmaktadır. Güdülenme süreci üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki, bireyin belirli bir hedefe ulaşmasına yardımcı olan iç uyaranların olması, ikincisi bu hedefe ulaşabilmek için gösterilen tutarlı davranışlar ve son aşama ise hedefe ulaşmadır<sup>42,12</sup>.

Motivasyonun önemli bir rolü, insanların bazı davranışları, hangi nedenlerle gerçekleştirdiklerini belirlemek ve davranışların altında yatan güdülerini keşfedebilmektir<sup>43</sup>. Motivasyon, bireyi harekete geçiren ve başladığı işi devam etmesini sağlayan önemli bir faktör olarak görülmektedir<sup>12,13</sup>. Güdü (motivasyon); arzuları, istekleri, gereksinimleri, ilgileri ve dürtüleri kapsayan genel bir kavramdır. Güdüler, organizmayı uyarır ve organizmanın davranışını belirli bir amaca yöneltir<sup>26</sup>.

#### **2.3.3.1.A. Güdülenmenin kaynağı**

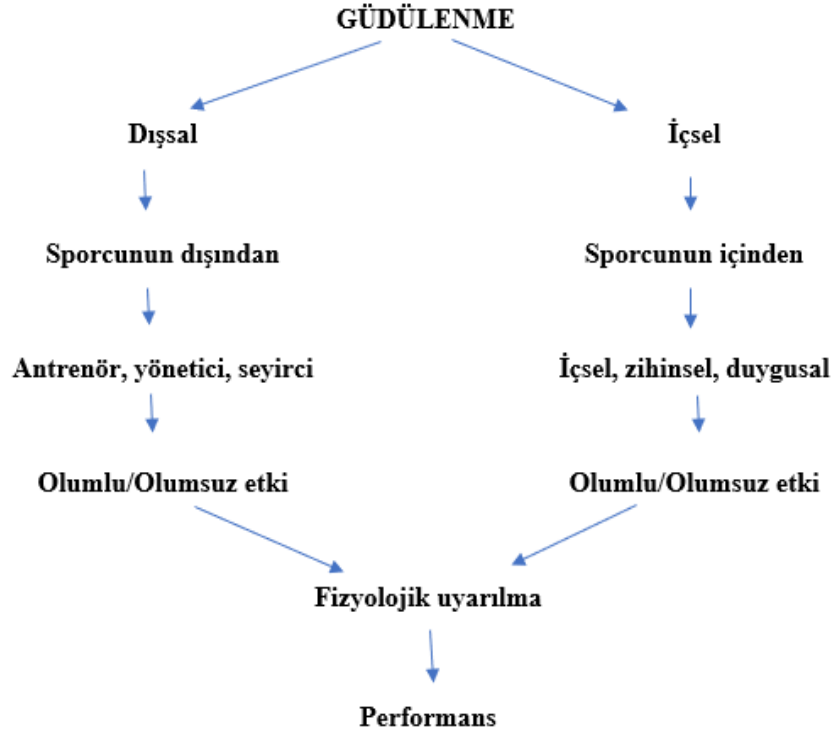
Motivasyon, bir davranışın gerçekleşmesinde etkili olan fizyolojik, toplumsal ve psikolojik nedenlerdir. Öncelik sırası ve yönü belirlenerek, kişilerin kasıtlı ve amaçlı faaliyetlerde bulunmasına sebep olan iç ve dış faktörlerdir<sup>38</sup>. İçsel kaynaklı motivasyonu kullanan sporcu, kendi başarı haritasını yönetmekte, hedefine ulaşabilmek için plan yapmakta ve yaptığı plan için çalışmaktadır. Dışsal kaynaklı motivasyonda ise, başarılı performans sonunda, verilecek olan ödülle sporcuyu müsabakaya hazırlamaktadır. İçsel ve dışsal motivasyonun beraber kullanılması, zihinsel hazır oluştta başarılı olma ihtimalini artırır<sup>44</sup>.

#### **1. İçsel güdülenme (birincil güdülenme)**

İçsel güdülenmenin kaynağı sporcunun kendisidir. Güdülenme seviyesi yüksek olan sporcular, başarılı olabilmek için, bilgi ve becerileri öğrenmek adına daha çok çaba harcarlar. Bu hedeflere ulaşabilmek için büyük bir tutkuyla, heyecanla ve büyük bir azimle çalışırlar; yaptıkları işte profesyonelleşmek, yetkinleşmek isterler. Başkalarının baskılarına ve zorlamalarına gerek olmadan, kendi hedefleri doğrultusunda çalışırlar<sup>9</sup>.

## 2. Dışsal güdülenme (ikincil güdülenme)

Dışsal güdülenmede sporcu kendisi dışındaki faktörlerden etkilenir. Sporcunun güdülenme kaynağı; antrenörü, seyirciler, taraftarlar veya ödüller olabilir<sup>9</sup>.



Şekil 3.2: İçsel ve dışsal güdülenmenin kaynağı

### A. Nitelik yönüyle spor güdülenmesi

Sporda güdülenme nicelik ve nitelik güdülenme olarak ikiye ayrılır.

- Genel spor güdülenmesi: Sporcuların her birinin ihtiyaçları farklıdır. Sporcunun yetiştiği çevre, kültürü, değer ve karar ölçüleri, sporcunun motivasyon kaynağını etkilemektedir<sup>38</sup>. Spor motivasyonunun özünde önemsenme, takdir görme ve çevre edinme gibi önemli sosyal motivasyonlar yer alır. Temelinde ruhsal ve toplumsal gereksinimler yatar. Bunlardan bazıları kendini kanıtlama, toplum tarafından kabul görme, tanınma, toplumsal statü kazanma, yeni arkadaşlıklar kurma, yeteneklerini ve güçlü yönlerini ortaya çıkarma, tanınma ve ün kazanma olarak sıralanabilir<sup>9</sup>.

- b) Özel spor güdülenmesi: Özel spor motivasyonunda, birey tamamen sağlıklı olmak amacıyla spor faaliyetlerine katılım gösterir. Bu motivasyon türü biyolojik içerikli olup, hareket ederek rahatlama, oyun, sağlıklı yaşam ve koordinasyon sağlama gibi amaçlarla gerçekleştirilir<sup>38</sup>. Temelinde biyolojik gereksinimler yer alır. Bunlara örnek olarak hareket etme, kas gerginliğini giderme, güç kazanma, koordinasyonu artırma, performansı artırma, sağlıklı olma gibi gereksinimler sayılabilir<sup>9</sup>.

### **B. Nicelik yönüyle spor güdülenmesi**

- a) Yeterli güdülenme: Bu güdülenme şeklinde, sporcu yarışmaya fiziksel açıdan yeterli düzeyde hazırlanmış ve duygusal yönlerden de yarışmayı kazanmaya hazırdır<sup>9</sup>.
- b) Yetersiz güdülenme: Sporcu, bu güdülenme biçiminde, yeterli antrenman yapmamış, ruhsal ve toplumsal yönlerden yarışmaya hazır değildir<sup>9</sup>.
- c) Aşırı güdülenme: Bu güdülenme şeklinde sporcu kazanmaya koşullanmıştır. Bu hedef doğrultusunda, aşırı antrenman yapmış ve aşırı derecede hırslıdır. Aşırı güdülenme kendini start telaşı şeklinde gösterir<sup>9</sup>.

#### **2.3.3.1.B. Başarı motivasyonu**

Sporcuların, dayanıklılık gerektiren egzersizlere katılmaları ve bunu uzunca bir zaman devam ettirebilmelerinde gerekli olan pek çok kavram vardır. Başarı motivasyonu bu kavramlardan en önde gelenidir. Bireylerin, fiziksel aktivitelere hangi nedenlerle katıldığı, başarıya kavuşmak için neden zor olanı denedikleri, hangi sebeplerle çaba harcadıkları ve bu çabayı özveriyle devam ettirdikleri gibi soruların cevabı bu kavramla açıklanmaktadır<sup>45,12</sup>. Başarı motivasyonu bireyin bir görevin altından kalkmak, mükemmelere ulaşmak, engelleri aşmak, diğerlerinden daha iyi performans göstermek ve performans beceriyle onur duymak için sergilediği çabaları ifade eder<sup>46</sup>.

Özellikle spor alanında motivasyonun büyüklüğü ile başarı arasında doğrusal bir ilişki vardır. Motivasyon düzeyleri düşük olan bireyin, mücadelesinin başarısızlıkla sonuçlanacağı ve istenilen performansı sergileyemeyeceği kuvvetle muhtemeldir<sup>47</sup>.

### **2.3.3.2. Konsantrasyon (odaklanma)**

Konsantrasyon, sporcuların doruk performansa ulaşabilmesi için ilk olarak anlaması ve idrak etmesi gereken bir durumdur. Diğer konulara önem vermeme ve asıl önemli olan konunun farkında oluş durumudur<sup>38</sup>.

Sporcular için konsantrasyonlarını nasıl sağlayacakları ve koruyacakları oldukça önemli konudur. Kimi zaman yarışma için fiziksel olarak iyi hazırlanmış sporcular, zihnini lüzumsuz düşüncelerle doldurup, yeterli derecede konsantrasyon sağlayamadığından müsabakada kolaylıkla kazanabileceği bir rakip karşısında yenik duruma düşebilir. Kimi zamanda fiziksel olarak yeterli düzeyde olmayan bir sporcu, dikkatini uzun koruyabilir, lüzumsuz uyarılara zihnini kapatıp, oyuna ve rakibine karşı tam konsantre olursa, sahip olduğu performansı en üst seviyede, sahada sergileyerek müsabakadan galip bir şekilde ayrılabilir<sup>1</sup>.

Konsantrasyonun tanımı dört bölümde incelenir. İlk olarak çevredeki doğru ipuçlarına odaklanma, ikincisi dikkatin dağılmadan uzun süre boyunca korunması, üçüncüsü bu durumun bilincinde olma ve son olarak da gerekli durumlarda dikkat odağını değiştirebilmektir<sup>48, 1</sup>.

#### **2.3.3.2.A. Sporda dikkat**

Dikkat, bir amaca yönelik oluşmuş kasıtlı ve yoğun algıdır. Sporcunun zihinsel ve fiziksel enerjisi tek konuda toplanmıştır. Bu esnada, sporcuda bir takım fizyolojik farklılıklar oluşmaya başlar. Uyarıların çok fazla olması halinde, sporcu bu uyarıların hepsini değerlendirme yapamayacak duruma gelir. Böyle anlarda gelen uyarılar içerisinde tercih yapmak durumunda kalır. Sporcunun kaygısı, stresi, ortamdaki gürültü gibi nedenlerle odaklanma güçleşir hatta imkânsız hale gelebilir. Sporcuda oluşan zihinsel ve fizyolojik yorgunluk sebebiyle ana problemin çözümüne ilişkin davranışta bulunma olasılığı da azalır. Sporcunun dikkatini toplamasındaki yardımcı etmenler iki grupta inceler. Bunlar: İç ve dış etmenlerdir<sup>38</sup>.

- a) İç etmenler: Sporcunun kendisinden kaynaklanan ve odak noktasını tek bir konuya yönelten faktörlere iç etmenler denir. Kişinin bilgi, birikim ve tecrübelerine bağlıdır<sup>38</sup>.

- b) Dış etmenler: Kaynağını çevreden alan uyarılardır. Uyarıların şiddeti, büyüklüğü, sıkça tekrar edilmesi ya da uyarıların türündeki ani değişimler, bu dış etmenlerin başında gelmektedir<sup>38</sup>.

İçsel veya dışsal etmenlerden kaynaklanan sebeplerle, sporcunun dikkatinin yön değiştirmesi, konsantrasyonun dağılmasına ve performansında düşüşe neden olur. Sporcular bazen karşılaşma esnasında, daha önce yaptıkları hataları, içinde buldukları müsabakayı kaybederlerse ki ailelerin, antrenörlerin ve onları destekleyenlerin neler düşüneceklerini; halsizlik ya da yorgunluk gibi uyarıları ön plana çıkararak, performanslarının tümünü sahaya yansıtamazlar ve istenilen mücadeleyi sahada sergileyemezler<sup>1</sup>.

Sporcuların, başarıyı şansa bırakma gibi bir olasılıkları bulunmadığından, zihinlerini lüzumsuz iç ya da dış uyarılara karşı engellemeleri gerekmektedir. Bu durumlar karşısında yeterli konsantrasyon ve dikkat odağını, doğru uyarana yönlendirme yeteneğini geliştirmek için konsantrasyon tekniklerini uygulamalıdır<sup>49,1</sup>.

### **2.3.3.3. Korku**

Tehlikeli bir durum, nesne veya olayın algılanması esnasında ortaya çıkan ruhsal tepkilere korku denir<sup>11</sup>. Korku, tüm insanlarda yaşanan önüne geçilmez ve gerekli bir heyecandır ve korkuya ihtiyacımız vardır. Korkular, tehlikeli durumlar karşısında oluşan kıymetli bir uyarı sistemidir. Bazı zamanlar bu sistem bozulabilir. Korku duygusu tamamen ortadan yok olabilir ya da bir fobiye dönüşebilir. Korkmayı insanlar kendileri seçemez ve hatta kimse korkmak istemez. Korkunun üstesinden gelebilmek için korkuyu ve nedenlerini anlamak gerekir<sup>50</sup>.

Korkmak doğal bir davranıştır; yaşamımızın sağlıklı bir şekilde devam etmesi için de gereklidir. Bir korku duygusu oluştuğunda, beyin her bölgesine acil mesajlar gönderir. “Savaş ya da kaç” hormonları salgılanır, hareket merkezleri uyarılır, kalp damar sistemi, kaslar ve sindirim sistemi çalışmaya başlar. Beyinde duyuları çözümleyerek daha önce yaşadığı deneyimlerle ilişkilendiren kısım amigdala, acil durum hormonu salgılayarak duyuları uyarır ve beynin tepkiselliğini artırır. Amigdaladan gelen ek sinyaller, beyin sapına; yüze korkulu bir ifade vermesini, gereksiz kas hareketlerini durdurmasını, nabız ve tansiyonu yükseltmesini, nefes almayı ise yavaşlatmasını emreder. Diğer sinyaller ise dikkati, korkunun kaynağında toplar ve kasları uygun tepki vermeye hazırlar<sup>11</sup>.

Korkunun neden olduğu psikolojik baskı, otonom ve merkezi sinir sistemlerini devreye sokar. Otonom sinir sistemi, içerisinde yer alan sempatik sinirlerin uyarılmasıyla kişinin farkındalık seviyesi artırır ve organizma da kendisi için en uygun tepkiyi verme eğilimine girer. Yani duygusal bir faktör olan korku, diğer sistemleri de etkileyerek harekete geçmesini sağlar<sup>51</sup>.

Korkunun insan vücuduna olan etkileri, üç farklı boyutta şu şekilde incelenir:

Fizyolojik boyut: Nefes darlığı, çarpıntı, terleme, göz bebeklerinde genişleme ve el titremesi.

Duygusal boyut: Halsizlik, huzursuzluk, güçsüzlük ve donup kalma.

Zihinsel veya devinimsel boyut: Korkunun etkileri bu boyutta dolaylı bir şekilde görülür<sup>52</sup>.

#### **2.3.3.3.A. Başarısızlık korkusu**

Başarı kavramı, sporun yapılaş amacına göre farklı şekillerde tanımlanabilmektedir. Kimileri için kazanılan bir şampiyonluk, kimileri için şampiyonluğun sonrası, kimileri için ise kendi içindeki savaşı kazanmayı, başarı olarak değerlendirir. Belirlenen hedef ile elde edilen derecenin birbirine olan yakınlığı başarıyı belirler. Sporda başarıyı etkileyen faktörler iç ve dış faktörler olarak iki başlıkta incelenir. İç faktörler, kendi içerisinde fiziksel ve psikolojik faktörler olarak ikiye ayrılır. Dış faktörler ise algılanan çeşitli uyaranların olduğu durumlardır. Bunlara örnek olarak seyirci, sahanın durumu ve hava şartları gibi etkenler gösterilebilir.<sup>38</sup>

Sporculardan, kendi branşında başarılı olmaları veya en azından istenilen başarı düzeyine ulaşmaları beklenir. Ancak, sporcu kendisinden beklenen fiziksel ve psikolojik yeterliliği sağlamazsa, ulaşmak istenen hedefin çok gerisinde kalır. Bu durumun üstesinden gelebilmek için daha çok çaba gösterir. Bütün uğraşlara rağmen istenilen hedefe ulaşılmazsa, sporcu içinde bulunduğu bu durumu bir tehdit olarak algılar. Bu algılamasının neticesinde de duygusal bir tepki olan korku duygusu meydana çıkar<sup>38</sup>.

Sporcuların başarı ve performansını etkileyen önemli zihinsel faktörlerden birisi de başarısızlık korkusudur. Sporcu kendinden beklenen performansı gösteremediğinde, bu durumdan rahatsızlık ve tedirginlik duyar ve buna bağlı olarak başarısızlık korkusu yükselir<sup>53, 30</sup>.

Sporcu kapatamayacağı kadar çok puan farkıyla geriye düştüğünde, verdiği sözleri yerine getiremediğinde, kendinden beklenen performansını sergileyemediğinde, seyircilerin kötü tezahüratlarına maruz kaldığında, karşılaşmada yaptığı hatalarının medyada tekrar tekrar gösterildiğinde ve kırıcı eleştiriler aldığı anda başarısızlık korkusunda artış gözlenebilmektedir<sup>30</sup>. Sporcularda, başarıya ulaşılmadığında başkalarının gözünden düşeceği ve kendilerine gösterilen saygının yok olacağı düşüncesi, psikolojik yaralanmaya neden olur. Başka bireyler tarafından duyulan saygının azalması ve istenilen başarıyla elde edilen sonuç arasında çok büyük farklılık olması, sporcunun kendisine olan güvenini ve saygısını da yıpratır<sup>47</sup>.

Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için, başarısızlık korkusunun neden olduğu tüm baskı faktörleri ile başa çıkmayı öğrenmesi gerekir. Bu ve buna benzer durumlarda sporcuların, profesyonel spor psikologlarının yardımına ihtiyacı vardır. Maalesef ülkemizdeki spor kulüplerinde, spor psikologlarından destek almak yaygın olmamakla beraber bu konuda büyük bir gereksinim olduğu da söylenilebilir<sup>30</sup>.

#### **2.3.3.4. Soğukkanlılık**

Sporcular açısından, spor karşılaşmaları pek çok zorluğu, stresi ve hatta başarısızlığı bünyesinde bulundurur. Sporcuların çabuk toparlanıp, başarıya ulaşabilmeleri için bu tür istenmeyen durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince güçlü düzeyde tutmaları gerekmektedir<sup>54,55,56,57</sup>. Loehr (1982), zihinsel yönden güçlü olan sporcuları tanımlarken; müsabaka esnasında duygusal açıdan sakin, rahat ve güçlü durabilen tepkilere sahip olduklarını belirtmiştir. Sporcular, amaçları doğrultusunda yeteneklerinin farkında olarak kararlı bir şekilde korkusuzca hareket etmeli ve güçlükler karşısında bıkmadan usanmadan ilerleyebilmelidirler<sup>58</sup>. Clough; sporcular, antrenörler ve spor psikologları ile görüşmeler gerçekleştirmiş ve bu görüşmeler neticesinde, zihinsel yönden güçlü olmanın çok kapsamlı bir alana hâkim olduğu sonucuna varmıştır<sup>59</sup>.

Sporcuların, müsabaka esnasında baskı altında sakin ve soğukkanlı kalmayı becerebilme, dikkatini hedefine verebilme, beklenmeyen koşullarda öz güvenini kaybetmeme, motivasyonunu sürekli sağlayabilme gibi zihinsel becerileri kullanmaları gerekmektedir. Bu zihinsel becerilerden biri olan soğukkanlılığı koruma antrenör ve sporcular için büyük önem taşımaktadır<sup>6</sup>.

Türk Dil Kurumu soğukkanlılığının tanımını “*olaylara ve gelişmelere sakin, ılımlı ve temkinli yaklaşan (kimse), serinkanlı, itidal sahibi kişi*”<sup>14</sup> olarak tanımlamıştır. Soğukkanlılık tüm sporcuların sahip olması istenilen bir davranıştır. Çünkü soğukkanlı sporcular olaylar karşısında heyecanlanmadan, telaşlanmadan, aklı selim düşünüp uygulayabilirler. Soğukkanlılığı sayesinde olayları bir bütün olarak görür, analiz edebilir ve mantıksal bir çerçevede değerlendirebilir.

Diğer spor branşlarında olduğu gibi voleybolda da soğukkanlılığın önemli bir yeri vardır. Özellikle set sonları, kırılma anları ve maç sonlarında sporcular yoğun baskı altında kalırlar. Maçın kaderini belirleyen böyle önemli sayılarda eğer sporcu yoğun baskı altında soğukkanlılığını koruyamazsa hata yapmaya daha açık hale gelir. Bu anlarda sakinliğini ve soğukkanlılığı koruyan, konsantrasyonu dağılmadan doğru hamleleri yapan takım galibiyete daha yakın olur.

Spor müsabakaları yoğun baskının ve stresin olduğu ortamlardır. Sporcular performanslarını kusursuz olarak sahaya koyabilmek için, üzerlerindeki baskı ve stresi yenerek kendi kontrollerini sağlamaları gerekir. Psikolojik ve duygusal yönlerden kendilerini hazırlamak ve kontrol sağlamak için uzmanlardan yardım almaları, performanslarını doruk noktaya ulaştırmada son derece önemlidir<sup>12</sup>.

### **2.3.3.5. Spor ve sosyallik**

Spor, günümüzde boş zaman eğlencesi ya da bazı bedensel hareketler bütünü ya da sadece bir yarışma olmaktan çıkmış büyük kitleleri harekete geçiren sosyal, ekonomik ve politik vasıflara sahip, toplumsal bir kurum ve seyir aracı olmuştur. Yaşanılan bu gelişmeler, spora ilgisi olan binlerce genci etkilemiştir. Gençler, öncelikle kendi çevrelerinde beğenilmek, daha sonra toplumsal bir kahraman olabilmeyi isterler. Spor, insanlara uluslararası ün kazanmayı, ekonomik şartlarını yükseltmeyi ve toplumsal statüsü kazanmayı sağlayabilir<sup>60, 61</sup>.

İnsanların başarıya ulaşması, psikososyal gelişimi açısından bireyin öz güvenini kazanması ya da tazelenmesi bakımından önemlidir. İnsanlar, spor aracılığıyla bu ihtiyaçlarını en kolay şekilde sağlayabilmektedir. Sporun yalnızca fiziksel faaliyetlerden oluştuğunun düşünülmesi yanlıştır; çünkü spor bireyin sosyal, duygusal ve toplumsal yönlerden de gelişmesi için önemli bir sosyal olgudur<sup>62, 63</sup>.

İnsan, yapısı gereği sosyal bir canlıdır. Toplumun içerisinde bulunmak, diğer insanlar tarafından kabul edilmek, onaylanmak, toplumun önemli bir parçası olmak, takdir edilmek ve beğenilmeyi arzu eder<sup>64</sup>. Günümüzde diğer insanların; beğenisini kazanmanın, alkışlanmanın ve desteklenmenin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Mükemmel bir insan profili gösterme çabası, yoğun bir şekilde göze çarpmaktadır. Şüphesiz ki tüm insanlar beğenilmek ve kendilerini iyi hissetmek arzusundadır<sup>65</sup>.

İnsanlar, genel olarak diğer insanların gözünde kötü bir izlenim oluşturmamaya çalışır<sup>66</sup>. Ayrıca insanların çoğunluğu kendi davranışlarını yorumlarken, doğru ve olumlu yönde olduğunu düşünürler, çevresinden geri bildirim istediği zamanda bildirim muhtemelen olumlu olacağı durumlarda, dönüt arama eğilimine girerler<sup>67</sup>.

İnsanların bu şekilde davranmasının nedenlerine baktığımızda, diğer insanlardan pozitif dönütler almak, sahip olduğumuz benlik kavramının korunması açısından önemlidir. Sosyal etkileşim stratejileri ve normları pozitif benlik yapımızı geliştirir. İnsanların çoğunluğu bu nedenlerle kendilerini destekleyen dönütler beklemekte ve bu dönütleri almayı ihtiyaç olarak görmektedirler<sup>86</sup>. Bireyin çevresindeki insanlar tarafından sevilmesi, güven duyulması, değer verilmesi, ilgi ve saygı gösterilmesi gibi gereksinimlerinin sosyal desteğin zeminini oluşturduğu düşünülmektedir.

## **2.6. Literatür Tarama**

Bu bölümde, sporda zihinsel hazır oluş ve alt boyutlarının literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Literatürü incelediğimizde, çalışmamızla birebir eşleşen başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu sebeple, çalışmamıza benzer nitelikteki çalışmalar bu bölümde verilmiştir. Başer (2019), çalışmasında voleybolcuların zihinsel dayanıklılık ve öz güvenlerini incelemiştir. Çalışmasında artan yaşla birlikte zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven düzeylerin arttığını; cinsiyet değişkenine göre, erkeklerin güven, kontrol, zihinsel dayanıklılık toplam puanı, sürekli sportif kendine güven ve durumluk kendine güven puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğunu; öğrenim durumu değişkenine göre, üniversitede öğrenim gören sporcuların zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven puanları, lise ve ortaokulda öğrenim gören sporculardan yüksek olduğu; spor yılı değişkenine göre, 5 ve üstü yıldır antrenman yapan sporcuların sürekli kendine güven ve durumluk kendine güven puanları, 1-4 yıl arası antrenman yapan sporculardan

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başer, özetle kendine güvenin artmasına bağlı olarak; zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği, yaş ve cinsiyete bağlı olarak da bu ilişkinin güçlendiği sonucuna ulaşmıştır.<sup>68</sup>

Çalışmanın alt boyutlarından olan motivasyonun da incelendiği Yeşilyurt'un (2019), çalışmasında rekreatif bisikletçilerin; motivasyon, öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonunda, farklı yaş grubundaki kişilerin motivasyon türlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 20 yaş ve altındaki bireylerin özerk motivasyon düzeyleri, 51 yaş ve üzerindeki bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>13</sup>

Kara ve Ustaoglu Hoşver (2019), "Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmalarında, sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin; yaş, spor yılı ve play-off müsabakalarına katılma deneyimleri değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Gerçekleştirilen çalışmada sporcuların yaşlarının, spor deneyimlerinin ve play off maçlarında daha fazla forma giymelerinin zihinsel antrenman düzeylerinde pozitif etkiye dönüştüğü görülmüştür.<sup>69</sup>

Sporcuların güdülenmelerinin incelendiği Özasan'ın (2019), çalışmasında bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasından milli sporcuların, milli olmayan sporculara oranla güdülenme düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca yaşı ve spor yılı daha büyük olan grupların daha yüksek güdülenme seviyesine sahip olduğu görülmüştür.<sup>70</sup>

Bir başka çalışmada Yıldız ve Erhan (2019), Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve farklı bölümlerinde öğrenim gören milli ve milli olmayan sporcuların, psikolojik beceri düzeylerini incelemişlerdir. Çalışmanın verileri incelendiğinde; konsantrasyon, mental hazırlık, güven ve başarı motivasyonu alt boyutlarında millilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.<sup>71</sup>

Çalışmamızın alt boyutlarından olan motivasyonun incelendiği farklı bir çalışmada, Kavas (2018); voleybolcuların başarı motivasyonu düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma sonunda başarı motivasyonu alt boyutlarından başarıya yaklaşma, başarısızlıktan kaçınma ve başarı gereksinimi güdüsü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.<sup>72</sup>

Başeken (2016), çalışmasında Efeler Ligi'nde voleybol oynayan erkek voleybolculara müsabaka öncesinde "Durumluk Kaygı Ölçeği" uygulamış ve elde ettiği verilerle

müsabaka istatistikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonunda elde edilen verilerde, yüksek düzeyde kaygının müsabaka parametrelerini (servis, manşet, blok) olumsuz etkilediği; düşük ve orta düzeyde kaygının müsabaka parametrelerine olumlu yansıdığını sonucu saptamıştır.<sup>73</sup>

Gürer ve arkadaşları (2016), Gaziantep olimpiyat hazırlık merkezindeki sporcuların psikolojik performans durumlarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Çalışmadan elde edilen verilerde, sporcuların; öz güven, dikkat kontrolü, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi, olumlu enerji ve tutum kontrolü alt boyutlarında psikolojik performans açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>74</sup>

Benzer bir çalışmada ise Erdoğan ve arkadaşları (2014), hentbol antrenörlerinin görüşlerine dayanarak sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörleri nitel bir çalışmayla saptamaya çalışmışlardır. Çalışma sonunda sporcuları, psikolojik yönden etkileyen faktörlerin; uyarılmışlık düzeyi, konsantrasyon, psikolojik antrenmanlar, motivasyon, kişilik, iletişim, aile, arkadaş, rakip, seyirci, antrenör, antrenman metotları ve ekipmanları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>75</sup>

Connaughton ve arkadaşları (2008), tarafından yapılan çalışmada, yaş ile sporda mental dayanıklılığın doğru orantılı olarak arttığı yani yaşça büyük olan sporcuların mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.<sup>76, 57</sup>

Sporcular üzerinde yürütülen birçok çalışmada, performans ile zihinsel hazır oluş ve beceriler arasındaki ilişki olduğu anlaşılmaktadır<sup>77, 78, 79, 80, 81</sup>. Farklı çalışmalardan elde edilen verilerde; zihinsel hazırlık, zihinde canlandırma, kaygı yönetimi, odaklanma yönetimi gibi bazı becerilerin, farklı yaş ve cinsiyet gruplarında farklılık gözlendiği ortaya konulmuştur<sup>23, 24</sup>. Sporcuların deneyim sürelerinin artmasının, hedefe odaklanma ve zihinsel beceri düzeylerinin gelişmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür<sup>25</sup>.

Martin (1999), yaptığı çalışmada zihinsel antrenman uygulama modelleri, müsabaka ve antrenman dönemlerine hazırlık olarak, fiziksel yüklenme süresini azaltıp zihinsel sürecin %90-95 seviyelerinde olmasını sağlayarak performansı artırdığı sonucunu tespit etmiştir.<sup>85</sup>

Gould ve arkadaşları (1999), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, olimpik sporcuların tamamı zihinsel hazırlığın öneminden bahsetmiş olup, zihinsel hazırlığın

performanslarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, beklenmeyen olaylar için hazırlanan sporcular bu olaylara karşı hazırlıksız olanlara göre daha başarılı olduğuna da ulaşılmıştır.<sup>86.2</sup>



### **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

Bu bölümde, evren ve örneklem, veri toplama araçları, araştırma modeli, verilerin toplanması ve verilerin analizleri hakkında bilgiler verilmiştir.

#### **3.1. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini Sultanlar Ligi, Kadınlar 1. Ligi ve Kadınlar 2. Ligi'nde mücadele eden 1335 voleybolcu oluşturmuştur. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için örneklem alma yoluna gidilmiştir. Cohen ve arkadaşları (2000), %95 kesinlik düzeyi ve tolerans gösterilebilir hata oranlarına göre 2000 kişilik evren için 322 kişinin yeterli örneklemini oluşturduğunu savunmaktadır<sup>87</sup>.

Çalışmanın örneklem grubunu, Vestel Venüs Sultanlar Ligi'nde, Kadınlar 1. Ligi'nde ve Kadınlar 2. Ligi'nde mücadele eden 353 voleybolcu oluşturmuştur. Çalışmaya katılan 353 sporcunun, 80 sporcusu Vestel Venüs Sultanlar Ligi'nde, 144 sporcusu Kadınlar 1. Ligi'nde ve 129 sporcusu ise Kadınlar 2. Ligi'nde mücadele etmektedir.

#### **3.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak 5 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ve Zekioğlu (2017) ve arkadaşlarının geliştirdikleri 35 maddeden oluşan “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

##### **3.2.1. Kişisel bilgi formu**

Katılımcılar hakkındaki demografik verileri elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (EK-1) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda sporculardan mücadele ettikleri lig, spor yaşları, spor psikoloğundan yardım alıp almadıkları, milli sporculuk durumları ve eğitim durumlarını içeren beş soruya yanıt vermeleri istenilmiştir.

### 3.2.2. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği

Araştırmada verilerin elde edilmesi için Zekioğlu ve arkadaşlarının (2017) geliştirmiş oldukları 35 maddeden oluşan “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; zihinsel hazırlık, soğukkanlılık, korku, motivasyon, ilgi ve odaklanmadır. Zihinsel hazırlık alt boyutu (11., 12., 15., 17., 19., 23., 26., 27., 28., 31., 32., 33., 34., 35. maddeler) toplam on dört maddeyle, soğukkanlılığı koruma alt boyutu (9., 10., 16., 20., 21., 25., 30. maddeler) yedi maddeyle, korku alt boyutu (6., 7., 8., 18., 29. maddeler) beş maddeyle, motivasyon alt boyutu (4., 13., 14. maddeler) üç maddeyle, ilgi alt boyutu (5., 22., 24. Maddeler) üç maddeyle, odaklanma alt boyutu (1., 2., 3. Maddeler) toplam üç maddeyle ölçülmektedir. Ölçeğin puanlaması Hiçbir zaman 1, Bazen 2, Çoğu zaman 3, Her zaman 4 puan şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekte 5., 12., 15., 22., 24. maddeler düz puanlanırken, diğer tüm sorulara ters puanlama yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 35, en yüksek puan ise 140’tır. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan puanın yüksek olması ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Zekioğlu ve arkadaşları, ölçeğin bütünüünün “Cronbach Alpha” iç tutarlılık katsayısını 0,88 olarak hesaplamışlardır<sup>88</sup>. Bu çalışmada ise “Cronbach Alfa” iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur.

### 3.3. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırma nicel bir araştırmadır. Aynı zamanda mevcut durumu sorgulayan betimsel bir modeldir. Bu yöntem, özel bir konu veya bir durum üzerinde derinlemesine inceleme yapma ve yoğunlaşma imkânı vermektedir. Üstelik bu yöntemde nitel ve nicel veri toplama teknikleri kullanılabilir<sup>103</sup>.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma Yayın Etik Kurulu onayı alındıktan sonra veri toplama sürecinde; “Google Form” aracılığıyla oluşturulan form, kadın voleybolculara elektronik ortamdan bireysel olarak iletilmiştir. Toplam 650 sporcuya yollanan formdan, 356 sporcu geri dönüş sağlamıştır. Fakat 3 sporcunun verileri eksik ve hatalı girmelerinden dolayı 3 form değerlendirme dışında tutulmuştur.

### 3.5. Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır (SW=983 df=353, p=,000). Verilerin dağılımı normallik göstermediğinden nonparametrik testler uygulanmıştır. İki değişkenin ortalaması arasındaki farkın anlamlılığı için Mann Whitney U testi, bağımsız değişkenlerin ikiden fazla olduğunda ise farkın anlamlılığını değerlendirmek için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin ikiden fazla olduğu ve anlamlı fark bulunduğu da grupların karşılaştırılması için Mann Whitney U testi işleme konulmuştur. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada gerçekleştirilen analizlerin sonuçları tablolar halinde verilmiştir.

**Tablo 4.1:** Kadın sporcuların, zihinsel hazır oluş puan ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri

	n	$\bar{x}$	s.s	Minimum	Maksimum
Toplam	353	110,6176	11,85152	82	137
Zihinsel Hazırlık	353	47,3088	4,97246	33	56
Odaklanma	353	9,2408	1,52305	5	12
Motivasyon	353	9,0963	1,93995	4	12
Korku	353	13,6459	3,21075	6	20
İlgi	353	9,3881	1,65645	5	12
Soğukkanlılık	353	21,9377	3,62231	10	28

Tablo 4.1 incelendiğinde; kadın voleybolcuların, zihinsel hazır oluş düzeylerinin genel toplam puan ortalamalarının 110,6176, minimum puanın 82, maksimum puanın ise 137 olduğu bulunmuştur. Zihinsel hazırlık alt boyutu ortalamasının 47,3088 olduğu, minimum puanın 33, maksimum puanın ise 56 olduğuna ulaşılmıştır. Odaklanma alt boyutunun minimum ve maksimum puanlarının 5 ile 12 arasında değiştiği, ortalama puanın ise 9.2408 olduğu görölmüştür. Motivasyon alt boyutu incelendiğinde; minimum puanın 4, maksimum puanın ise 12 olduğu ortalama puanın 9.0963 olduğu görölmüştür. Korku alt boyutunun minimum puanı 6, maksimum puanı 20 ortalaması ise 13,6459 olduğu bulunmuştur. İlgi alt boyutunun puanlarının ortalamasının 9,3881 olduğu minimum puanın 5, maksimum puanı ise 12 olduğu görölmüştür. Son alt boyut olan soğukkanlılıkta ise genel ortalama puanı 21,9377, minimum puanı 10, maksimum puanı ise 28 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.2:** Kadın voleybolcuların lig değişkenini göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls sonuçları

	Lig	n	$\bar{x}$	S.s	Sıra Ort.	$X^2$	Sd	p	Fark
Toplam	Sultanlar(1)	80	113,51	11,26	200,46				1-3 <b>,006**</b>
	1.Lig (2)	144	110,75	12,16	178,03	7,302	2	<b>,026*</b>	
	2.Lig (3)	129	108,66	11,55	161,30				
Zihinsel hazırlık	Sultanlar (1)	80	47,78	4,56	184,18				
	1.Lig (2)	144	47,08	5,29	173,59	,564	2	,754	
	2.Lig (3)	129	47,26	4,85	176,35				
Odaklanma	Sultanlar (1)	80	9,78	1,53	215,44				1-2 <b>,001***</b>
	1.Lig (2)	144	9,14	1,51	169,78	15,780	2	<b>,000***</b>	1-3 <b>,000***</b>
	2.Lig (3)	129	9,00	1,45	161,22				
Motivasyon	Sultanlar(1)	80	9,60	1,87	204,53				1-2 <b>,018*</b>
	1.Lig (2)	144	9,06	1,77	171,98	8,008	2	<b>,018*</b>	1-3 <b>,008**</b>
	2.Lig (3)	129	8,82	2,10	165,53				
Korku	Sultanlar(1)	80	14,97	3,27	220,09				1-2 <b>,001***</b>
	1.Lig (2)	144	13,65	2,92	175,89	22,524	2	<b>,000***</b>	1-3 <b>,000***</b>
	2.Lig (3)	129	12,81	3,21	151,52				2-3 <b>,038*</b>
İlgi	Sultanlar(1)	80	9,01	1,73	154,09				1-2 <b>,001***</b>
	1.Lig (2)	144	9,80	1,48	200,81	14,219	2	<b>,001***</b>	2-3 <b>,003**</b>
	2.Lig (3)	129	9,15	1,69	164,63				
Soğukkanlılık	Sultanlar(1)	80	22,35	3,29	187,04				
	1.Lig (2)	144	22,00	3,73	178,88	1,693	2	,429	
	2.Lig (3)	129	21,60	3,68	168,68				

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

Tablo 4.2’de yer alan kadın voleybolcuların oynadıkları liglere göre zihinsel hazır oluş puanları incelendiğinde, Sultanlar Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması puanının 200,46, Kadınlar 1. Ligi’nde mücadele edenlerin 178,03, Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele edenlerin 161,30 olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $X^2=7,302$ ,  $p<0.05$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda farkın Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında olduğu ve Sultanlar Ligi’nin en yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu görülmektedir ( $p<0.01$ ).

“Zihinsel hazırlık” alt boyutu incelendiğinde Sultanlar Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 184,18, Kadınlar 1. Ligi’nde oynayanların sıra ortalaması 173,59, Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 176,35 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $X^2=,564$ ,  $p>0.05$ ).

“Odaklanma” alt boyutunda; Sultanlar Ligi’ndeki oyuncuların sıra ortalaması 215,44, Kadınlar 1. Ligi’nde oyuncuların sıra ortalaması 169,78, Kadınlar 2. Ligi’ndeki oyuncuların sıra ortalaması 161,22 olduğu görülmüştür. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ( $X^2=15,780$ ,  $p<0.001$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) ve Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve farkın Sultanlar Ligi oyuncuları lehine olduğu görülmüştür.

“Motivasyon” alt boyutunda; Sultanlar Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 204,53, Kadınlar 1. Ligi’nde oynayanların sıra ortalaması 171,98, Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 165,53 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ( $X^2=8,008$ ,  $p<0.05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.05$ ) ve Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve Sultanlar Ligi oyuncularının en yüksek puana sahip olduğu görülmüştür.

“Korku“ alt boyutu incelendiğinde; Sultanlar Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 220,09, Kadınlar 1. Ligi’nde oynayanların sıra ortalaması 175,89, Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 151,52 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $X^2=22,524$ ,  $p<0.001$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmek için yapılan karşılaştırmada Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.001$ ), Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) ve Kadınlar 1. Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. En yüksek puanı Sultanlar Ligi oyuncuları alırken, en az puanı ise Kadınlar 2. Ligi oyuncuları almıştır.

“İlgi" alt boyutuna bakıldığında; Sultanlar Ligi’ndeki oyuncuların sıra ortalaması 154,09, Kadınlar 1. Ligi’nde oynayanların sıra ortalaması 200,81, Kadınlar 2. Ligi’nde oynayanların ise sıra ortalaması 164,63 olduğu görülmüştür. Gruplar arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark vardır ( $X^2=14,219$ ,  $p<0.001$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) ve Kadınlar 1. Ligi ile Kadınlar 2. Ligi ( $p<0.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. İlgi alt boyutunda en yüksek puanı Kadınlar 1. Ligi oyuncuları almıştır.

Son alt boyut olan “soğukkanlılık” incelendiğinde; Sultanlar Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 187,04, Kadınlar 1. Ligi’nde oynayanların sıra ortalaması 178,88, Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele edenlerin sıra ortalaması 168,68 olarak bulunmuştur. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $X^2=1,693$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 4.3:** Kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls Sonuçları

	Voleybol yılı	n	Sıra Ort.	$\bar{x}$	S.s	$X^2$	Sd	p.	Fark
Toplam	4-6 yıl(1)	29	145,07	107,34	13,81				1-5 ,014*
	7-9 yıl (2)	99	166,56	109,24	11,36				2-5 ,024*
	10-12 yıl (3)	87	170,53	109,93	11,19	9,316	4	,048*	3-5 ,047*
	13-15 yıl (4)	69	188,25	111,68	13,13				
	16 ve üzeri (5)	69	202,31	113,76	10,59				
Zihinsel hazırlık	4-6 yıl (1)	29	161,34	46,55	5,71				
	7-9 yıl (2)	99	178,70	47,30	5,00				
	10-12 yıl(3)	87	166,36	46,90	4,60	3,669	4	,453	
	13-15 yıl(4)	69	177,20	47,31	5,11				
	16 ve üzeri (5)	69	194,36	48,13	4,92				
Odaklanma	4-6 yıl (1)	29	153,41	8,86	1,38				1-5 ,012*
	7-9 yıl (2)	99	154,76	8,96	1,42				2-3 ,041*
	10-12 yıl(3)	87	185,10	9,29	1,62	13,534	4	,009**	2-5 ,001***
	13-15 yıl(4)	69	178,04	9,26	1,52				
	16 ve üzeri (5)	69	207,57	9,69	1,49				
Motivasyon	4-6 yıl (1)	29	183,95	9,24	2,01				
	7-9 yıl (2)	99	187,77	9,28	1,96				
	10-12 yıl (3)	87	169,25	8,93	2,01	3,235	4	,519	
	13-15 yıl (4)	69	163,31	8,88	1,85				
	16 ve üzeri (5)	69	182,09	9,18	1,88				

**(Devam) Tablo 4.3:** Kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Kruskal Walls Sonuçları

Korku	4-6 yıl (1)	29	156,50	12,89	4,09			1-5 ,022*
	7-9 yıl (2)	99	143,17	12,59	2,98			2-4 ,000***
	10-12 yıl (3)	87	169,05	13,39	3,20	29,008	4	,000*** 2-5 ,000***
	13-15 yıl (4)	69	200,95	14,39	3,04			3-4 ,043*
	16 ve üzeri(5)	69	220,22	15,04	2,62			3-5 ,002**
İlgi	4-6 yıl (1)	29	164,55	8,89	2,25			
	7-9 yıl (2)	99	169,12	9,26	1,65			
	10-12 yıl(3)	87	184,93	9,52	1,59	3,599	4	,463
	13-15 yıl (4)	69	191,91	9,65	1,64			
	16 ve üzeri (5)	69	168,63	9,33	1,42			
Soğukkanlılık	4-6 yıl (1)	29	149,93	20,89	4,43			
	7-9 yıl (2)	99	174,67	21,82	3,62			
	10-12 yıl(3)	87	172,48	21,87	3,23	3,685	4	,450
	13-15 yıl (4)	69	188,30	22,17	4,01			
	16 ve üzeri (5)	69	186,12	22,37	3,29			

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 145,07, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 166,56, 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 170,53, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 188,25, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 202,31 olarak bulunmuştur. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $X^2=9,316$ ,  $p<0.05$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda; 16 yıl ve uzun süredir voleybol oynayanların, 4-6 yıl ve üzeri ( $p<0.05$ ), 7-9 yıl ve üzeri ( $p<0.05$ ), 10-12 yıl ve üzeri ( $p<0.05$ ) spor yapanlarla arasında, 16 yıl ve üzeri voleybol oynayanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

“Zihinsel hazırlık” alt boyutunu incelendiğinde; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 161,34, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 178,70, 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 166,36, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 177,20, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması

194,36 olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $X^2=3,669$ ,  $p>0.05$ ).

“Odaklanma” alt boyutunda ise; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 153,41, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 154,76, 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 185,04, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 178,04, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 207,57 olduğuna ulaşılmıştır. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ( $X^2=13,534$ ,  $p<0.01$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan analiz sonucunda; 4-6 yıl arası voleybol oynayanlar ile 16 yıl ve üzeri voleybol oynayanların arasında, 16 yıl ve üzeri oynayanlar sporcular lehine ( $p<0.05$ ), 7-9 yıldır oynayanlar ile 10-12 yıldır oynayanların arasında 10-12 yıldır oynayanlar lehine ( $p<0.05$ ) ve 7-9 yıldır oynayanlar ile 16 yıl ve üzeri oynayanlar arasında 16 yıl ve üzeri oynayanlar lehine ( $p<0.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

“Motivasyon” alt boyutuna bakıldığında; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 183,95, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 187,77, 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 169,25, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 163,31, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 182,09 olarak saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $X^2=3,235$ ,  $p>0.05$ ).

“Korku” alt boyutuna bakıldığında; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 156,50, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 143,17 , 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 169,05, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 200,95, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 220,22 olarak bulunmuştur. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ( $X^2=29,008$ ,  $p<0.001$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu bulmak için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, 16 yıl ve üzeri süredir voleybol oynayanların, 4-6 yıldır spor yapanlarla ( $p<0.05$ ), 7-9 yıl arası spor yapanlarla ( $p<0.001$ ) ve 10-12 yıl arası spor yapanlarla arasında istatistik olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), 13-15 yıl arası spor yapanların, 7-9 yıl arası spor yapanlarla ( $p<0.001$ ) ve 10-12 yıl arası spor yapanlarla arasında ( $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür

“İlgi” alt boyutu incelendiğinde; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 164,55 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 169,12, 10-12 yıldır voleybol

oynayanların sıra ortalaması 184,93 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 191,91, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 168,68 olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu söylenemez ( $X^2=3,599$ ,  $p>0.05$ ).

“Soğukkanlılık” alt boyutuna göre; 4-6 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 149,93, 7-9 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 174,67, 10-12 yıldır voleybol oynayanların sıra ortalaması 172,48, 13-15 yıldır voleybol oynayanlar sıra ortalaması 188,30, 16 yıl ve daha uzun süredir voleybol oynayanların sıra ortalaması 186,12 olarak bulunmuştur. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $X^2=3,685$ ,  $p>0.05$ ).

**Tablo 4.4:** Kadın voleybolcuların spor psikoloğundan yardım alıp almama değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi sonuçları

	Yardım	n	Sıra Ort.	$\bar{x}$	S.s	Sıra toplama U.	z	p.	
Toplam	Aldım	61	226,25	116,18	11,13	13801,00			
	Almadım	292	166,71	109,45	11,68	48680,00	5902,000	-4,146	<b>,000***</b>
Zihinsel	Aldım	61	194,66	48,27	4,34	11874,00			
Hazırlık	Almadım	292	173,31	47,10	5,07	50607,00	7829,000	-1,489	,137
Odaklanma	Aldım	61	228,88	9,96	1,41	13961,50			
	Almadım	292	166,16	9,08	1,50	48519,50	5741,500	-4,454	<b>,000***</b>
Motivasyon	Aldım	61	205,08	9,62	1,79	12510,00			
	Almadım	292	171,13	8,98	1,95	49971,00	7193,000	-2,394	<b>,017*</b>
Korku	Aldım	61	233,32	15,40	2,87	14232,50			
	Almadım	292	165,23	13,27	3,15	48248,50	5470,500	-4,760	<b>,000***</b>
İlgi	Aldım	61	186,56	9,50	1,79	11380,00			
	Almadım	292	175,00	9,36	1,62	51101,00	8323,000	-,817	,414
Soğukkanlılık	Aldım	61	220,69	23,39	3,25	13462,00			
	Almadım	292	167,87	21,63	3,62	49019,00	6241,000	-3,689	<b>,000***</b>

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi, kadın voleybolcularından spor psikoloji alanında uzman birinden yardım alanların sıra ortalamaları 226,25, yardım almayan sporcularının sıra ortalamaları 166,71 olduğu görülmüştür. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için

uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda yardım alanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (U=5902,000,  $p<0.001$ ).

“Zihinsel hazırlık” alt boyutu incelendiğinde; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanlarının sıra ortalaması 194,66, almayanların sıra ortalaması 173,31 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik yardım alan ve almayan kadın voleybolcuların zihinsel hazırlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (U=7829,000,  $p>0.05$ ).

“Odaklanma” alt boyutuna bakıldığında; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanların sıra ortalaması 228,88, yardım almamış olanların ise sıra ortalaması 166,16 olarak görülmüştür. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel olarak yardım alanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (U=5741,500,  $p<0.001$ ).

“Motivasyon” alt boyutu incelendiğinde; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanların sıra ortalaması 205,08, almayanların sıra ortalaması ise 171,13 olduğu görülmüştür. Yapılan analizde sonucunda, iki grup arasında spor psikoloğundan yardım alanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (U=7193,000,  $p<0.05$ ).

“Korku” alt boyutu incelendiğinde; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanların sıra ortalaması 233,32, almayanların sıra ortalaması ise 165,23 olarak bulunmuştur. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (U=5470,500,  $p<0.001$ ). Spor psikoloğundan yardım alanların puanlarının, yardım almayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

“İlgi” alt boyutuna bakıldığında; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanların sıra ortalaması 186,56, almayanların sıra ortalaması ise 175,00 olduğu görülmüştür. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (U=8323,000,  $p>0.05$ ).

Son alt boyut olan “Soğukkanlılık” incelendiğinde; kadın voleybolculardan psikolojik yardım alanların sıra ortalaması 220,69, almayanların sıra ortalaması ise 167,87 olarak bulunmuştur. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve spor psikoloğundan yardım alanların daha yüksek puan aldığı görülmüştür (U=6241,000,  $p<0.001$ ).

**Tablo 4.5:** Kadın voleybolcuların milli sporculuk değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi sonuçları

	Milli sporcu	n	Sıra Ort	$\bar{x}$	s.s	Sıra Toplamı	U	Z	p.
Toplam	Evet	82	156,24	108,10	11,61	12811,50	9408,500	-2,104	<b>,035*</b>
	Hayır	271	183,28	111,37	11,83	49669,50			
Zihinsel Hazırlık	Evet	82	147,73	45,96	4,82	12114,00	8711,000	-2,970	<b>,003**</b>
	Hayır	271	185,86	47,71	4,95	50367,00			
Odaklanma	Evet	82	186,76	9,40	1,48	15314,00			
	Hayır	271	174,05	9,19	1,53	47167,00	10311,000	-1,008	,313
Motivasyon	Evet	82	155,62	8,69	1,99	12760,50			
	Hayır	271	183,47	9,21	1,90	49720,50	9357,500	-2,194	<b>,028*</b>
Korku	Evet	82	194,10	14,18	3,04	15916,00			
	Hayır	271	171,83	13,48	3,24	46565,00	9709,000	-1,739	,082
İlgi	Evet	82	132,18	8,70	1,42	10838,50			
	Hayır	271	190,56	9,59	1,66	51642,50	7435,500	-4,614	<b>,000***</b>
Soğukkanlılık	Evet	82	157,96	21,15	3,93	12953,00			
	Hayır	271	182,76	22,17	3,49	49528,00	9550,000	-1,935	<b>,049*</b>

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

Tablo 4.5 incelendiğinde; milli forma giyen voleybolcuların zihinsel hazır oluş puanlarının sıra ortalaması 156,24, milli olmayanların sıra ortalaması 183,28 olduğu görülmektedir. Anlamli bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (U=9408,500, p<0.05).

“Zihinsel hazırlık” alt boyutu incelendiğinde; milli voleybolcuların sıra ortalaması 147,73, milli olmayanların sıra ortalaması 185,86 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (U=8711,000 p<0.01).

“Odaklanma” alt boyutunda ise, milli voleybolcuların sıra ortalamasının 186,76, milli olmayanların sıra ortalamasının 174,05 olduğu belirlenmiştir. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (U=10311,000, p>0.05).

“Motivasyon” alt boyutu incelendiğinde; milli voleybolcuların sıra ortalamasının 155,62, milli olmayanların sıra ortalamasının 183,47 olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (U=9357,500, p<0.05).

“Korku” alt boyutu bakıldığında; milli voleybolcuların sıra ortalaması 194,10, milli olmayanların sıra ortalaması 171,83 olarak bulunmuştur. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (U=9709,000, p>0.05).

“İlgi” alt boyutu incelendiğinde; milli voleybolcuların sıra ortalaması 132,18, milli olmayanların sıra ortalaması 190,56 olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda, iki grup arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (U=7435,500, p<0.001).

Son alt boyut “Soğukkanlılık” incelendiğinde; milli voleybolcuların sıra ortalamasının 157,96, milli olmayanların sıra ortalamasının 182,76, olduğu görülmüştür. İki grup arasında yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır (U=9550,000, p<0.05).

**Tablo 4.6:** Kadın voleybolcuların mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre “Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği” Mann Whitney U Testi sonuçları

	Eğitim	n	Sıra Ort.	$\bar{x}$	S.s	Sıra toplama	U.	Z	p.
Toplam	Lise	85	191,29	112,20	12,21	16260,00	10175,000	-1,483	,138
	Üniversite	268	172,47	110,11	11,71	46221,00			
Zihinsel hazırlık	Lise	85	195,51	48,07	5,30	16618,00	9817,000	-1,923	,0.61
	Üniversite	268	171,13	47,06	4,84	45863,00			
Odaklanma	Lise	85	160,35	8,98	1,48	13630,00	9975,000	-1,761	,078
	Üniversite	268	182,28	9,32	1,52	48851,00			
Motivasyon	Lise	85	189,61	9,36	1,83	16116,50	10318,500	-1,324	,185
	Üniversite	268	173,00	9,01	1,96	46364,50			
Korku	Lise	85	179,86	13,69	3,29	15288,50	11146,500	-,298	,765
	Üniversite	268	176,09	13,63	3,18	47192,50			
İlgi	Lise	85	193,90	9,57	1,83	16481,50	9953,500	-1,781	,075
	Üniversite	268	171,64	9,32	1,59	45999,50			
Soğukkanlılık	Lise	85	192,09	22,50	3,49	16327,50	10107,500	-1,570	,116
	Üniversite	268	172,21	21,75	3,64	46153,50			

Tablo 4.6’da kadın voleybolcuların zihinsel hazır oluş düzeyleri eğitim durumlarına değişkenine göre incelendiğinde; lise mezunlarının sıra ortalaması 191,29, üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olanların sıra ortalaması 172,47 olarak bulunmuştur. Anlamlı

bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (U=10175,000,  $p>0.05$ ).

“Zihinsel hazırlık” alt boyutu incelendiğinde; lise mezunlarının sıra ortalaması 195,51, üniversite ve üzeri kurumlardan mezunlarının sıra ortalaması 171,51 olduğu görülmüştür. Yapılan analiz sonucunda, iki grup arasında istatistiksel olarak fark bulunmamaktadır (U=9817,000,  $p>0.05$ ).

“Odaklanma” alt boyutuna bakıldığında; lise mezunlarının sıra ortalaması 160,35, üniversite ve üzeri kurumlarından mezun olanların sıra ortalamalarının 182,28 olduğu belirlenmiştir. İki grup arasında yapılan analizde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (U=9975,000,  $p>0.05$ ).

“Motivasyon” alt boyutu incelendiğinde; lise mezunlarının sıra ortalaması 189,61, üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olanların sıra ortalaması 173,00 olduğu bulunmuştur. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (U=10318,500,  $p>0.05$ ).

“Korku” alt boyutu göre, lise mezunlarının sıra ortalaması 179,86, üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olanların sıra ortalaması 176,09 olarak bulunmuştur. İki grup arasında anlamlı farklılık olup olmadığı belirlemek için uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (U=11146,500,  $p>0.05$ ).

“İlgi” alt boyutuna bakıldığında; lise mezunlarının sıra ortalamasının 193,90, üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olanların sıra ortalaması 171,64 olduğu görülmüştür. İki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (U=9953,500,  $p>0.05$ ).

Son alt boyut “soğukkanlılık” incelendiğinde; lise mezunlarının sıra ortalamasının 192,09, üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olanların sıra ortalamasının 172,21 olduğu görülmüştür. Anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (U=10107,500,  $p>0.05$ ).

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, kadın voleybolcuların mücadele ettikleri liglere, spor yaşlarına, spor psikologlarından yardım alıp almama durumlarına, milli sporculuk durumlarına ve eğitim değişkenlere göre sezon öncesi zihinsel hazır oluş düzeyleri tartışılacaktır.

Kadın voleybolcuların, sezon öncesi zihinsel hazır oluş **toplam puanları**, “**lig değişkenine**” göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu, bu farkın Sultanlar Ligi ve Kadınlar 2. Ligi’nde mücadele eden sporcular arasında ortaya çıktığı ve Sultanlar Ligi’nde mücadele eden sporcuların daha yüksek puana ulaştığı görülmektedir. Literatür tarandığında, çalışmamızla birebir eşleşen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebep ile benzer nitelikteki çalışmalar incelenmiştir. Ayaş, Murathan ve Murathan’ın (2020), farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özelliklerini incelediği çalışmalarında, üst ligde forma giyen sporcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutlarında yüksek puan aldığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.<sup>89</sup> Bu durumun üst liglerde forma giyen sporcuların, sporculuğu bir meslek haline getirmelerinden ve bu ligdeki kulüplerin profesyonel spor anlayışından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmanın **Zihinsel hazırlık** alt boyutu, kadın voleybolcuların mücadele ettikleri lig değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Coşkun’un (2018), amatör ve profesyonel erkek futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmada, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda en üst lig seviyesinde forma giyen futbolcuların puanlarının, diğer liglerde forma giyen sporculardan yüksek olduğuna ulaşılmıştır.<sup>90</sup> Bu durum, iki çalışmanın farklı spor branşlarındaki sporcularla gerçekleştirilmiş olmasıyla açıklanabilir.

Kadın voleybolcuların lig değişkenine göre **odaklanma** alt boyutu karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu görülmektedir. Sultanlar Ligi’nde mücadele eden oyuncuların hem Kadınlar 1. Ligi hem de Kadınlar 2. Ligi oyuncularıyla arasında, Sultanlar Ligi lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Ayaş ve arkadaşlarının (2020), farklı liglerde mücadele eden futbolcularla gerçekleştirdikleri çalışmada lig kategorisi arttıkça belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma ve konsantre olma seviyesinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>89</sup> Güler

(2015), farklı branşlardaki sporcuların mental yeteneklerini incelediği çalışmada, amatör ve profesyonel sporcular arasında, odaklanma ve yeniden odaklanma alt boyutlarında profesyonel sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu sonucunu saptamıştır.<sup>91</sup> Çalışmamız, literatürdeki diğer çalışmaları destekler niteliktedir. Üst liglerdeki tüm takımlar performans açısından birbirine yakın durumda olduğu ve karşılaşmaların yoğun bir rekabet ortamında geçtiği düşünüldüğünde, odaklanma üst ligindeki tüm sporcular için önemli bir yer tutmaktadır. Bu sonuç çalışmamıza da yansımıştır.

Çalışmanın **motivasyon** alt boyutuna bakıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ve bu farkın Sultanlar Ligi'nde forma giyen voleybolculardan kaynaklandığı saptanmıştır. Güler (2015), çalışmada profesyonel sporcuların amatör sporculardan daha yüksek motivasyona sahip olduğuna ulaşmıştır.<sup>91</sup> Ülkemizde, voleybola olan ilgi her yıl biraz daha artmakta ve yeni oyuncular yetişmektedir. Bu hareketli sistemin içerisinde kalabilmek için sporcular, daha çok çaba harcamakta ve seviye gün geçtikçe yükselmektedir. Özellikle, en üst lig olan Sultanlar Ligi'ne çıkmış oyuncular, diğer liglerdeki oyunculara oranla daha yüksek sözleşmelere imza atmaktadır. Sporcuların performansları, yıllık olarak kazanılan transfer ücretiyle doğru orantıda artış göstermektedir. Bu durumun, sporcuların motivasyonlarının artmasında olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir.

Çalışmanın **korku** alt boyutu incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ve Sultanlar Ligi'nde forma giyen sporcularla; Kadınlar 1. Ligi'ndeki ve Kadınlar 2. Ligi'ndeki sporcuların arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Güler (2015), farklı branşlardaki sporcuların mental yeteneklerini incelediği çalışmada, profesyonel sporcuların, amatör sporculardan korku alt boyutunda daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>91</sup> Sporcuların sorulara verdikleri yanıtlar, göz önüne alındığında, üst ligde oynayan sporcuların müsabakayı kaybetmekten, kötü performans sergileyerek, antrenörünü ve takım arkadaşlarını yarı yolda bırakmaktan, taraftarını üzüntüye uğratmaktan daha çok endişe duyduğu söylenebilir.

Kadın voleybolcuları, lig değişkenine göre incelediğimizde; **ilgi** alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Kadınlar 1. Ligi'nde oynayan sporcuların hem Sultanlar Ligi'ndeki oyuncularla hem de Kadınlar 2. Ligi'ndeki oyuncularıyla arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenlerinden birisi, Kadınlar 1. Ligi'ndeki takımların çoğunluğunu yerel

belediye takımlarının oluşturması olabilir. Kendi ilini temsil eden sporcuları, halk sahiplenmekte, maçlarda tribünleri doldurarak takımlarını desteklemektedir. Ayrıca maç sonuçları ve önemli olaylar yerel gazetede, yerel televizyon ve radyo kanalında sıkça yer almaktadır. Taraftarların bu ilgisi de sporcuları onurlandırmakta, kendileri hakkında yerel basında çıkan haberlere karşı da meraklı hale getirmektedir. Bu sonucun diğer bir nedeni ise; sorularda bakmadığımız Facebook'daki 25 bin takipçisi olan "Voleybolcular" isimli sayfanın olma ihtimali oldukça yüksek olduğu düşünölmektedir. Bu sayfada ağırlıklı olarak Kadınlar 1. Ligi'ndeki sporcuların transfer haberleri, müsabaka sonuçları, haftalık en iyi takım, haftanın ilk altısı gibi kadrolar, antrenör ve seyircilerin yorumlarıyla oluşturularak sporcuların ilgisini çekmekte olduğu söylenebilir.

Son alt boyut olan **soğukkanlılığı korumada** ise; lig değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sultanlar Ligi, Kadınlar 1. Ligi ve Kadınlar 2. Liglerinin hepsinde ortalama 12 takım bulunmakta ve karşılaşmalar deplasmanlı lig sisteminde oynanmaktadır. Kısacası, sporcular çok sayıda müsabakaya çıkarak maç tecrübesi kazanmaktadır. Farklı liglerdeki sporcuların, bu maç tecrübeleri sayesinde soğukkanlılıklarının geliştiği söylenebilir.

Kadın voleybolcuların, **toplam** zihinsel hazır oluş puanları "**spor yaşları**" değişkenine göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 16 yıl ve üzeri süredir voleybol oynayan sporcuların, zihinsel hazır oluş düzeylerinin 4 ile 12 yıl arasında spor yapan sporculardan daha yüksek olduğu ve aralarında istatistiksel anlamlı farkın olduğu bulunmuştur. Kadın voleybolcularda, artan tecrübenin toplam zihinsel hazırlığı olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

Çalışmanın **zihinsel hazırlık** alt boyutu, kadın voleybolcuların spor yaşı açısından değerlendirildiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak bir farklılık görölmemiştir. Dede (2019), elit güreşçilerle gerçekleştirdiği çalışmasında; Sarı ve arkadaşları (2020) tekvandocularla çalışmalarında spor yaşı değişkenin zihinsel dayanıklılık puanlarını etkilemediğini ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir.<sup>93, 94</sup> Newland ve arkadaşlarının (2012), basketbol sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmasında, tecrübesi az olan sporcularla, uzun yıllardır oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.<sup>92</sup> Çalışmanın zihinsel hazırlık alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark bulunmamasına rağmen çalışmadan en yüksek puanı 16 ve üzeri yıldır voleybol oynayanlar alırken, en düşük puanı ise 4-6 yıl süredir voleybol oynayan oyuncular

almıştır. Bu verilerden, spor yaşının zihinsel hazırlığı olumlu etkilediği ama tüm spor yaşlarında, sporcuların müsabakalara birbirine yakın zihinsel hazırlık yaptıkları söylenebilir. Sporcuların tümünün, farklı spor yaşlarında olmalarına rağmen, oynanan maçların profesyonel seviyede olmasından ve müsabakaların tümünün, mental hazırlığı gerektirmesinden dolayı sporcuların karşılaşmalara çıkarken spor yaşı gözetmeksizin, zihinsel hazırlık yaptıkları söylenebilir.

Bir diğer alt boyut **odaklanmada** ise, spor yaşı değişkinine göre istatistiksel anlamlı farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 16 yıl ve üzeri voleybol oynayan kadınlarla 4-6 yıl ve 7-9 yıl voleybol oynayan kadınlar arasında 16 yıl ve üzeri voleybol oynayan kadınlar lehine, 7-9 yıldır voleybol oynayanlarla, 10-12 yıldır oynayanların arasında, 10-12 yıldır oynayanlar lehine anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Voleybolda tecrübeli sporcuların, dikkatleri toplamada ve konsantrasyonlarını sağlamada daha başarılı olduğu söylenilebilir. Türkoğlu (2019) tekvandocuların spor yıllarına göre belirlenen hedefler doğrultusunda, sorumluluk alma ve konsantre oluşlarını karşılaştırdığı çalışmasında tecrübeli sporcuların, daha yüksek puana sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>95</sup> Gülhan (2019), spor deneyimi fazla olan sporcuların konsantre olma puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>96</sup> Yarayan, Yıldız ve Güneş (2018), takım sporları yapan sporcuların, spor yapma süresi artıkça, konsantre olmalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.<sup>97</sup> Literatürdeki ulaştığımız çalışmalar da bizi doğrular niteliktedir. Sporcuların sporculuk süresi artıkça, daha farklı takım ve antrenörlerle çalışmakta, daha fazla karşılaşmaya çıkmaları olabilir. Sporcuların her yıl kazandığı yeni tecrübelerin, odaklanma becerisini artırdığı söylenebilir.

Çalışmanın **motivasyon** alt boyutu spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Yapılan çalışmayla sporcuların spor tecrübelerinin farklı olsa bile birbirine yakın motivasyonlarının olduğu söylenebilir. Pehlivan, Tiryaki, Kurtipek, Sönmezoğlu (2017), güreşçilerin spor yapma yıllarına göre güdülenmelerini incelemiş ve gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.<sup>99</sup> Motivasyonun her yaş grubu sporcu için oldukça önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Tecrübeli sporcularda olduğu gibi, tecrübesi daha az olan sporcuların da sahaya çıkarken doruk performansı sahaya yansıtılabilmek adına motivasyonlarını sağladıkları söylenebilir.

**Korku** alt boyutu spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. 16 ve üzeri yıldır voleybol oynayanların

4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10-12 yıl arası spor yapanlarla arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca, 13-15 yıl arası spor yapanların, 7-9 yıl ve 10-12 yıl arası spor yapanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Kısacası, spor deneyimi fazla olanların korku puanları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmamızı destekler nitelikteki çalışmada Güler (2015), 15-19 yıldır spor yapanların korku düzeyleri en yüksek; 1-4 yıldır spor yapanların ise en az korku düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir.<sup>91</sup> Alp (2020), tekvandocularla gerçekleştirdiği çalışmasında, sporculuk yaşı değişkeni ile utanç ve mahcubiyet deneyimleme korkusu, öz yargısının değerindeki azalma korkusu, önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma korkusu ve genel başarısızlık korkusu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>98</sup> Tecrübeli sporcularda korku puanının daha yüksek çıkması, onlardan beklenen performansın fazla olması ve verilen sorumluluklardan kaynaklandığı düşünülebilir. Tecrübeli oyuncuların takımını sırtlaması beklenir, bu durum sporcuda yoğun baskıya neden olabilir. Sporcunun, kendinden beklenen performansı sahada sergileyememekten antrenörün, takım arkadaşının ve taraftarlarının gözündeki statüsünü kaybetmekten korktuğu söylenebilir.

Bir diğer alt boyut **ilginin** spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor deneyiminin, sporcuların ilgi düzeyini etkilemediği, sporun her yaş grubunda sporcuların yüksek ilgi düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Son alt boyut olan **soğukkanlılığı koruma** spor yapma süreleri açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter'in (2018), güreşçi sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmada, spor yılı değişkenine göre baskı altında ve beklenmeyen anlarda soğukkanlılıklarını korumalarını incelemiş ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.<sup>17</sup> Türkoğlu (2019), tekvandocularla gerçekleştirdiği çalışmasında, lisans yıllarına göre, soğukkanlılıklarını korumada istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.<sup>95</sup> Başer (2019), voleybolcularla gerçekleştirdiği çalışmasında, spor yılının, soğukkanlılığı koruma ve kontrollü olma alt boyutuna etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>68</sup> Yarayan ve arkadaşları (2018), takım sporcularının, spor yılı değişkenine göre soğukkanlılığı koruma alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.<sup>97</sup> Çalışmamız, incelenen çalışmalarla paralellik göstermektedir. Soğukkanlılık, sporun her yaş grubundaki sporcuda olması

beklenen bir duygu durumunun olduğu ve içerisinde mücadeleyi barındırdığı düşünüldüğünde, tecrübeli sporcular kadar spor yaşı daha az olan sporcuların da soğukkanlılıkları koruyarak karşılaşmalara çıktıkları söylenebilir.

Kadın voleybolcuların “**spor psikoloğundan yardım alıp almama**” değişkenine göre **toplam** zihinsel hazır oluş puanları arasında, yardım alanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sporcuların çoğunluğu stresli bir yaşam sürdürmektedir. Sporcular devamlı deplasmanlara gitmekte, hazırlık dönemi, müsabaka dönemi ve geçiş dönemi antrenmanları yapmakta, günün büyük bir bölümünü antrenman ve dinlenmeyle geçirmekte, beslenmesine dikkat etmekte ve devamlı başarılı olabilmek için çabalamakta, seyircinin ve medyanın baskısı altında bir yaşam sürdürmektedir. Sporcunun, uzman birinden aldığı yardımla, yaşam biçiminin etkili bir şekilde düzenlenmesi, stres yönetimi antrenmanları, iletişim becerileri ve zaman yönetimi gibi düzenlenmelerle gerçekleştirilebilir. Böylelikle sporcunun daha tatminkâr ve başarılı bir yaşam sürdürebileceği düşünülmektedir<sup>5</sup>. Birçok uluslararası başarıya sahip olan sporcu, zihinsel hazırlığın çok önemli olduğunu belirtmekte ve deneme yanılma yöntemiyle bu becerileri öğrenmeye çalıştıklarını dile getirmektedir. Bu sporcuların kendilerini bu konuda bilgilendirip hazırlayacak kişilerin olması halinde çok daha iyi bir performans ortaya koyacaklarını ve hatta geçmişte böyle bir eğitim almış olsalardı, göstermiş oldukları performanstan çok daha iyisini sergileyebileceklerini ifade etmektedirler<sup>5</sup>.

Çalışmanın **zihinsel hazırlık** alt boyutunda psikolojik yardım alan sporcuların, puan ortalamaları almayanlardan yüksek olarak bulunmasına rağmen, aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor psikolojisi alanı, ülkemizde oldukça genç bir alandır ve maalesef ülkemizdeki spor psikoloğu sayısı da oldukça sınırlıdır. Tüm spor psikologlarının sporun içinden gelmediği de düşünüldüğünde, bu psikologların da sporculara zihinsel hazırlık alanında yetersiz kalmış olabileceği düşünülebilir.

**Odaklanma** alt boyutuna baktığımızda, psikolojik yardım alanların, almayanlara göre yüksek puan aldıkları ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor psikologları, sporcularla gerçekleştirdikleri görüşmelerde, çeşitli konularda yardımcı ve destekleyici olurlar. Bu konulardan biri de sporcuların müsabakalara odaklanmalarıdır. Psikolojik yardım alan voleybolcuların, müsabakalara daha konsantre oldukları ve dikkatleri daha kolay toplayabildikleri söylenebilir.

Çalışmanın **motivasyon** alt boyutu psikolojik yardım alıp almama değişkenine göre incelendiğinde, daha önce yardım alan sporcuların, almayanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışmayla spor psikologlarından alınan yardım sayesinde sporcuların müsabakaya daha motive çıktığı söylenebilir.

**Korku** alt boyutunda psikolojik yardım alanların, almayanlara göre daha yüksek puan aldığı ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğuna ulaşılmıştır. Korku alt boyutu sorularından yola çıkarak, spor psikoloğundan yardım alan sporcuların; takım arkadaşlarını, antrenörlerini ve taraftarları üzüntüye uğratmaktan çekindikleri söylenebilir.

Çalışmanın **ilgi** alt boyutu incelendiğinde, psikolojik yardım alanlar ve almayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Spor psikologları, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyen engelleri çözüm yoluna kavuşturmak ve sporcunun performansında gelişimi sağlamak amacıyla çalışırlar. Spor psikologları alanları gereği ilgi alt boyutuna yönelik herhangi bir çalışma gerçekleştirmezler. Bu sebeple yardım alan ve almayan sporcuların puanlarında ayırım olmadığı söylenebilir.

Çalışmanın son alt boyutu olan **soğukkanlılık** incelendiğinde, psikolojik yardım alanlar ve almayanlar arasında, yardım alanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Psikolojik yardım alan sporcuların müsabakalarda soğukkanlılığını koruma konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir. Sporcuların karşılaştıkları; sakatlık, hayal kırıklığı, kadroya girememe, yedek kalma, performansını sergileyememe, kart görme, stres, motivasyon kaybı, konsantrasyon problemi gibi durumlarda spor psikologlarından destek almaktadır. Spor psikoloğu, sporculara stres yönetimi, konsantrasyon, kendine güven, zihinsel antrenman, hedef belirleme konularını öğretmektedirler. Bu sayede karşılaşılan problemleri sporcular kolaylıkla aşabilmektedir<sup>5</sup>.

Sporcuların **toplam** zihinsel hazır oluş puanları “**millilik değişkenine**” göre incelendiğinde, milli olanlar ve olmayanları arasında, milli olmayan sporcular lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışmamızda bulduğumuz bu sonuç şu şekilde açıklanabilir. Milli sporcuların müsabaka takviminin çok yoğun olması, lig etabı biter bitmez milli takım için tekrar kamp ve müsabaka dönemine girmeleri, tatillerin çok kısa sürmesi ve bazen olmaması, milli takım maçlarının bitiminde yeni

sezonun başlaması gibi nedenlerin sporcuları hem psikolojik hem fiziksel olarak yorduğu düşünülmektedir. Bu sebeplerle milli sporcuların, zihinsel hazır oluş toplam puanlarının daha düşük olduğu düşünülebilir.

Çalışmanın **zihinsel hazırlık** alt boyutu millilik değişkenine göre incelendiğinde, milli olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yıldız ve Erhan (2019), milli ve milli olmayan sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda milli sporcuların daha yüksek puan aldığı tespit etmişlerdir.<sup>71</sup> Çalışmamız, literatürdeki diğer çalışmalarla çelişmektedir. Bu çelişkinin nedeni, çalışma verilerinin 2020-2021 sezonunun müsabaka dönemi öncesinde toplanmış olması olabilir. Milli sporcular, yoğun bir müsabaka dönemi yaşarken, milli olmayan sporcular yeni sezon hazırlıklarına başlamamış ve tatil sürecindedir. Kısacası, milli sporcuların mental yorgunluklarının çalışmaya yansıdığı düşünülebilir.

**Odaklanma** alt boyutunda milli ve milli olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ve iki grubunda odaklanma puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrancı ve arkadaşlarının (2019), gerçekleştirdikleri çalışmada millilik değişkeninin, odaklanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.<sup>100</sup> Hem milli takım sporcuları hem de milli olmayan sporcular, karşılaşmalarda odaklanmalarına engel olabilecek çok fazla durumla karşı karşıya gelirler. Sporcuların karşılaşma esnasında odaklanmasına engel durumlardan bazıları; tribün, yönetim ve antrenör baskısı, takım içindeki anlaşmazlıklar, yedekte kalma kaygısı ve rakip takımın oyuncularını gibi pek çok durumun olduğu söylenebilir. Gerek milli takım oyuncularının gerekse diğer tüm sporcuların bu dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelerek, konsantrasyonlarını müsabakalara yansıttıkları söylenebilir.

Çalışmanın **motivasyon** alt boyutuna bakıldığında, milli sporcuların milli olmayan sporcularla arasında, milli olmayan sporcular lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Çalışmamızdan farklı olarak; Yıldız ve Erhan (2019), çalışmalarında milli ve milli olmayan sporcuların, güven ve başarı motivasyonu karşılaştırdığında milli sporcuların güven ve başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğuna ulaşmıştır.<sup>71</sup> Özasan (2019), takım ve ferdi sporcuların güdülenme düzeylerini incelediği çalışmasında, millilik değişkenine göre milli sporcuların spor güdülenmesinin daha yüksek olduğunu bulunurken, güdüsüzlük alt boyutunda ise milli olmayan sporcuların

puanlarının daha fazla olduğu görülmüştür.<sup>70</sup> Bu çelişkinin sebebinin, çalışmanın gerçekleştiği dönemin, milli sporcularının müsabaka dönemlerine denk gelmesiyle ilişkili olduğu ve milli olmayan sporcuların, yaşanan korona salgını sebebiyle sezonlarının erken bitmesiyle zoraki uzun bir tatil dönemi yaşamalarından dolayı voleybolu özlemeleri bu sebeple motivasyonlarının da daha yüksek olabileceği ifade edilebilir.

**Korku** alt boyutu millilik değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat milli olmayan sporcuların puan ortalamalarının, milli sporculardan yüksek olduğu görülmüştür. Milli sporcular sadece kendi adına veya kulübü adına değil, bir ülke adına mücadele ederler. Bu durumun milli sporcuların üzerine ağır sorumluluk yarattığı düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer alt boyutu olan **ilgiyi** incelediğimizde, milli olmayan sporcularla, milli olan sporcular arasında istatistiksel olarak, milli olmayan sporcular lehine anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Milli sporcuların, sürekli basının ilgi odağında olması, sporcularda doyuma sebebiyet verdiği, milli olmayan sporcuların ise daha az basında yer almasından kaynaklı bu haberlere daha fazla ilgi duyduğu söylenebilir.

Çalışmanın **soğukkanlılığı koruma** alt boyutu millilik değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında milli olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çalışmamızdan farklı olarak, Güvendi ve arkadaşlarının (2018), güreşçilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, milli ve milli olmayan güreşçilerin, baskı altında ve beklenmeyen anlarda soğukkanlılığını koruma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmediğini tespit etmişlerdir.<sup>17</sup> Milli takımlar, sporcunun kendini gösterebileceği en iyi platformlar olarak görülmektedir. Çünkü tüm menajerler, antrenörler, spor yöneticileri ve basın; milli takımın, maçlarını yakından takip etmekte ve karşılaşmalar canlı yayın ile yayınlanmaktadır. Milli takıma gelen en iyi sporcular, sonraki yıllarda formalarını diğer sporculara kaptırmak istemezler ve bu durumun sporcularda ağır bir sorumluluk yüklediği ve sporcuların duygularını denetlemede daha çok zorlandıkları söylenebilir.

Çalışmada, son olarak kadın sporcuların “**mezun olunan eğitim kurumu**” değişkenine göre **toplam** zihinsel hazır oluş puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır. Uçar (2019), futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını incelediği çalışmasında, eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık olmadığını belirtmiştir<sup>101</sup> Türkoğlu (2019), tekvandocularla gerçekleştirdiği çalışmasında

eğitim değişkeninin genel zihinsel dayanıklılık puanını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.<sup>95</sup> Sarı ve arkadaşları da (2020), tekvandocuların zihinsel dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmalarında, eğitim değişkeninin gruplar arasında istatistiksel olarak farklılığa sebep olmadığını ifade etmektedir.<sup>94</sup> Çalışmaya katılan kadın voleybolculardan 85'inin lise mezunu, 268'inin üniversite mezunu olduğu ve çalışmaya katılan ortaokul mezunu sporcu bulunmadığı görülmüştür. Çalışmaya katılan sporcuların, eğitim seviyeleri birbirine yakın olduğu görülmektedir. Bu sebeple eğitim değişkenine göre ölçeğin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmadığı düşünülebilir.

Çalışmanın **zihinsel hazırlık** alt boyutu eğitim değişkenine göre incelendiğinde, lise mezunları ile üniversite mezunları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Çalışmaya katılan sporcuların eğitim seviyesinin yüksek ve birbirine yakın olmasıyla açıklanabilir.

Kadın voleybolcuların **odaklanma** alt boyutu eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Güler (2015), farklı branşlardaki sporcuların mental yeteneklerini incelediği çalışmasında, eğitim değişkeninin odaklanma ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.<sup>91</sup> Yapılan çalışmalarda, lise ve üniversite de verilen eğitimin sporcuların odaklanmasını arttırmaya yönelik olmamasıyla açıklanabilir.

Çalışmanın **motivasyon** alt boyutuna bakıldığında, lise mezunları ile üniversite mezunları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. İmamoğlu-Kaya (2019), kadın futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmasında, farklı eğitim düzeylerinde olan sporcuların, spor güdülenmelerinin etkilenmediğinin sonucuna ulaşmıştır.<sup>102</sup> Kavas (2018), profesyonel kadın voleybolcularla, Gürer ve arkadaşları (2016), olimpiik sporcular ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, eğitim düzeylerinin, motivasyon ve alt boyutlarını etkilemediğini raporlamışlardır.<sup>72,74</sup> Bu sonuç çalışmaya katılan sporcuların, yaşlarının ve spor yapma ortamlarının aynı olmasıyla açıklanabilir.

Bir diğer alt boyut olan **korkuya** bakıldığında, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Alp (2020), milli tekvandocularla gerçekleştirdiği çalışmasında, eğitim durumu değişkeni ile başarısızlık korkusu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.<sup>98</sup> Sporcuların, düşük performans

sergileyerek takım arkadaşlarını, teknik kadroyu ve taraftarını hayal kırıklığına uğratma korkularının, eğitim seviyesinden etkilenmediği söylenebilir.

Kadın voleybolcuların **ilgi** alt boyutunu eğitim düzeylerine göre incelendiğinde, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sporcuların eğitim seviyesinin ilgi alt boyutunu etkilememesi, lise veya üniversitede verilen eğitimin ilgi alt boyutuna yönelik olmayışıyla açıklanabilir.

Çalışmanın son alt boyutu olan **soğukkanlılığı koruma** eğitim durumları değişkenlerine göre incelendiğinde, iki grubun puanları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmamaktadır. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018), takım sporcularıyla eğitim düzeylerindeki değişikliklerin, baskı altında ve beklenmeyen anlarda, soğukkanlılıklarını koruma alt boyutunda istatistiksel olarak bir farklılığa neden olmadığı sonucunu ortaya koymuşlardır.<sup>97</sup> Başer (2019), voleybolcularla gerçekleştirdiği çalışmada, eğitimin soğukkanlılığı korumaya herhangi bir etkisinin olmadığını saptamıştır.<sup>68</sup> Çalışmada, kadın voleybolcuların müsabaka esnasında, karşılaşmaya kötü başladıklarında öz güvenlerini kaybetmedikleri, yaptıkları hatalardan sonra hataya takılı kalmayıp mücadelelerine devam ettikleri ve kritik anlarda soğukkanlılıklarını korumada eğitim düzeyinin etkisinin olmadığı söylenebilir.

## 5.1. Sonuçlar

1. Kadın voleybolcuların lig değişkenine göre toplam zihinsel hazır oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $p<0.05$ ), hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan karşılaştırmada; Sultanlar Ligi ve Kadınlar 2. Ligi sporcuları arasında Sultanlar Ligi lehine anlamlı farkın olduğu ( $p<0.01$ ) bulunmuştur. Kadın voleybolcuların zihinsel hazırlık ve soğukkanlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak fark olmadığı ( $p>0.05$ ), çalışmanın odaklanma alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ( $p<0.001$ ), hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan karşılaştırmada, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Lig arasında ( $p<0.001$ ) ve Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Motivasyon alt boyutunda gruplar arasında Sultanlar Ligi lehine istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu ( $p<0.05$ ), anlamlı farklılığın kaynağını belirleyebilmek için yapılan ikili grup analizlerinde, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi ( $p<0.05$ ) ve Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi ( $p<0.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Korku alt boyutunda gruplar arasında, Sultanlar Ligi lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p<0.001$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan karşılaştırmada, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.001$ ), Sultanlar Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) ve Kadınlar 1. Ligi ile Kadınlar 2. Ligi arasında ( $p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. İlgili alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $p<0.001$ ). Gruplar arası yapılan analizde, Sultanlar Ligi ile Kadınlar 1. Ligi arasında ( $p<0.001$ ) ve Kadınlar 1. Ligi ile Kadınlar 2. Ligi ( $p<0.01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. İlgili alt boyutunda en yüksek puanı Kadınlar 1. Ligi oyuncuları almıştır.
2. Kadın voleybolcuların spor yaşı değişkenine göre toplam zihinsel hazır oluş puanlarında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Gruplar arasında en yüksek puana 16 ve üzeri yıldır spor yapanlar ulaşmıştır. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan analizde; 16 ve üzeri yıldır spor yapanların, 4-6 yıl ( $p<0.05$ ), 7-9 yıl ( $p<0.05$ ), 10-12 yıldır ( $p<0.05$ ) spor yapanlarla arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Kadın voleybolcular spor yaşı

değişkenine göre incelendiğinde; zihinsel hazırlık, motivasyon, ilgi ve soğukkanlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). Odaklanma alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.01$ ) ve en yüksek puanı 16 ve üzeri yıldır spor yapanların aldığı görülmüştür. Gruplar arası farkların, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan analizde; 4-6 yıl arası voleybol oynayan sporcular ile 16 ve üzeri yıldır voleybol oynayan sporcular arasında, 16 ve üzeri yıldır voleybol oynayan sporcular lehine ( $p<0.05$ ) olduğu, 7-9 yıldır voleybol oynayanlar ile 10-12 yıldır oynayanların arasında, 10-12 yıldır oynayanlar lehine ( $p<0.05$ ) ve 7-9 yıldır oynayanlar ile 16 ve üzeri yıldır oynayanlar arasında, 16 ve üzeri yıldır oynayanlar lehine ( $p<0.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Korku alt boyutunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu ( $p<0.001$ ) ve en yüksek puanı 16 yıl ve üzeri süredir voleybol oynayanların aldığı bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğu bulmak için yapılan analizde; 16 yıl ve üzeri süredir voleybol oynayanların, 4-6 yıl ( $p<0.05$ ), 7-9 yıl ( $p<0.001$ ) ve 10-12 yıldır spor yapanlarla arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0.05$ ), 13-15 yıldır spor yapanların, 7-9 yıl ( $p<0.001$ ) ve 10-12 yıldır spor yapanlarla arasında ( $p<0.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür.

3. Spor psikoloğundan yardım alan ve almayan kadın voleybolcuların, toplam zihinsel hazır oluş puanları arasında yardım alanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ( $p<0.001$ ). Spor psikoloğundan yardım alanlar ve almayanların, zihinsel hazırlık ve ilgi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ( $p>0.05$ ); odaklanma ( $p<0.001$ ), motivasyon ( $p<0.05$ ), korku ( $p<0.001$ ) ve soğukkanlılık ( $p<0.001$ ) alt boyutlarında spor psikologlarından yardım alanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.
4. Kadın voleybolcuların toplam zihinsel hazır oluş puanları, milli sporculuk değişkenine göre incelendiğinde, iki grup arasında milli olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Çalışmanın odaklanma ve korku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ( $p>0.05$ ); çalışmanın zihinsel hazırlık ( $p<0.05$ ), motivasyon ( $p<0.05$ ), ilgi

( $p<0.001$ ) ve soğukkanlılık ( $p<0.05$ ) alt boyutlarında milli olmayan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. Kadın voleybolcuların toplam zihinsel hazır oluş puanları eğitim değişkenine göre incelendiğinde, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ) Kadın voleybolcuların zihinsel hazırlık, odaklanma, motivasyon, korku, ilgi ve soğukkanlılık alt boyutlarında eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ).



## 6. ÖNERİLER

1. Zihinsel hazırlık konusunun önemi hem sporcularca hem de antrenörlerce kavranması için gerekli ön çalışmalar yapılarak, eğitimler düzenlenebilir. Bu doğrultuda, federasyon bünyesinde tüm sporcular ve antrenörlerin erişim sağlayabileceği online bir sistem üzerinden Türkiye'nin her yerindeki sporculara uzman spor psikologları önderliğinde spor psikolojisi ve önemini anlatan eğitimler verilerek sadece fiziksel hazırlık kalıbı kökten yıkılmaya çalışılabilir.
2. Sporcuların zihinsel hazırlığı bir günde sağlanamayacağı için her spor kulübünün bünyesinde bir spor psikoloğu buldurması, yapılan çalışmaların devamlılığının, sporcuların performanslarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.
3. Sporcular zihinsel hazırlıklarını, motivasyonlarını, odaklanmalarını ve soğukkanlılıklarını koruma gibi konularla mücadele etmekte zorlandıklarında, uzman spor psikoloğundan yardım alınmasının sporcunun performansında artış sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Çalışmamızda tespit edilen sezon öncesi milli takımda forma giyen sporcuların, zihinsel hazır oluş puanlarının düşük çıkması dikkate alınmalı, bu konuda geniş ve kapsamlı çalışmalar yapılmalı, sorunun kaynağı tespit edilerek çözüme kavuşturulması önerilir.
5. Araştırmanın farklı örneklem gruplarında ve farklı değişkenlerle yapılması tavsiye edilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Yeltepe Ercan H. Spor ve Egzersiz Psikolojisi. 2. Basım. Ankara: Nobel Kitabevi, 2013.
2. Spor ve Sporcu Psikolojisi, <https://sites.google.com/site/sporcupsikolojisi/>, Erişim Tarihi: 07 Şubat 2020.
3. Konter E. Sporda Karşılaşma Psikolojisi. Ankara: Nobel Kitabevi, 2006.
4. Orlick T, Partington J. The Sport Psychology Analysis Of Critical Components As Viewed By Canadian Olympic Athletes. The Sport Psychology. 1987.
5. Konter E. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 1998.
6. Arvinen Barrow M, Clement D, Hamson Utley J. Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation. J Sport Rehabil. 2015; 24.
7. Doğan O. Davranış Bilimleri. 2. baskı, Sivas: Önder Matbaası, 1999.
8. Koruç Z, Bayar B. Hentbolcu, Voleybolcu, Atlet ve Tekvandocuların Kişilik Örüntüleri Üzerine Bir Araştırma. II. Ulusal Spor Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara: Onlar Ajans ve Matbacılık, 1992: s.355-361.
9. Doğan O. Spor Psikolojisi. 3. Genişletilmiş baskı. Ankara: Detay Yayıncılık, 2015.
10. Özbaydar S. İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2000.
11. Özerkan KN. Spor Psikolojine Giriş Temel Kavramlar. 1. baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
12. Brunet J, Sabiston CM. Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. Psychology of Sport and Exercise. 2011; 12, (2): p.99-105.
13. Yeşilyurt C. Rekreatif Bisikletçilerde Motivasyon, Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkinin Analizi, 2019, Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi, 176 sayfa, (Prof. Dr. Özkan Tütüncü).
14. Türk dil kurumu sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi 10 Şubat 2021.
15. Yolaç A. Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo Ekonomik Faktörler ve İyi Hali Yönünden

- Karşılaştırılması, 2020, Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi. 99 sayfa. (Dr. Öğr. Üyesi Serap Ay).
16. Fröhner B. Voleybolda Oyun Kuramı ve Alıştırmaları. Cengiz A, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.
  17. Vural M. Voleybol Teknik. Ankara: Bağırhan Yayıncılık, 2002.
  18. Karacabey K, Paşaoğlu A. Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör. İstanbul: Morpa, 2007.
  19. History of Volleyball. <https://www.volleyball.com/volleyball-101> Erişim Tarihi: 03 Şubat 2021.
  20. Çetinkaya İ. Voleybol. Ankara: San Matbaası, 1971.
  21. Türkiye Voleybol Federasyonu. <https://www.tvf.org.tr/tarihce> Erişim Tarihi: 05 Şubat 2021.
  22. Voleybol. [https://tr.wikipedia.org/wiki/voleybol#voleybol\\_sahas%c4%b1](https://tr.wikipedia.org/wiki/voleybol#voleybol_sahas%c4%b1). Erişim Tarihi: 06 Şubat 2021
  23. Bengü M. Adam Voleybol. İstanbul: Adam Yayınları, 1987.
  24. Uluslararası Voleybol Federasyonu. Voleybol Oyun Kuralları 2017-2020. [https://www.tvf.org.tr/\\_dosyalar/mhgk\\_belgeler/20172020\\_resmi\\_voleybol\\_oyun\\_kurallari.pdf](https://www.tvf.org.tr/_dosyalar/mhgk_belgeler/20172020_resmi_voleybol_oyun_kurallari.pdf). Erişim Tarihi: 06 Şubat 2021.
  25. Sayar K, Dinç M. Psikolojiye Giriş. 5. baskı, İstanbul: Dem, 2014.
  26. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. 6. baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996.
  27. Gerring RJ, Zimbardo PG. Psikolojiye Giriş Psikoloji ve Yaşam, 19. baskı, Sart G, Nobel Yayınevi, Ankara, 2016.
  28. McGraw Hill Psychsmart. Aklımın Akli Psikoloji. 2. baskı, Durak M, Şenol-Durak E, Kocatepe U. Nobel Yayınevi, Ankara, 2017.
  29. Ertürk EM. Bilimsel psikolojinin tarihsel süreci üzerine. Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. 2017; 7, (14): s.161-180.
  30. Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. 6. baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006: s.12-13
  31. Özoğlu SÇ. Spor Psikolojisi ve Gelişmeler. I. Uluslararası Spor Psikoloji Sempozyumu, Mersin, 10-12 Ekim, 1997.
  32. Cox RH. Sport Psychology Concepts And Applications. Brown C. Publishers: Usa. 1990.

33. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitabevi, 2000.
34. Karagözlüoğlu C. Sporda Psikolojik Destek. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2000.
35. Tavacıoğlu L. Spor Psikolojisi: Bilişsel Değerlendirmeler. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1999: s.33-57.
36. Martens R. Science, Knowledge and Sport Psychology. The Sport Psychologist, 1987.
37. Goldenberg AS. Sports Slump Busting. Human Kinetics. Illionis, 1998: p.3-11.
38. Aktepe K. Sporda Zihinsel Antrenman. 1. baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013.
39. Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık, 1990.
40. Erdoğan B. Fundamentals of Basketball. İzmir: Ergün Yayınevi, 2016. s.26.
41. Zinser N, Wrisberg C, Draper V. Voleybol performansını etkileyen psikolojik faktörler. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 2003; 10, p.30.
42. Bora MV. Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu İlişkisi. 2013, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 73 sayfa, Şanlıurfa, (Yrd. Doç. Dr. Recep Cengiz).
43. Sheldon KM, Ryan RM, Deci EL, Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and, why you pursue it. Personality And Social Psychology Bulletin. 2004; 30, (4): p.475-486.
44. Soyer F, Can Y, Güven H, Hergüner G, Bayansalduz M, Tetik B. Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2010; 7 s.225-237.
45. Öğülmüş S. Güdüleme (motivasyon) kuramları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2002; 2, (5): s.92-105.
46. Murray HA. Explorations in Personality. New York: Oxford University Press, 1938.
47. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. 3. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1997: s.119.
48. Lavallee D, Kremer J, Moran AP, Williams M. Sport Psychology Contemporary Themes. New York: Palgrave Macmillan, 2004.
49. Orlick T. In Pursuit of Excellence. Champaign, II:Human Kinetic, 1990.

50. Andre C. Korkunun Psikolojisi. Yergün İ, 2. Baskı, İstanbul: Say Yayınları, 2016.
51. Gabler H. Individuelle Voraussetzungen Der Sportlichen Leistung Und Leistungsentwicklung. Schorndorf: Hofmann. 1998: p.92.
52. Soykan A. Karate Sporcularında Uyarılma Düzeyinin Hedefe Yönelik Hareket Koordinasyonuna Etkisi. 2009, Marmara Üniversitesi, Doktora tezi, 111 sayfa, İstanbul, (Prof. Dr. Birol Çotuk).
53. Conroy D, Willow J, Metzler J. Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002; (14), p.76-90.
54. Crust L. Mental toughness in sport. a review. *International Journal of Sport Exercise*, 2007.
55. Jones G, Hanton S, Connaughton D. A Framework of Mental Toughness in the World's Best, 2007.
56. Sheard M. Mental Toughness. The mindset behind sporting achievement. Second Edition. Hove East Sussex: Routledge, 2013.
57. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise Training Sciences*. 2018; 4, (2): s.70-78.
58. Konter E, Johan NG. Development of Sport Courage Scale. *Journal of Human Kinetics*, 2012; (33): s.163-172
59. Clough PJ, Earle K, Sewell D. Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I. (Ed.), *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson Publishing, 2002; p.32-43.
60. Başer E, Futbolda Psikoloji ve Başarı. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
61. Şahan T. Takım ve Bireysel Sporlarda Motivasyonu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. 2010. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 118 sayfa, Kayseri, (Doç. Dr. Mahmut Özdevecioğlu).
62. Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1999.
63. Küçük V, Koç H . Psikososyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2015.
64. Horzum Taylor I. Facebook ve beğenilme güdüsü. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2015; 1, (4): p.1216-1227.

65. Uğurlu Ö. Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar. bir tasarım unsuru: Kusursuzlaştırma. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2015; 8, (1): s.231-248.
66. Swann WB, Hill CA. When our identities are mistaken: reaffirming selfconceptions through social interaction. Journal of Personality and Social Psychology. 1982; 43: p.59- 66.
67. Brown JD. Evaluations of self and others: self-enhancement biases in social judgments. Social Cognition, 1986; 4: p.353-376.
68. Başer B. Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven, 2019, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 86 sayfa, (Dr. Öğr. Üyesi Ziya Koruç).
69. Kara Ö, Ustaoglu Hoşver P. Play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları. 2019; 1, (1): s.35-42. <https://Dergipark.Org.Tr/Tr/Pub/İ4s/İssue/50475/659255>.
70. Özasan BR. Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi. 2019, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 47 sayfa, (Doç. Dr. Uğur Abakay).
71. Yıldız ME, Erhan SE. Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi. 2019; 1, (1): s.24-32.
72. Kavas ET. Voleybolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Araştırılması, 2018, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 95 sayfa, (Doç. Dr. Fikret Ramazanoğlu).
73. Başeken Z. Elit Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin, Müsabaka İçerisindeki Teknik Başarıya Etkisi, 2016, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 69 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Serdar Eler).
74. Gürer B, Peksayılır G, Saticı M, Abakay U. Gaziantep olimpiyat hazırlık merkezindeki sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi. Spor Bilimleri Dergisi. 2016; 1, (2).
75. Erdoğan N, Zekioğlu A, Dorak F. Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? Nitel çalışma. International Journal Of Sport Culture And Science. 2016; 2: s.194-207.

76. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness. Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences*. 2008; 26, (1): p.83-95.
77. Durand Bush N, Salmela JH, Green Demers I. The ottawa mental skills assessment tool. *Sport Psychol*. 2001; 15: s.1-19.
78. Eloff M, Grobbelaar H, Monyeki MA. Mental skill levels of south african male student field hockey players in different playing positions. 2011; 17: p.636-646.
79. Jooste J, Van W, Johannes G, Steyn BJ. The relationship between mental skills and level of cricket participation. *AJPHERD*. 2013; 19: p.180-192.
80. Orlick T, Partington J. *Mental Links to Excellence*. Sport Psychol. 2<sup>nd</sup> ed. 1988: p.105-130.
81. Vealey RS. Mental Skills Training in Sport. Tenenbaum G, Eklund R (Eds), *Handbook of Sport Psychology*. (Ed). Wiley. New York: 2007: p.287-309.
82. Edwards DJ, Edwards SD. Mental Skills of South African Male High School Rugby Players. *AJPHERD*. 2012; 18: p.166-172.
83. Edwards DJ, Steyn BJ. Establishment of Norms for the Bull's Mental Skills Questionnaire in South African University Students: An Exploratory Study. *AJPHERD*. 2011; 17. p.526-534.
84. Di Corrado D, Murgia M, Freda A. Attentional Focus and Mental Skills in Senior and Junior Professional Rugby Union Players. *Sport Sci Health*. 2014; 10. p.79-83.
85. Martin KA, Moritz S. Imagery use in sport. *Sport psychologist*. 1999; 1, (7): p.245-268
86. Gould D, Guinan D, Greenleaf C, Medbery R, Peterson K. Factors affecting olympic performance. perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*. 1999; 13: p.371-394.
87. Cohen L, Manion L, Morrison K. *Reserch Methods in Education* (5th ed.). London: Routledge Falmer, 2000.
88. Zekioğlu A, Tatar A, Bahadır E, Afacan E. Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Sportmetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 15, (2), s.57-64.
89. Bayrak Ayaş E, Murathan F, Murathan G. Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*. 2020; 6, (22): s.80-89.

90. Coşkun K. Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. 2018, Yüksek Lisans tezi. Erzincan Üniversitesi, 62 sayfa, Erzincan, (Doç. Dr. Fatih Kıyıcı).
91. Güler MŞ. Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi. 2015. Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, 82 sayfa, Erzurum, (Yrd. Doç. Dr. Süleyman Erim Erhan).
92. Newland A, Newton M, Finch L, Harbke CR, Podlog L. Moderating variables in there lationship between mental toughnessand performance in basketball, Journal of Sportand Health Science. 2012.
93. Dede YE. Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. 2019. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 44 sayfa, Aydın, (Doç. Dr. Savaş DUMAN).
94. Sarı İ, Sağ S, Demir AP. Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020; 22, (4). s.131-147.
95. Türkoğlu F. Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. 2019, Yüksek Lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 64 sayfa, Elâzığ, (Doç. Dr. Atalay Gacar).
96. Gülhan A. Sporcularda Duygusal Öz Yeterliliğin Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü. 2019, Yüksek Lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 55 sayfa, Burdur, (Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Şahin).
97. Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018; 11, (57): s.992-999
98. Alp AF. Milli Tekvandocuların Mükemmeliyetçilik ve Başarısızlık Korkusu Düzeylerinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması, 2020, Yüksek Lisans tezi Anadolu Üniversitesi, 118 sayfa, Eskişehir, (Doç. Dr. Serdar Kocaekşi).
99. Pehlivan M, Tiryaki K, Kurtipek S, Sönmezoğlu S. Üniversiteler arası güreş müsabakalarına katılan sporcuların sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017; 19, (4): s.71-78.
100. Ayrancı M, Çamurcuoğlu Y, Çalış M, Duran R. Kaya A. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi, 11.

Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu Tam Metinleri. 28-30 Ekim 2019/Antalya.

101. Uçar UM. Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. 2019, Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 54 sayfa, Konya, (Prof. Dr. Turgut Kaplan).
102. İmamoğlu Kaya M. Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi. 2019, Yüksek Lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hitit Üniversitesi, 85 sayfa, Çorum, (Dr. Öğr. Üyesi Güner Çiçek).
103. Çepni S. Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş. Trabzon: Celepler Matbaacılık, 2007.



## 8. EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Takımınız hangi lig kategorisinde mücadele etmektedir?
  - Vestel Sultanlar Ligi
  - Kadınlar 1. Ligi
  - Kadınlar 2. Ligi
  
2. Kaç yıldır voleybol oynamaktasınız?
  - 1-3 yıl
  - 4-6 yıl
  - 7-9 yıl
  - 10-12 yıl
  - 13-15 yıl
  - 16 yıl ve üzeri
  
3. Daha önce spor psikoloji alanında uzman birinden yardım aldınız mı?
  - Evet, aldım.
  - Hayır, almadım.
  
4. Milli Takımda forma giydiniz mi?
  - Evet
  - Hayır.
  
5. En son mezun olduğunuz eğitim kurumu nedir?
  - Ortaokul
  - Lise
  - Üniversite ve üzeri kurumlar

Ek 2. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği (Takım Sporcuları İçin)

Aşağıda sportif ortama ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra size ne kadar uygun olduğunu işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1. Antrenmanda maçtan daha iyi performans sergilerim.				
2. Maç esnasında tutuk olurum.				
3. Maç esnasında sonucu düşünmekten maça odaklanamam.				
4. Maçın sonu yaklaştıkça aklım kalan dakikalarda olur.				
5. Maçı izleyenler, maça odaklandığımı yani konsantrasyonumun tam olduğunu söyler.				
6. Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
7. Rakip karşısında skor olarak öndeyken, önde olmayı kaybetmekten korkarım.				
8. Kendimi benden daha iyi olduğunu düşündüğüm sporcularla karşılaştırırım.				
9. Düşük bir performans sergiledikten sonra kendime olan güvenimi kaybederim.				
10. Maç esnasında bir hata yaptıktan sonra soğukkanlılığımı kaybederim.				
11. Maç saati yaklaştıkça bacaklarımda halsizlik, ellerimde titreme, avuçlarımda terleme, karnımda sancı gibi vücudumda değişiklikler olur.				
12. Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissedirim.				
13. Alacaklarımın zamanında ödenmemesi canımı sıkar ve çalışma isteğimi düşürür.				
14. Maç öncesi günlerde yaşadıklarım maç esnasındaki ruh halimi etkiler.				
15. Maç öncesi mutlaka kazanmamız gerektiğini düşünürüm.				
16. Maç esnasında bir hata yaptığımda aklım ondan sonra hep o hatada kalır.				
17. Maç esnasında top benden uzaktayken veya oyun durduğunda dikkatim dağılır.				
18. Düşük performans sergileyerek teknik kadroyu hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
19. Rakip takım zayıf olsa bile, kazanamayacağımızı düşünürüm.				
20. Maça kötü başlamışsam özgüvenimi toplamakta zorlanırım.				
21. Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.				
22. Kazandığımız veya iyi oynadığımız bir maçtan sonra kendimi bir şekilde ödüllendiririm.				
23. Maç esnasında yenik durumdayken maçı bırakma eğiliminde olurum.				
24. Maçtan sonra benim ve takımım hakkında yazılanları ve söylenenleri takip ederim.				
25. Maç esnasında herhangi bir baskı hissedersen iyi oynayamam.				
26. Maç esnasında seyircilerin tezahüratlarına ve bağırışlarına dikkat kesilirim.				
27. Maç esnasında bir atış yapacaksam odaklanmakta zorluk çekerim.				
28. Maç esnasında daha iyi performans sergilemekten çok hata yapmamayı düşünürüm.				
29. Düşük performans sergileyerek taraftarları hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
30. Maç esnasında yaptığım hataları düşünmek tutuk oynamama sebep olur.				
31. Kaybettiğimiz bir maçtan sonra kendime olan güvenim azalır.				
32. Maçın kritik anlarında özgüvenimi kaybederim				
33. Maç esnasında düşük performans sergiliyorsam maçın bir an önce bitmesini isterim				
34. Maç esnasında kendimi kaybederim				
35. Maç esnasında kişiliğimin değiştiğini hissedirim.				

### Ek 3. Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği İzin Yazısı

#### Re: zihinsel hazır oluş ölçeği



aylin zekioglu <

>



28.07.2020 11:40

Kime: Seval TURHAN

İyi günler Seval

Yüksek Lisans Tezinde kullanmak üzere 'Zihinsel Hazır Oluş Ölçeğini' kullanabilirsin. Tezinde sana başarılar diliyorum.

Doç.Dr.Aylin Zekioglu

Seval TURHAN <

> şunları yazdı (28 Tem 2020 00:57):

Merhabalar hocam ben Seval Turhan Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım. Profesyonel voleybolcular üzerinde gerçekleştireceğim yüksek lisans tezimde zihinsel hazır oluş ölçeğinizi izniniz olursa kullanmak istiyorum.

# ÖZGEÇMİŞ

## 1. Bireysel Bilgiler

Adı-Soyadı: Seval TURHAN (YILMAZ)

Doğum Yeri ve Tarihi:

E e-posta:

Medeni durumu: Evli

## 2. Eğitimi

Lise: Ankara Batıkent Lisesi (2005-2007)-Ankara Anıttepe Lisesi (2007-2009)

Lisans Eğitimi: Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (2013-2018)

Yüksek Lisans: Düzce Üniversite Beden Eğitimi ve Spor Tezli (YL)(2018-2021)

Ön lisans: Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık

## 3. İş deneyimi

2019-2020 Eğitim ve öğretim yılı Pakmaya Ortaokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

## 4. Spor geçmişi

2002-2003	Es Es İnterfarma (Eskişehir) Küçük Kız-Eskişehir 3.lüğü
2003-2004	Osmangazi Üniversitesi (Eskişehir) Küçük Kız Eskişehir 2.liği Yıldız Kız Eskişehir 3.lüğü
2004-2005	DSİ bent Spor (Eskişehir) Yıldız Kız Eskişehir Şampiyonluğu Genç Kızlar Eskişehir 2.liği
2005-2006	İller Bankası Spor Kulübü (Ankara) Genç kızlar Ankara 2. Ligi Batıkent Lisesi Ankara Şampiyonluğu-Türkiye 4.lüğü
2006-2007	İller Bankası Spor Kulübü Yıldız Kızlar Ankara Şampiyonluğu- Türkiye 3.lüğü Genç Kızlar Ankara 2.liği- Türkiye 4.lüğü
2007-2008	İller Bankası Spor Kulübü Genç Kızlar Ankara Şampiyonluğu Anıttepe Lisesi Ankara Şampiyonluğu- Türkiye 3.lüğü

2008-2009	İller Bankası Spor kulübü A Takım Genç Kızlar Ankara Şampiyonluğu-Türkiye 2.liği Sultanlar Ligi 9. sırada tamamlandı Genç Milli takım ile Balkan Şampiyonluğu-Dünya 7.liği
2009-2010	Spor İlbank kulübü A Takım Sultanlar Ligi 6. sırada tamamlandı. Kulüpler Balkan Şampiyonluğu
2010-2011	Ankaragücü Spor Kulübü Sultanlar Ligi 8. sırada tamamlandı.
2011-2012	Ankaragücü Spor Kulübü Sultanlar Ligi 12. sırada tamamlandı.
2012-2013	İlbank Spor kulübü Sultanlar Ligi 7. sırada tamamlandı.
2013-2014	İlbank Spor kulübü Sultanlar Ligi 6. sırada tamamlandı.
2014-2015	İlbank Spor kulübü Sultanlar Ligi 10. sırada tamamlandı.
2015-2016	Bolu Belediye Kadınlar 1. Ligi-6. Sırada tamamlandı.
2016-2017	Bolu Belediye Kadınlar 1. Ligi-10.sırada tamamlandı.