EDİTÖR
Prof. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Alanında Araştırmalar
ve Değerlendirmeler

SPOR BİLİMLERİ

Haziran 2025

İmtiyaz Sahibi • Yaşar Hız
Genel Yayın Yönetmeni • Eda Altunel
Yayına Hazırlayan • Gece Kitaplığı
Editör • Prof. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Birinci Basım • Haziran 2025 / ANKARA

ISBN • 978-625-388-433-8

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Gece Kitaplığı'na aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı
Adres: Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak Ümit Apt
No: 22/A Çankaya/ANKARA Tel: 0312 384 80 40

www.gecekitapligi.com
gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt
Bizim Buro
Sertifika No: 42488

Spor Bilimleri Alanında Araştırmalar ve Değerlendirmeler

Haziran 2025

Editör:
Prof. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

SPORUN PSİKOLOJİK AÇIDAN İNCELENMESİ: ADÖLESAN DÖNEMİ

Recep Nur UZUN, Serhat ERAİL ***1***

BÖLÜM 2

TENİS OYNAYAN ÇOCUKLARDA PSİKOSOSYAL GELİŞİM

Abdulselam ERDİMEZ, Ahmet YALÇINKAYA, İrem SAYINOĞLU, Emre ASLAN, Abbas Burak Can ÖZBEY ***13***

BÖLÜM 3

SPORCULARIN DURUMLUK KAYGILARI

Recep Nur UZUN, Özge ORHAN AKAR ***31***

BÖLÜM 4

DART OYNAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Murat ATASOY, Abdulselam ERDİMEZ ***45***

BÖLÜM 5

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDE REKREATİF FAALİYETLERİN ÖNEMİ

Abdurrahman TOPAL, Mustafa YILMAZ ***67***



BÖLÜM 1

SPORUN PSİKOLOJİK AÇIDAN İNCELENMESİ: ADÖLESAN DÖNEMİ

Recep Nur UZUN[1]

Serhat ERAİL[2]

1 Araş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcıd: 0000-0002-0825-8722, E-Posta: recepnur.uzun@omu.edu.tr, Samsun, Türkiye

2 Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcıd: 0000-0001-5413-2656, E-Posta: serhat.erail@omu.edu.tr, Samsun, Türkiye.

Giriş

Adölesan dönemde sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkileri oldukça kapsamlıdır. Bu yaş grubu, kimlik oluşturma, sosyal çevreyle etkileşim ve akademik başarı gibi birçok konuda yoğun bir baskı altındadır (Kaya, 2021, s. 46). Spor, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak bu tür zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, fiziksel aktivite bireylerin ruhsal iyilik halini güçlendiren önemli bir araçtır.

Stresle Başa Çıkma

Spor, adölesan bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Egzersiz sırasında artan endorfin salgısı, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar ve stres seviyelerini düşürür (Turan, 2021, s. 41; Kalkavan ve Kadıoğlu, 2021). Özellikle yoğun dikkat ve strateji gerektiren sporlar, bireylerin zihinlerini meşgul ederek stres kaynaklı düşüncelerden uzaklaşmalarına olanak tanır (Şahin, 2020, s. 58; Turkay ve Sökmen, 2014). Literatürde, düzenli spor yapan bireylerin stres yönetiminde daha başarılı oldukları ve daha düşük stres seviyelerine sahip oldukları belirtilmiştir (Demir & Kaya, 2020, s. 72).

Depresyon ve Anksiyete Azalması

Adölesan bireylerde depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık problemleri yaygın olarak görülmektedir. Spor, bu tür rahatsızlıkların önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir rol oynar (Erdoğan & Güner, 2020, s. 24; Aygün ve Karayol, 2024). Fiziksel aktiviteler, bireylerin ruhsal sağlıklarını iyileştirerek kendilerini daha mutlu hissetmelerine olanak tanır (Karakaya, 2018, s. 35; Şimşek ve ark., 2024). Araştırmalar, spor yapan bireylerin depresyon oranlarının, spor yapmayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Turan, 2021, s. 83).

Özgüven Gelişimi

Takım sporlarına katılım, bireylerin özgüvenlerini artıran bir süreçtir. Spor sayesinde bireyler, fiziksel kapasitelerini daha iyi anlayarak kendi potansiyellerinin farkına varırlar (Çelik, 2020, s. 53; Arslan ve ark., 2015). Takım içerisinde elde edilen başarılar, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve topluluk içinde kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırır (Kaya, 2021, s. 69).

Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş

Takım sporlarına katılan bireyler, sosyal destek ağlarını genişletme fırsatı bulur. Sosyal destek, bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve genel psikolojik iyilik hallerini artırır (Turan, 2021, s. 94; Akgül ve Karafil, 2021). Takım sporlarında arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesi, bireylerin yalnızlık duygularını azaltır ve kendilerini sosyal olarak daha bağlı hissetmelerini sağlar (Şahin, 2020, s. 76).

Motivasyon ve Hedef Belirleme

Spor, bireylerin motivasyonlarını artırarak yaşamlarında daha kararlı adımlar atmalarını sağlar. Adölesan bireyler, spor yoluyla kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemeyi öğrenir (Demir & Kaya, 2020, s. 87; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sürekli antrenman ve turnuva gerektiren sporlar, bireylerin bu hedeflere ulaşmak için disiplinli bir şekilde çalışmasını teşvik eder (Erdoğan & Güner, 2020, s. 59).

Zihinsel Esneklik ve Problem Çözme

Spor, bireylerin zihinsel esnekliklerini artırarak karmaşık problemlere daha yaratıcı çözümler üretmelerine olanak tanır (Karakaya, 2018, s. 47; Menteş ve Saygın, 2019). Stratejik düşünme ve hızlı karar verme gerektiren sporlar, bireylerin düşünme becerilerini geliştirir ve bu beceriler akademik performansa da olumlu yansır (Turan, 2021, s. 67).

Disiplin ve Sorumluluk

Takım sporları, bireylerin disiplinli bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olur. Antrenmanlara düzenli olarak katılma ve takım arkadaşlarına karşı sorumluluklarını yerine getirme, bireylerin disiplin ve sorumluluk duygularını güçlendirir (Çelik, 2020, s. 84; Küçük ve Koç, 2004). Bu beceriler, bireylerin yaşamlarının diğer alanlarında da başarılı olmalarını sağlar (Kaya, 2021, s. 58).

Sosyal Kaygının Azalması

Spor, bireylerin sosyal kaygı düzeylerini azaltan etkili bir yöntemdir. Takım sporlarına katılım, bireylerin grup içinde kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar ve topluluk önünde konuşma gibi durumlarda kendilerine olan güvenlerini artırır (Demir & Kaya, 2020, s. 63; Göğebakan, 2021). Literatürde, spor yapan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Erdoğan & Güner, 2020, s. 66).

Psikolojik Dayanıklılık

Takım sporları, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma yeteneklerini geliştirir. Mağlubiyet ve galibiyet gibi durumlar, bireylere hem başarısızlıkla başa çıkmayı hem de başarıyı olgunlukla karşılamayı öğretir (Şahin, 2020, s. 89; Karademir ve Açak, 2019). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, yaşamın diğer alanlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde baş edebilirler (Turan, 2021, s. 101).

Adölesan Dönemde Sporun Uzun Vadeli Etkileri

Adölesan dönemde kazanılan spor alışkanlıkları, bireylerin yaşam boyu sürdürebilecekleri fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlar. Bu dönemde sporla tanışan bireyler, fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getirerek ilerleyen yaşlarda sağlıklı bir yaşam sürdürme olasılığını artırır (Kaya, 2021, s. 63). Sporun uzun vadeli etkileri, bireylerin fiziksel sağlıklarını koruma, psikolojik dayanıklılıklarını artırma ve sosyal bağlarını güçlendirme gibi çok yönlü sonuçlar doğurur.

Fiziksel Sağlık Üzerindeki Uzun Vadeli Etkiler

Adölesan dönemde düzenli olarak spor yapan bireylerin, yetişkinlik döneminde daha sağlıklı bir fiziksel duruma sahip oldukları bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır (Turan, 2021, s. 58). Spor alışkanlığı, bireylerin ileri yaşlarda karşılaşabilecekleri obezite, diyabet, hipertansiyon ve kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olur (Demir & Kaya, 2020, s. 78). Özellikle kemik yoğunluğu, kas kütlesi ve kardiyovasküler kapasite üzerindeki olumlu etkiler, bireylerin yaşam kalitesini artırır (Çelik, 2020, s. 47).

Psikolojik Sağlık Üzerindeki Uzun Vadeli Etkiler

Spor, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Adölesan dönemde spor yapmaya başlayan bireylerin, yetişkinlik dönemlerinde daha düşük depresyon ve anksiyete oranlarına sahip oldukları belirtilmiştir (Şahin, 2020, s. 81). Ayrıca, spor yoluyla edinilen özsaygı ve özgüven, bireylerin profesyonel ve sosyal yaşamlarında daha başarılı olmalarını sağlar (Karakaya, 2018, s. 65).

Sosyal Bağlar ve Toplumsal Katkılar

Spor, bireylerin sosyal bağlarını güçlendiren ve toplumsal uyumlarını artıran bir araçtır. Adölesan dönemde takım sporlarına katılan bireylerin, yetişkinlik döneminde daha geniş sosyal çevrelere sahip oldukları ve bu

çevrelerden destek aldıkları gözlemlenmiştir (Erdoğan & Güner, 2020, s. 36). Ayrıca, spor etkinlikleri, bireylerin toplumsal sorumluluk bilinci kazanmalarına ve gönüllü faaliyetlerde daha aktif rol almalarına katkıda bulunur (Kaya, 2021, s. 72).

Disiplin ve Sorumluluk

Adölesan dönemde spor yapan bireyler, disiplin ve sorumluluk duygularını geliştirerek bu becerileri yetişkinlik dönemlerine taşır (Turan, 2021, s. 94). Spor etkinliklerine düzenli katılım, bireylerin hedef belirleme, zaman yönetimi ve organizasyon becerilerini artırır. Bu özellikler, bireylerin profesyonel yaşamlarında başarıyı yakalamalarında önemli bir rol oynar (Demir & Kaya, 2020, s. 61).

Yaşam Kalitesinin Artması

Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde devam ettirilmesi, bireylerin yaşam kalitelerini artırır. Spor yapan bireyler, enerji seviyelerinin yüksek olması, hastalıklardan korunmaları ve psikolojik olarak iyi hissetmeleri sayesinde daha kaliteli bir yaşam sürerler (Şahin, 2020, s. 93). Bu etkiler, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal yaşamlarında daha üretken olmalarını sağlar (Karakaya, 2018, s. 78).

Mesleki Başarı ve Sporun Katkıları

Spor, bireylerin iş hayatında da başarılarını artırır. Spor yapma alışkanlığı olan bireyler, disiplin, liderlik ve problem çözme becerileri sayesinde profesyonel yaşamlarında daha etkili bir şekilde çalışırlar (Erdoğan & Güner, 2020, s. 68). Literatürde, sporun bireylerin iş yaşamındaki stresle başa çıkma becerilerini artırdığı ve iş memnuniyetlerini yükselttiği belirtilmektedir (Çelik, 2020, s. 56).

Uzun Süreli Sosyal Katılım

Spor alışkanlığı olan bireyler, sosyal yaşamda daha aktif bir rol oynar. Spor etkinliklerine katılan bireyler, sosyal gruplara daha kolay adapte olur ve toplumsal ilişkilerinde daha başarılıdır (Turan, 2021, s. 71). Ayrıca, bireylerin spor yoluyla edindikleri sosyal beceriler, toplumda liderlik ve organizasyon becerileri gerektiren rolleri üstlenmelerine olanak tanır (Kaya, 2021, s. 69).

Kültürel Farkındalık

Spor, bireylerin farklı kültürleri tanımalarına ve bu kültürlerle etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Uluslararası spor etkinliklerine katılım, bireylerin kültürel farkındalıklarını artırarak hoşgörü ve empati duygularını geliştirir (Şahin, 2020, s. 89). Bu etkiler, bireylerin toplumsal uyumlarına ve dünya vatandaşlığı bilincine katkı sağlar (Demir & Kaya, 2020, s. 74).

Aile Sağlığı ve Spor

Spor alışkanlığı olan bireyler, bu alışkanlıklarını ailelerine de aktarır. Spor yapan ebeveynlerin, çocuklarına daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırdığı ve aile bireylerini fiziksel aktivitelere teşvik ettiği gözlemlenmiştir (Karakaya, 2018, s. 51). Bu durum, sporun sadece birey üzerinde değil, aynı zamanda aile sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Sporun Toplumsal Katkıları ve Gelecek Nesillere Etkisi

Spor, yalnızca bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda toplumların genel refahına ve gelecekteki nesillerin yaşam kalitesine de katkı sağlar. Adölesan dönemde sporla tanışan bireyler, ilerleyen yaşlarda toplumsal fayda sağlayan bireyler haline gelir ve bu kazanımlar sonraki nesillere aktarılır (Kaya, 2021, s. 94; Aksu ve Bıyık, 2022). Sporun toplumsal etkileri, kültürel farkındalık, sosyal dayanışma, ekonomik katkılar ve sağlıklı nesiller yetiştirme gibi birçok farklı alanda kendini gösterir.

Sosyal Dayanışma ve Toplumsal Uyum

Spor, bireyler arasında sosyal bağların kurulmasını ve güçlenmesini sağlayarak toplumsal dayanışmayı artırır (Turan, 2021, s. 73). Takım sporları, bireylerin farklı geçmişlere sahip insanlarla iş birliği yapmasını kolaylaştırır ve toplum içinde uyumlu bir şekilde yaşamalarına olanak tanır (Şahin, 2020, s. 61). Sporlar, bireylerin ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasını teşvik eder ve bu süreç, toplumsal uyumun artmasına katkıda bulunur (Demir & Kaya, 2020, s. 48).

Kültürel ve Etnik Çeşitlilik

Spor, farklı kültür ve etnik gruplar arasında bir köprü görevi görerek bireylerin birbirini anlamasını ve hoşgörü geliştirmesini sağlar (Karakaya, 2018, s. 52). Özellikle uluslararası spor etkinlikleri, farklı toplumların

bir araya gelerek barış ve dayanışma içinde hareket etmesine olanak tanır (Erdoğan & Güner, 2020, s. 36). Bu durum, toplumlar arasında kültürel alışverişi ve anlayışı artırır.

Ekonomik Katkılar

Spor endüstrisi, ekonomik büyüme ve istihdam yaratma açısından önemli bir sektör haline gelmiştir. Adölesan dönemde spor yapan bireyler, ilerleyen yaşlarda profesyonel sporcular, antrenörler veya spor organizatörleri olarak ekonomik hayata katkı sağlayabilirler (Kaya, 2021, s. 67). Ayrıca, spor etkinliklerinin düzenlenmesi, turizm sektörüne de olumlu etkiler yaparak toplumsal refahı artırır (Turan, 2021, s. 88).

Sağlıklı Nesiller Yetiştirme

Adölesan dönemde spor alışkanlığı kazanmış bireyler, bu alışkanlıklarını gelecek nesillere aktarma potansiyeline sahiptir. Spor yapan ebeveynler, çocuklarına sağlıklı yaşam biçimlerini benimsetme konusunda daha başarılıdır (Çelik, 2020, s. 72). Bu durum, toplumda daha sağlıklı nesiller yetiştirilmesine olanak tanır ve uzun vadede sağlık harcamalarını azaltarak topluma ekonomik faydalar sağlar (Şahin, 2020, s. 54).

Toplumda Rol Model Olma

Adölesan dönemde sporla tanışan bireyler, ilerleyen yaşlarda topluma rol model olma potansiyeline sahiptir. Profesyonel sporcular veya spor organizatörleri, genç nesiller için ilham kaynağı olabilir (Demir & Kaya, 2020, s. 62). Bu durum, bireylerin yalnızca bireysel başarılarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda toplumda sporun yaygınlaşmasına ve benimsenmesine katkı sağlar.

Toplumsal Sağlık Bilinci

Spor, bireylerin sağlıklı yaşam konusundaki farkındalıklarını artırarak toplum genelinde bir sağlık bilinci oluşturur (Karakaya, 2018, s. 47). Adölesan dönemde spor yapan bireyler, çevrelerindeki insanları da fiziksel aktiviteye teşvik ederek toplumsal sağlık bilincinin gelişmesine katkıda bulunur (Turan, 2021, s. 93). Bu durum, obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi toplum genelinde yaygın olan sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynar.

Barış ve Dayanışma

Spor, toplumlar arasında barış ve dayanışmayı artıran bir araç olarak kullanılır. Özellikle uluslararası spor etkinlikleri, farklı milletlerin bir araya gelerek dostça rekabet etmelerine olanak tanır (Erdoğan & Güner, 2020, s. 44). Spor, bireyler arasında olduğu kadar toplumlar arasında da karşılıklı anlayışı ve iş birliğini teşvik eder (Çelik, 2020, s. 81).

Toplumsal Katılım ve Spor Etkinlikleri

Adölesan dönemde spor yapan bireyler, ilerleyen yaşlarda toplumsal etkinliklere daha fazla katılım gösterir. Spor kulüplerinde veya gönüllü organizasyonlarda görev almak, bireylerin toplumsal katılım düzeylerini artırır (Şahin, 2020, s. 74; Yazıcı ve Bıyık, 2023). Bu durum, bireylerin sadece fiziksel aktivitelerle sınırlı kalmayarak topluma hizmet etmelerine de olanak tanır (Demir & Kaya, 2020, s. 68).

Gelecek Nesiller İçin İlham Kaynağı

Spor, genç nesillere ilham veren bir araçtır. Adölesan dönemde sporla tanışan bireyler, sağlıklı yaşam biçimleri ve başarılarıyla gelecekteki nesiller için birer rol model olabilirler (Kaya, 2021, s. 74). Sporun teşvik edilmesi, genç bireylerin sağlıklı, üretken ve topluma katkı sağlayan bireyler olarak yetişmesini sağlar (Turan, 2021, s. 101).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, adölesan bireylerin spor yoluyla edindikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımların çok yönlü etkilerini ortaya koymuştur. Bulgular, literatürde sıkça vurgulanan görüşlerle örtüşmektedir. Adölesan dönemde kazanılan spor alışkanlıklarının yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda ruh sağlığı, sosyal etkileşim, akademik başarı ve yaşam doyumu gibi birçok boyutta olumlu etkiler yarattığı görülmektedir.

Araştırma bulguları, sporun stresle başa çıkma becerisini geliştirdiğini, depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını, özgüven ve özsaygıyı artırdığını göstermektedir. Ayrıca sporun; motivasyon, disiplin, sorumluluk ve problem çözme gibi bireysel gelişim alanlarında da yapıcı etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler, bireylerin yetişkinlik dönemindeki yaşam kalitelerini ve mesleki başarılarını da doğrudan etkilediği söylenebilir.

Sosyal yönden incelendiğinde, takım sporlarına katılımın sosyal destek ağlarını güçlendirdiği, sosyal kaygıyı azalttığı ve toplumsal uyumu artırdığı belirlenmiştir. Sporun kültürel farkındalık, toplumsal katılım ve barışa katkı gibi makro düzeyde etkileri de göz ardı edilemeyecek boyuttadır.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan temel öneri, adölesan bireylerin erken yaşlardan itibaren sporla tanıştırılmaları ve bu alışkanlıklarının desteklenmesidir. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin nicelik ve nitelik açısından artırılması, toplum sağlığı ve refahı açısından uzun vadeli faydalar sağlayacaktır. Ayrıca, sporun bireysel kazanımlarının yanı sıra toplumsal kalkınma ve sağlıklı nesillerin yetişmesine yönelik stratejik bir araç olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Kaynaklar

Aaker, D. A., Kumar, V., & Day, G. S. (2007). *Marketing research.* Hoboken: John Wiley & Sons.

Akgül, M. H., & Karafil, A. Y. (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *19*(3), 164-175.

Aksu, A., & Bıyık, K. (2022). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite ve rekreasyonel faaliyetlere katılımda boş zaman engellerinin araştırılması.* İzmir: Duvar Yayınevi

Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, *17*.

Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *10*(1), 62-72.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research.* Boston: Pearson Education.

Çelik, A. (2020). *Spor ve sosyal farkındalık üzerine incelemeler.* Ankara: Spor Bilimleri Yayınları.

Demir, E., & Kaya, H. (2020). *Takım sporlarının psikolojik ve sosyal etkileri*. İstanbul: Akademik Spor Yayınları.

Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *7*(2), 57-64.

Erdoğan, T., & Güner, S. (2020). *Adölesan dönemde fiziksel aktivitenin önemi.* İzmir: Eğitim ve Spor Araştırmaları Enstitüsü Yayınları.

Göğebakan, R., Sanioğlu, A., Şahin, İ. H., Budak, M., & Baştaş, K. (2021). Amatör futbolcularda prososyal ve antisosyal davranışların kaygı düzeyine etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 48-54.

Kalkavan, A., Kadıoğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 9*(24), 124-137.

Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(2), 803-816.

Karakaya, F. (2018). *Spora bağlılık: Teorik ve uygulamalı yaklaşımlar.* İzmir: Gençlik ve Spor Yayınları.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, R. (2021). *Adölesanlarda spor ve psikolojik gelişim.* Bursa: Gençlik Yayınları.

Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, *5*(4), 238-250.

Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Boston: Pearson.

Şahin, M. (2020). *Spor ve toplum: Sosyal ve psikolojik etkiler.* İstanbul: Bilimsel Spor Araştırmaları Akademisi.

Şimşek, B., Soykan, O., & Kartal, A. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(2), 106-131.

Turan, Y. (2021). *Sporun sosyal ve psikolojik etkileri üzerine akademik çalışmalar.* Ankara: Akademik Araştırma Yayınları.

Turkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(3), 1-9.

Uyar, M. (2019). *Adölesanlarda spor farkındalığı* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uyar, M., & Sunay, H. (2020). Spor Farkındalığı Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 31*(2), 45-64.

World Health Organization (WHO). (2021). Adolescent Physical Activity Guidelines. Geneva: WHO Press.

Yazıcı, Y., & Bıyık, K. (2023). *Antik Yunanistan'da olimpiyat oyunları, hoplit yarışları, takım ve top oyunları üzerine düşünceler.* Ankara: Duvar Yayınları

Yılmaz, O., & Arslan, F. (2020). Spor Farkındalık Ölçeği Geliştirme ve Geçerlilik Çalışmaları. *Spor Bilimleri Dergisi, 45*(3), 23-34.



BÖLÜM 2

TENİS OYNAYAN ÇOCUKLARDA PSİKOSOSYAL GELİŞİM

Abdulselam ERDİMEZ[1]

Ahmet YALÇINKAYA[2]

İrem SAYINOĞLU[3]

Emre ASLAN[4]

Abbas Burak Can ÖZBEY[5]

1 Doktora Öğrencisi. Abdulselam ERDİMEZ, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aserdimez@gmail.com, ORCİD iD: 0009-0006-4907-2787

2 Dr. Öğretim Üyesi. Ahmet YALÇINKAYA, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmetyalcinkaya40@hotmail.com, ORCİD iD:000-0001-9816-3155.

3 Yüksek lisans Öğrencisi. İrem SAYINOĞLU, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, iremsyn35@gmail.com, ORCİD iD:0009-0009-9219-6453.

4 Yüksek lisans Öğrencisi. Emre ASLAN, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, emreaslan40@gmail.com, ORCİD iD:0009-0003-8161-5479.

5 Yüksek lisans Öğrencisi. Abbas Burak Can ÖZBEY, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozbey.abbas@ogr.ahievran.edu.tr, ORCİD iD:0009-0004-5875-5710.

GİRİŞ

Bireylerin sağlıklı bir yaşamın önemini anlamalarıyla birlikte, hayatı sağlıklı yaşama beklentisi de yükselmektedir. Zinde bir yaşamın anahtarlarından biri olan spor, bu dönemde birçok branşıyla popülerliğini artırmıştır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sporun sağlıklı bireylerin iş verimliliğini artırdığı ve gelecek nesillerin sağlığı için vazgeçilmez bir parça olduğu kabul edilmektedir (Özcan, 2011). Günümüzde insanlar hem günlük yorgunluğu atmak hem de boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla spora yönelmektedir. Sporun faydalarını tartışmak yerine, yapılan egzersizleri ve tercih edilen spor dallarını en verimli şekilde nasıl yapacaklarını planlama eğilimi artmıştır. Ülkelerin çoğu sporu politik bir araç olarak ele almaya başlamış ve spor politikalarıyla toplumu daha aktif bir yaşama teşvik etmektedir.

Çocuklar, doğdukları andan itibaren okul dönemine kadar aileleriyle güçlü bir ilişki içerisindedir. Konuşma şekilleri, yeme alışkanlıkları, spor yapma alışkanlıkları, müzik dinleme tercihleri, uyku düzeni ve benzeri alışkanlıkların çoğunu aile üyelerini taklit ederek edinirler. Aile bireyleri spor yapan çocuklar, spora yatkınlık konusunda önemli bir avantaj elde ederler (Yıldız, 2015). Spora ilgisi olan aile bireyleri, çocukların spor etkinliklerine katılımında ve dolayısıyla bireylerin genel spor alışkanlıklarında büyük görev üstlenmektedir. Çocukların spor dünyasıyla tanışmasını ve sporun değişik branşlarını keşfetmesine olanak sunan, onları spora teşvik eden ilk birim ailedir. Aileler, çocukların sosyalleşmesinde ve spora katılımında kritik bir role sahiptir. Ailelerin spora bakış açısı, çocukların spor aktivitelerine katılımlarını en belirleyici unsur olarak etkiler (Uğurlu, 2018).

İnsanlar boş zamanlarını değerlendirmek için spor salonlarında egzersiz yapmakta, parklarda yürüyüş veya koşu yapmaktalar ya da belirli bir spor dalıyla ilgilenmekteler. Günümüzde tenis boş zamanların en verimli şekilde değerlendirildiği spor dallarından biridir. Tenis sporu Türkiye›de ve dünyada hızla gelişerek beğenilen bir spor dalı olmuştur. Yapılan turnuvalar aracılığıyla insanlar tenise ilgi duymuş ve yoğun bir şekilde oynamışlardır. Tenise sporuna gösterilen alaka ve profesyonel düzeyde oynayan kişi sayısındaki artış, tenis oyun kuralları, katılımcı prensipleri ve benzeri konularda bilimsel çalışmaların gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Kaya, 2016).

Ülkeler, vatandaşlarının iş ve çalışma saatleri dışında kendilerine zaman ayırabilecekleri, sağlıklı ve düzenli spor yapabilecekleri tesisler oluşturma çalışmalarına hızla devam etmektedir. Son yıllarda tüm dünyada popülaritesini artıran ve Türkiye Tenis Federasyonu›nun (TTF) projeleriyle okullara girerek geniş kitlelere yayılan tenis sporu hem oyunculara hem de

izleyicilere büyük keyif vermesiyle diğer spor dallarına göre yüksek oranda tercih edilmiştir (Yıldırım ve Sunay, 2009).

Tenis, maç sırasındaki ralli hızına, bireysel oynama taktiklerine ve oynama şekline göre kalp atım hızı ve solunum değerlerinin değişkenlik gösterdiği, zaman zaman orta şiddetli egzersizlere dayalı, laktik asit salınımının yüksek olduğu anaerobik bir spor salıdır (Suna, 2013). Teniste başarılı bir performans sergilemenin temelinde yetenek yatsa da kuvvet, hız, çeviklik gibi fiziksel bileşenlerin ve aerobik-anaerobik metabolizmanın karmaşık etkileşiminin de önemi büyüktür (Turan, 2017). Tenis sporcusu olmanın yolu, topu kontrol etme yöntemlerini öğrenmekten geçer. Oyuncular, oyun içindeki farklı durumlarda topu kontrol etmek için yıllar içinde çeşitli vuruş metotları geliştirmişlerdir (Urartu, 1996). Tenis sporunda düzenli yapılan teknik çalışmaları vuruş istikrarının ve kuvvetin artmasına yardımcı olur. Bu süreçte daha fazla vuruş yapmak, öğrenme sürecini hızlandırarak vuruşların daha güçlü olmasını ve hatasız olarak oynamaya olanak sağlar (Schönborn, 2000).

Tenis sporu, bugün popüler spor branşları arasında dünyada ilk beşte yerini almaktadır. İnsanlar, turnuvalarda oynama ve izleme keyfini ve hazzını yaşamaktadır. Bu nedenle, kişilerin tenis oynamak ve izlemek için gün geçtikçe daha fazla zaman ayırmaktadır (Örnek, 2020). Dünya genelinde ATP'de 1814 erkek tenisçi profesyonel olarak tenis oynarken, WTA' da ise 1106 kadın tenisçi profesyonel olarak tenis oynamaktadır. Toplamda dünya çapında 2920 profesyonel tenisçi mevcuttur (Online Tennis Instruction [OTI], 2021).

TÜRKİYE'DE TENİSİN TARİHSEL SÜRECİ

Türklerin tenisle ilk teması 1915 yılında İstanbul'da gerçekleşmiştir. Bu alandaki ilk adımı Fenerbahçe kulübü, tenis şubesini kurarak atmıştır. Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, Tevfik Taşçı, İbrahim Cimcöz, Mehmet Reşat Pekelman, Muhsin Yeğen ve Ekrem Rüştü gibi sporcular, tenisi cumhuriyet dönemine taşıyan ilk isimler arasında yer almışlardır. Fenerbahçe'nin toprak kortlarında yetişen ve uluslararası turnuvalara katılan Suat Subay, Vahram Şirinyan ve Sedat Erkoğlu gibi tenisçiler, Türk tenis tarihinde önemli bir konuma sahiptir. Kadınlarda ise Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan gibi isimler, elde ettikleri başarılarla dikkat çekmişlerdir.

Ankara'da tenise olan ilginin artması, 1929'da Süreyya Genca ve arkadaşlarının öncülüğünde Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübü'nün kurulmasıyla sağlanmıştır. Türk tenisçiler, milli takım düzeyindeki ilk müsabakalarını 1930 yılında Yunanistan'a karşı oynamışlardır. Balkan şampiyonasında ise Suat Subay, Sedat Erkoğlu ve Vahram Şirinyan; Bulgaristan,

Yunanistan ve Romanya ile karşılaşıp bu maçlardan zaferle ayrılmışlardır. 1940'lı yıllarda TED Kulübü'nün tenise verdiği önemin artmasıyla yeni bir dönem başlamıştır. Kerim Bükey ve Vedat Abut gibi öncülerin katkılarıyla Fehmi Kızıl, Beliğ Beler, Behbut Cevanşir, Suzan Gürel, Enis Talay, Mualla Grodetsy, Bahtiye Musulluoğlu ve Nazmi Bari gibi yeni tenisçiler yetişmiştir (Türkan, 2020).

Türkiye'de tenisin kurumsallaşma süreci, 1924 yılında "Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı" çatısı altındaki "Sportif Oyunlar Federasyonu" ile başlamıştır. 1953'te ise Türkiye Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla önemli bir aşama kaydedilmiştir. 2004 yılında yapılan yasal bir düzenleme ile Türkiye Tenis Federasyonu, özerk bir yapıya kavuşmuştur. Federasyon, kanun uyarınca Avrupa Tenis Birliği, ITF, WTA ve ATP'nin belirlediği kurallara uymakla yükümlüdür (Demirci, 2015).

TENİSTE VURUŞ TEKNİKLERİ VE TEMEL KURALLAR

Her spor dalında olduğu gibi tenisin de kendine özgü bir terminolojisi bulunur. Raket kullanılarak icra edilen bu sporda, temel olarak iki ana vuruş türü ve bu vuruşların alt kategorileri mevcuttur. Bu vuruşlar şu şekilde sınıflandırılabilir (TTF, 2020)

Temel Vuruşlar

- Yer Vuruşları: Topun yerden sekmesinin ardından yapılan vuruşlardır.
- Servis: Oyunun başlangıcını sağlayan vuruştur.
- Vole: Topun yere değmeden, havadayken karşılandığı vuruş tekniğidir.
- Yardımcı Vuruşlar
- Drop (Kısa Vuruş): Genellikle filenin yakınına düşmesi hedeflenen, yavaş bir vuruştur.
- Lob (Aşırtma Vuruş): Rakibin üzerinden topu aşırtarak kortun arka çizgisine göndermeyi amaçlayan vuruştur.
- Smaç: Oyun sırasında havada bulunan topa, servise benzer bir hareketle yapılan sert vuruştur.
- Yarım Vole: Topun yere değer değmez yapılan vuruş tekniğidir (Eren, 2019)

Stratejik bir öneme sahip olan yardımcı vuruşlar, bir tenis maçını kazanmada kilit rol oynayabilir.

El Önü Vuruş (Forehand)

Forehand, tenisteki en temel ve önemli vuruşlardan biridir. Modern tenis oyununda, özellikle arka çizgi (baseline) rallilerinde, profesyonel oyuncuların en sık başvurduğu vuruş tekniğidir(Crespo ve Miley, 2009).

Urartu (1996)"ya göre Bu vuruş, sağ elini kullanan bir oyuncunun sahasının sağına, sol elini kullanan bir oyuncunun ise soluna gelen toplara yaptığı vuruş olarak tanımlanır. "El önü" olarak adlandırılmasının sebebi, vuruş anında ön kolun ve bileğin iç kısmının topa yönelik pozisyonda olmasıdır (Altundağ, 2019).

El Arkası Vuruş (Backhand)

"El arkası vuruş" olarak da bilinen backhand, tenisin iki temel vuruşundan bir diğeri olup iki farklı stilde uygulanabilir: tek el ve çift el backhand (Genevois vd., 2015).

Tek El Backhand

Modern tenisin en kritik vuruşlarındandır. Oyuncular bu vuruşu; ralli sırasında gelen topa güçlü ve isabetli bir karşılık vermek, file önüne yaklaşan rakibi kolayca geçmek ve paralel vuruşlarda çizgi kontrolünü sağlamak amacıyla tercih ederler (Crespo ve Miley, 2009).

Çift El Backhand

Günümüz tenisinde birçok oyuncu tarafından kullanılır. Her iki elin de kullanılması, vuruşun gücünü artırır. Bu teknik, oyuncuların vuruş bölgesindeki ve omuz hizasının üzerindeki yüksek toplara daha etkili bir şekilde vurmalarına olanak tanır (Roetert ve Kovacs, 2019).

Servis

Servis, maçın hemen başında rakip üzerinde bir baskı kurma potansiyeli taşıyan ilk vuruş olarak görülmelidir (ITF, 2009).

Müsabaka öncesinde yapılan kura atışıyla saha ve servise başlayacak oyuncu belirlenir. Kurayı kazanan oyuncu, ilk servisi kortun sağ tarafından sol çaprazdaki servis karesine doğru atar. Oyuncuların her bir servis bölgesi (sağ/sol) için iki servis kullanma hakkı bulunur. İlk serviste hata yapılması durumunda, oyuncu ikinci bir servis atarak topu servis kutusuna isabet ettirmeye çalışır. Topun servis kutusuna düşmemesi veya fileye takılması durumunda hata gerçekleşir ve puan doğrudan rakibe yazılır. Ser-

visler sağdan ve soldan sırayla atılarak devam eder ve her oyunun sonunda servis kullanma hakkı diğer oyuncuya geçer (Kandaz, 2001).

Vole

Vole, topun yere sekmesine izin verilmeden yapılan bir vuruştur. Vole vuruşundaki temel amaç, topu ya rakibin ulaşamayacağı bir noktaya göndermek ya da rakibin yetişemeyeceği kadar derin ve açılı bir şekilde vurmaktır (Schrank, 2013).. Aynı zamanda vole, oyuncunun özgüvenini artıran en etkili vuruşlardan biridir (Minihan, 2008).

Oyun Kuralları

- Oyunun sürmesi için topun kort sınırları içerisinde kalması zorunludur. Bir oyuncu, sınırların dışındayken topa vururs puan kaybeder.
- Oyuncular veya takımlar, fileye ya da direklere temas edemez ve rakip sahaya geçemezler.
- Oyuncuların topa art arda iki kez vurmasına izin verilmez.
- Oyuncular, topa vurmak için topun kendi sahalarına geçmesini beklemek zorundadır.
- Tenis kortundaki çizgilerin üzerine seken toplar, oyun içinde kabul edilir ve sayı değeri taşır.
- Servisi karşılayan oyuncunun topa vurabilmesi için topun önce servis karesi içinde sekmesi gerekir.
- Raketin elden fırlatılması veya sözlü tacizde bulunulması gibi durumlar oyuncunun ceza almasına neden olur (Simonsson, 2021).

TENİS OYNAMANIN FAYDALARI

Tenis, her yaştan bireyin oynayabildiği bir spor olduğundan, sağlığa olan olumlu etkileriyle toplumun genel fiziksel aktivite seviyesinin yükselmesine katkıda bulunur (Yılmaz, 2021).

- **Zihinsel Gelişim:** Tenis, yetişkinlerde müsabaka sırasında yüksek düzeyde dikkat gerektirdiğinden, taktiksel düşünme becerisini ve sinir sistemini geliştirir. Düzenli olarak tenis oynayan çocuklarda ise beyin gelişiminin daha etkin olduğu gözlemlenmiştir.
- **El-Göz Koordinasyonu:** Tenis oynamak, motor becerileri düzenli olarak çalıştırarak genel el-göz koordinasyonunun gelişimine destek olur.

- **Stres Yönetimi:** Bu spor, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırır ve onlara fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal zorlukların üstesinden gelme becerisi kazandırır.
- **Kalp Sağlığı:** Tenis oyuncuları, diğer spor dallarındaki sporculara kıyasla en düşük kardiyovasküler hastalık riskine sahiptir. Yapılan araştırmalar, haftada yalnızca üç saat tenis oynamanın kalp hastalığı riskini %56 oranında düşürebileceğini göstermektedir.
- **Vücut Sağlığı ve Kilo Kontrolü:** Tenis, kalori yakmanın ve kilo vermenin keyifli bir yoludur. Bir saatlik tekler tenis maçı sırasında yaklaşık 580 ila 870 kalori yakılabilir.
- **Kemik Gücü:** Düzenli tenis oynayan sporcuların daha güçlü ve sağlıklı kemik yapısına sahip olduğu görülmektedir. Bu etki, özellikle spora erken yaşta başlayanlarda daha belirgindir. Ancak tenise ileri yaşlarda başlamak da kemik yapısının güçlenmesine katkı sağlar.
- **Bacak Kaslarının Güçlenmesi:** Tenis oynamak, bacak kaslarını kuvvetlendirerek ileri yaşlarda hareketliliğin ve bağımsızlığın korunmasına yardımcı olur (Pluim ve diğerleri, 2007).
- **Sosyalleşme:** Spor, özellikle erkek çocukları için önemli bir sosyalleşme aracı olarak görülmektedir. Son dönemlerde spora artan ilgiyle birlikte, kız çocukları için de spor bir sosyalleşme aracı haline gelmiştir. Ancak, ebeveynlerin başarı odaklı baskıları, antrenörlerin yetersizliği veya antrenmanların eğlenceli olmaması gibi faktörler sosyalleşmeyi olumsuz etkileyebilir. Bu tür olumsuz ortamlar, çocukların spordan beklenen sosyal değerleri kazanmasını engelleyebilir.
- **Takım Çalışması:** Spor yapan çocuklar, kendi seviyelerindeki diğer sporcularla birlikte çalışarak uyum ve iş birliği yeteneklerini geliştirirler. Ailelerin ve antrenörlerin olumsuz yaklaşımları, bu kazanımların önünde bir engel teşkil edebilir.
- **Motivasyon:** Sporla uğraşan çocuklar, genellikle yüksek bir motivasyona sahip olurlar ve bu da başarıyı beraberinde getirir.
- **Disiplin:** Disiplin, hem spora yeni başlayanlar hem de antrenörler için temel bir gerekliliktir. Bu sayede sporcular, öz kontrol mekanizması geliştirerek uzun süreli antrenman disiplini kazanır ve yeteneklerini keşfederler.
- **Yetenek Gelişimi:** Müsabakalar, sporcuların fiziksel yeteneklerini, karar verme becerilerini, kaygıyla başa çıkmayı, odaklanmayı ve bilişsel stratejileri geliştirmelerine olanak tanır. Antrenörlerin

rehberliğinde sporcular; bir gruba ait olma gibi sosyal yetenekler, hedeflere ulaşmak için disiplinli çalışma, kazanma ve kaybetme duygularıyla başa çıkma gibi kişisel beceriler ve motor yeteneklerini geliştirirler.

- **Eğlence:** Sporcu, yeteneklerini fark edip geliştirdikçe başarıya ulaşır ve yaptığı spordan keyif almaya başlar. Ebeveynler de çocuklarının sadece maç kazanmasına odaklanmak yerine, sporu bir eğlence aracı olarak görmelidir. Bu yaklaşım, küçük yaştaki sporcuların özgüven ve öz saygısını artırır.
- **Paylaşımcı Olma:** Paylaşmak, sporun temel unsurlarından biridir. Örneğin, bir tenis maçında takım arkadaşlarının desteğini hissetmek ve her sayıdan sonra alkışlanmak, sahadaki sporcuyu motive eder. Oyuncunun takımına katkı sağlaması hem kendisini hem de izleyicileri mutlu eder ve bu değerler hayatına da yansır.
- **Empati ve Başkalarını Düşünme:** Sporcuların antrenman arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman arttıkça, onlarla daha fazla empati kurmaya ve onları daha çok düşünmeye başlarlar.
- **Kazanmayı Öğrenme:** Birçok spor dalında kazanma hırsı, istenmeyen olaylara ve hileye başvurmaya neden olabilmektedir. İyi bir antrenör ve bilinçli bir ebeveyn, sporcuya "ne pahasına olursa olsun kazan" mesajı vermekten kaçınmalıdır. Öncelikli olan, müsabakayı centilmence tamamlamak ve eğlenceyi ön planda tutmaktır.
- **Kaybetmeyi Öğrenme:** Maçı kaybeden birçok sporcu, suçu hakem, antrenör veya rakip gibi dış faktörlerde arama eğilimindedir. Ancak suçu kendinde aramayan bir sporcunun kendini geliştirmesi ve ilerlemesi mümkün değildir. Sporcu, kaybettiği maçı analiz etmeli, hatalarından ders çıkarmalı ve bir sonraki müsabakaya odaklanmalıdır.
- **Kurallara Uyma (İtaat):** Sporcu, antrenmanlar aracılığıyla kendini geliştirirken aynı zamanda disiplin kazanır. Örneğin, bir tenisçi antrenman ve müsabaka sırasında kurallara uymayı öğrenir. Bu alışkanlık, sporcunun toplumsal kurallara uyum sağlamasına da olumlu yansır.
- **Sabır:** Hiçbir sporcu doğuştan yetenekli değildir. Başarı, yıllar süren sabırlı antrenman, kendine iyi bakma ve kuvvetini korumak için sürekli çalışma gerektirir. Sporcunun kendini geliştirmek için fazladan çaba göstermesi, ona sabır gibi önemli bir değeri kazandırır.

TENİS SPORUNUN ÇOCUKLARDA PSİKOSOSYAL GELİŞİM KATKILARI

Tenis sporunun çocukların gelişimine sağladığı katkılar, yalnızca fiziksel becerilerin ötesinde, psikososyal boyutun zenginleştirilmesi açısından derinlemesine incelenmeyi hak eden bir konudur. Çocukluk çağı, bireyin karakterinin, sosyal yeteneklerinin ve duygusal zekasının temellerinin atıldığı, adeta bir tohumun toprağa ekildiği en verimli dönemdir. Bu dönemde tenis gibi yapılandırılmış bir sporla tanışmak, çocukların yaşam boyu sürecek olumlu alışkanlıklar edinmelerine ve güçlü bir kişilik yapısı geliştirmelerine olanak tanır.

Fiziksel aktivite ve spor, sağlıklı yaşamayı seçen herkes için oldukça önemlidir (Orhan, 2019). Günlük hayatta oturarak çalışmak örneğin hareket etmemek ve zarar veren madde kullanım alışkanlıklarının bireylerin sağlığına zararlarının anlaşılmasıyla bedensel ve ruhsal olarak iyi olmak için sporun önemi giderek artmıştır. İnsanlar daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için kaliteli serbest zaman geçirmek için spora daha fazla yer vermektedirler. Son zamanlarda sağlıklı olmak, yapılan spor yarışmalarında rekabet gücünü artırmak ve vücut olarak iyi görünebilme isteği, sosyalleşme, eğlence ve beceri özelliğinin gelişimi etkenleri egzersiz motivasyonunun gelişimini etkilemektedir (Bekar, 2019).

Strateji, Adaptasyon ve Bilişsel Esneklik

Tenis kortu, çocuklar için sadece fiziksel bir oyun alanı değil, aynı zamanda canlı bir bilişsel laboratuvardır. Her vuruş, her topun takibi ve her puan, anlık bir problem çözme sürecini tetikler. Çocuklar, topun hızı, yönü ve rakibin korttaki konumu gibi değişkenleri saniyeler içinde analiz etmek zorundadır. Bu dinamik süreç, onların hızlı karar verme yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda mekânsal zekâ ve görsel-motor koordinasyonlarını da keskinleştirir. Oyun sırasında sürekli olarak rakiplerinin stratejilerini okumaya, kendi oyun planlarını anlık durumlara göre uyarlamaya ve beklenmedik durumlar karşısında bilişsel esneklik göstermeye teşvik edilirler.

(Atasoy ve Altun Ekiz 2021) tarafından yapılan çalışmada spor yapma geçmişine bakıldığında; imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık ile sporculuk yılı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre spor yapma geçmişi arttıkça imgeleme, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık da artmaktadır.

Örneğin, bir çocuğun rakibinin zayıf tarafını tespit edip topu sürekli o noktaya gönderme çabası, basit bir oyun gibi görünse de aslında karma-

şık bir stratejik düşünme sürecinin ürünüdür. Bu tür senaryolar, çocukların sebep-sonuç ilişkilerini kurma, hipotez geliştirme ve deneyerek öğrenme kapasitelerini güçlendirir. Yaklaşımlaç sırasında yapılan hatalardan ders çıkarabilme ve bir sonraki puanda farklı bir yaklaşımla deneme cesareti, meta bilişsel farkındalığın yani kendi düşünme süreçleri üzerine düşünme yeteneğinin gelişimine katkıda bulunur. Bu da onların öğrenme süreçlerini daha verimli hale getirir.

Tenis sporunda yetişkin yarışmacıların yarışma esnasında dikkatlerinin maksimum seviyede olması gerektiğinden, taktik düşüncesiyle birlikte vücuttaki bütün mekanizmalar gelişim sağlar. Düzenli olarak tenis oynayan çocuklarda beyin gelişimi daha ileri seviyelerde olur. Tenis oynamak, koordinasyonun gelişmesinin yanı sıra bütün motorik özelliklerin gelişmesine katkı sağlar. Tenis, strese karşı koyma yetisini geliştirir fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal zorluklarla mücadeleyi geliştirir (Pluim ve diğerleri, 2007).

Duygu Yönetimi ve Stresle Başa Çıkma

Tenis kortu, çocukların yoğun ve çeşitli duyguları deneyimlediği bir sahnedir. Bir sayı almış olmanın vermiş olduğu coşku, basit bir hata sonrası yaşanan hayal kırıklığı, kritik bir puanın yarattığı gerginlik veya kaybedilen bir maçın ardından gelen üzüntü. Tüm bu duygusal dalgalanmalar, çocuklara duygusal regülasyon konusunda eşsiz bir pratik alanı sunar. Antrenörlerin ve deneyimli oyuncuların rehberliğinde, çocuklar öfke patlamalarını veya aşırı sevinç gösterilerini kontrol etmeyi, yani duygularını uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenirler.

Egzersiz bağımlılığı düzeylerini bilmek, antrenörlerin ve eğitimcilerin sporculara daha etkili bir destek sağlayabilmesine ve gerekli önlemleri alabilmesine olanak tanır. Bu sayede, sporcuların performanslarını en üst seviyede tutarken, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumaları da sağlanabilir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının erken tespiti, sporcuların sosyal hayatlarını ve akademik başarılarını da olumlu yönde etkileyebilir (Atasoy ve Türkçapar, 2024)

Bu süreç, onların stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirir. Baskı altında sakin kalma, anlık başarısızlıklar karşısında motivasyonlarını kaybetmeme ve zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık gösterme becerileri, tenis aracılığıyla pekişir. Bir maçın son setinde kritik bir puan oynarken hissedilen baskı, çocuğun gerçek

hayattaki sınav stresi veya sosyal ortamlardaki gerginlik gibi durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olacak bir deneyim hazinesine dönüşür. Bu durum, onların duygusal zekalarını zenginleştirirken, aynı zamanda empati yeteneklerini de geliştirir; zira rakiplerinin de benzer duygusal iniş çıkışlar yaşadığını gözlemleme fırsatı bulurlar.

İş Birliği, Saygı ve Sosyal Uyum

Tenis, bireysel bir spor olmasına rağmen, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri için sayısız fırsat sunar. Tekler maçlarında dahi, rakiple kurulan iletişim, oyunun temel bir parçasıdır. Karşılaşma öncesi ve sonrası el sıkışmak, iyi vuruşları takdir etmek, hatalar için özür dilemek gibi ritüeller, sportmenlik ve karşılıklı saygı değerlerinin içselleştirilmesini sağlar. Bu tür etkileşimler, çocukların sosyal normları ve görgü kurallarını öğrenmelerine yardımcı olur.

(Atasoy vd., 2024) yapmış oldukları çalışmada bireysel ve takım sporu yapan sporcularının sportmenlik düzeylerinin şekillenmesinde spor türü, lisans durumu, spor branşı ve haftalık antrenman süresi değişkenlerinin sporcuların sportmen olmaları konusunda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çiftler maçları ise iş birliği ve takım çalışması becerilerinin doğrudan gelişimine zemin hazırlar. Çocuklar, partnerleriyle iletişim kurmayı, birbirlerinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamayı, ortak bir strateji geliştirmeyi ve maçın akışına göre rolleri paylaşmayı öğrenirler. Partnerin hatasını telafi etmek veya ona moral vermek gibi davranışlar, çocuklarda empati ve yardımseverlik duygularını besler. Kort dışında ise, antrenörlerle ve diğer sporcularla kurulan arkadaşlıklar, çocukların sosyal çevrelerini genişletir ve farklı kişiliklerle etkileşim kurma deneyimi sunar. Bu çeşitlilik, onların sosyal adaptasyon yeteneklerini güçlendirir ve ileriki yaşamlarında farklı ortamlara kolayca uyum sağlamalarına yardımcı olur.

Güven ile ilgili yapılan çalışmada bireysel branş olmasına rağmen sporcularda takım ruhu ve birliktelik oluşmaktadır. Takım ruhu, kişilerin güçlü olmasına ve kuvvetli diyaloglar oluşturmasına katkı sunar. Bu da takım arkadaşları arasında birbirine karşı saygılı olmayı ve güvenmeyi sağlar. Bu nedenle sporcuların güven seviyelerinin arttığı söylenebilir. Judo yapan sporcularla ilgili yapılan bu çalışmada yapılan antrenmanlar ve

çalışmalar, takım ruhunun oluşmasına doğrudan etkili aktivitelerle geliştirilebilir. (Türkçapar vd., 2023)

Yetkinlik Algısı ve Başarı Odaklılık

Tenis, çocukların özgüvenlerini ve yetkinlik algılarını inşa etmede paha biçilmez bir rol oynar. Her başarılı vuruş, her kazanılan puan veya her gelişen beceri, çocuğun kendi kapasitesine olan inancını artırır. Zamanla, düzenli antrenmanların ve çabanın karşılığını almak, çocuklara içsel bir başarı hissi yaşatır. Bu his, sadece kortta kalmaz, okulda, arkadaş çevresinde ve diğer yaşam alanlarında da kendini gösteren genel bir öz yeterlilik inancına dönüşür.

Çocuklar, tenis aracılığıyla hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için planlı çalışma becerilerini geliştirirler. Örneğin, belirli bir servis atışını ustalaşmak için haftalarca pratik yapmak, onlara sabrın ve azmin sonucunda başarının geldiğini deneyimleme fırsatı sunar. Bu deneyimler, çocukların sorumluluk bilincini geliştirir; zira kendi gelişimlerinin doğrudan kendi çabalarına bağlı olduğunu anlarlar. Ayrıca, rekabet ortamında kendi performanslarını değerlendirme ve geliştirmeye odaklanma, onları başarı odaklı ve sürekli öğrenmeye açık bireyler haline getirir. Bu, hayatın her alanında karşılaşacakları zorluklar karşısında yılmadan, kendini geliştirmeye devam etme motivasyonu kazanmalarını sağlar.

(Türkçapar vd., 2024) geleneksel sporlarla ilgili yapmış olduğu çalışmada spor yaptığı süre göz önüne alındığında psikolojik beceri puanlarında "öğrenmeye açık olabilme" alt boyutu dışında tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu da gösteriyor ki spor yapma süresi arttıkça bireylerin psikolojik olarak daha iyi duruma geliyorlar.

Tenis sporu, çocukların psikososyal gelişimine kapsamlı ve çok boyutlu katkılar sunan, adeta bütüncül bir eğitim aracıdır. Bu spor, minik bedenlerin enerji atmasını sağlamanın çok ötesinde, onların bilişsel yeteneklerini keskinleştirir, duygusal zekalarını zenginleştirir, sosyal becerilerini pekiştirir ve güçlü bir özgüven inşa etmelerine yardımcı olur. Bir raketin ve topun öyküsü, aslında geleceğin bilinçli, dengeli ve başarılı bireylerinin gelişim yolculuğuna ışık tutan bir metafora dönüşür. Bu bağlamda, çocukların tenis gibi kapsamlı spor dallarıyla tanışması, onların sadece bugünkü fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda yarınki psikolojik ve sosyal refahını da şekillendiren kritik bir yatırım olarak görülmelidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, tenisin yalnızca fiziksel gelişime katkı sağlayan bir spor dalı olmanın ötesinde, çocukların psikososyal gelişim süreçlerinde çok bo-

yutlu ve kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Yapılan araştırmanın ışığında tenis, çocukların bilişsel, duyuşsal ve sosyal becerilerini eş zamanlı olarak geliştiren bütüncül bir eğitim aracı olarak değerlendirilebilir. Tenis kortu, çocuklar için anlık problem çözme, stratejik düşünme ve bilişsel esneklik gösterme becerilerini keskinleştiren bir bilişsel laboratuvar işlevi görmektedir. Bu süreç, çocukların sebep-sonuç ilişkisi kurma ve kendi öğrenme süreçleri üzerine düşünme yeteneklerini güçlendirmektedir.

Aynı zamanda tenis, kazanma ve kaybetme gibi deneyimlerin getirdiği coşku, hayal kırıklığı ve gerginlik gibi yoğun duygularla başa çıkma pratiği sunar. Bu sayede çocuklar, duygularını düzenlemeyi, baskı altında sakin kalmayı ve psikolojik dayanıklılık göstermeyi öğrenirler. Bireysel bir spor olmasına rağmen tenis; sportmenlik, karşılıklı saygı, iş birliği ve takım çalışması gibi sosyal becerilerin gelişimine de önemli ölçüde zemin hazırlar. Düzenli antrenman ve çabanın sonucunda elde edilen her başarı, çocukların yetkinlik algısını ve özgüvenini artırarak, onlara hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için sabırla çalışma disiplini kazandırır.

Sonuç olarak tenis sporu, bir raket ve toptan çok daha fazlasını ifade etmektedir; çocukların karakter temellerini sağlamlaştıran, onları geleceğin zorluklarına karşı daha donanımlı, dengeli ve başarılı bireyler olarak hazırlayan değerli bir gelişimsel yatırımdır.

ÖNERİLER

Yapılan çalışma doğrultusunda, tenis sporunun çocukların psikososyal gelişimine olan katkılarını en üst düzeye çıkarmak için aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- **Ailelere Yönelik Öneriler:** Aileler, çocuklarını spora yönlendiren ilk ve en etkili birimdir. Bu nedenle ebeveynlerin, çocuklarını tenise sadece fiziksel aktivite veya boş zaman değerlendirme aracı olarak değil, aynı zamanda karakter gelişimlerini ve sosyal becerilerini destekleyen bir eğitim süreci olarak görmeleri teşvik edilmelidir. Çocukların spora katılımında ailenin ilgisi ve bakış açısının belirleyici olduğu unutulmamalıdır.
- **Antrenörlere ve Eğitimcilere Yönelik Öneriler:** Antrenman programları, yalnızca teknik vuruşların öğretilmesine odaklanmamalıdır. Programlar; stresle başa çıkma, duygu yönetimi, sportmenlik ve çiftler maçları aracılığıyla takım çalışması gibi psikososyal becerileri bilinçli olarak geliştirecek aktivitelerle zenginleştirilmelidir. Antrenörler, sporcuların performansını artırırken aynı zamanda onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını ko-

rumalarına ve olası egzersiz bağımlılığı gibi riskleri erken tespit etmelerine olanak tanıyacak bir yaklaşım benimsemelidir.

- **Spor Politikaları ve Federasyonlara Yönelik Öneriler:** Türkiye Tenis Federasyonu›nun (TTF) sporu geniş kitlelere yayma çabaları oldukça değerlidir. Bu projelerin, tenisin psikososyal faydalarını vurgulayarak genişletilmesi önerilmektedir. Ülkelerin, vatandaşlarının sağlıklı ve düzenli spor yapabilecekleri tesisler oluşturma çabaları, özellikle çocukların kolayca erişebileceği tenis kortlarını artırmaya yönelik olmalıdır.
- **Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:** Bu çalışma, tenisin psikososyal faydalarını ortaya koymuştur. Gelecek araştırmalar, bu faydaların uzun vadedeki etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalarla derinleştirilebilir. Ayrıca, bireysel ve takım sporları yapan çocukların sportmenlik ve psikolojik beceri düzeylerini karşılaştıran daha fazla çalışma, tenisin kendine özgü katkılarını daha net bir şekilde anlamamıza yardımcı olabilir. Spor yapma süresi arttıkça psikolojik durumun iyileştiği göz önünde bulundurularak, farklı yaş grupları ve performans seviyelerindeki tenisçiler üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Altundağ, M. (2019). *Farklı Antrenman Metodlarının Tenisçilerde Forehand Ve Backhand Vuruş Hızına Seçilmiş Bazı Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van

Atasoy, M., Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 119-136.

Atasoy, M., Bolat, K., ve Dal, M. (2024). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin sportmenlik düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 64-79.

Atasoy M., Türkçapar Ü. (2024). Okul Takımlarında Yer Alan Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 18(2), 258-273. Doi: 10.61962/bsd.1480731

Bekar. Ö. (2019). *Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Rekreasyonel Egzersize Motive Eden Nedenler İle Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı. Antalya.

Crespo, M. ve Miley, D. (2009). İleri Seviye Antrenörün El Kitabı. Vural, B., Bulca, Y. (Ed.). Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

Demirci A. (2015). *Raket Sporları* Öğretimi *Ders Etkinlikleri*. Nobel Yayıncılık.

Eren, E. (2019). *12-14 Yaş Grubu Tenisçilerde 8 Haftalık Core Antrenmanın Yer Vuruş Hızlarına Ve Bazı Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.

Genevois, C. , Reid, M. ,Rogowski, I. ve Crespo, M. (2015). Performance Factors Related To The Different Tennis Backhand Groundstrokes: A Review. *Journal Of Sports Science & Medicine*, *14*(1), 194.

ITF (2009). *Uluslararası Tenis Federasyonu Tenis Oyna El Kitabı.* Erün E. (Ed.) Internatıonal Tennıs Federation Published.

Kandaz, N. (2001). *Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final Ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Sakarya

Kaya, N. (2016). *Lisanslı Tenis Sporcularının Tenis Sporuna Başlama Nedenleri, Beklentileri Ve Beklentilerinin Önündeki Engellerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Burdur.

Minihan D. (2008). *Coaching Your Tennis Champion: The Progressive Plan For Success*

Mansion Grove House Published.

Onlıne Tennis Instruction. (2021). *Professional Tennis Players And Pro Tour Analysis*. Online Tennis Instruction: Https://Www.Onlinetennisinstruction.Com/Professionaltennisplayers Adresinden Erişildi.

Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(1), 157-176.

Örnek S. (2020) Üst Düzey Tenis Sporcularının Tenisi Bırakma Nedenlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Özcan, S. (2011). *Temel Tenis Teknik Öğretiminde İki Farklı Antreman Metodunun Teknik Biyometrik ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması.* Doktora Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta

Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S. ve Miley, D. (2007). Health Benefits Of Tennis. *British Journal Of Sports Medicine*, *41*(11), 760-768.

Roetert, E. P. ve Kovacs, M. (2019). *Tennis Anatomy*. Human Kinetics.

Schönborn, R. (2000). Advanced Technıques For Competıtıve Tennis. *Meyer ve Meyer Sport*. 83-118.

Schrank D. (2013). *Concept Of Tennis: Revised Edition*. Xlibris Corporation

Simonsson, F. (2021). *Tennis Rules: How To Play Tennis*. Tennıs Predıct: Https://Tennispredict.Com/Tennis-Rules Adresinden Erişildi.

Suna, G. (2013). *Tenisçilerde aerobik, anaerobik kombine teknik antrenmanların performansa etkilerinin araştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.

Turan, D. (2017). *Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.

Türkan, A. (2020). *10-14 Yaş Tenis Sporu Yapan Çocuklar İle 10-14 Yaş Spor Yapmayan Çocukların Skinfold Caliper Yöntemi Ölçümü İle Vücut Analiz Cihazı Ölçümünün Karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Türkiye Tenis Federasyonu (Ttf) (2020). *Tenis Kuralları.* Ankara: Türkiye Tenis Federasyonu.

Türkçapar, Ü., ATASOY, M., Polat, K. (2023) "Judo Sporu Yapan Bireylerin Stresle Başa Çıkma ve Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi", *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2) pp. 210-229

Türkçapar Ü, Atasoy M, Bolat K. (2024). Geleneksel Spor Yapan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 9(2), 158-180.

Uğurlu, F. M. (2018). *Sporda Cinsiyet Ayrımı*. Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Urartu, Ü. (1996). Tenis: Teknik-Taktik-Kondisyon. Ġnkılap Kitabevi.

Yıldız, A. (2015). *Ebeveynlerin Çocuklarının Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılımına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi.* Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, Y. Ve Sunay, H. (2009). Türkiye"de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(3), 103-109.

Yılmaz, O. (2021). Tenis Sporuyla Uğraşan Çocukların Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Öneminin Araştırılması, Yükseklisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın.



BÖLÜM 3

SPORCULARIN DURUMLUK KAYGILARI

Recep Nur UZUN[1]

Özge ORHAN AKAR[2]

1 Araş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcıd: 0000-0002-0825-8722, E-Posta: recepnur.uzun@omu.edu.tr, Samsun, Türkiye

2 Araş. Gör. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, E-Posta: ozgeorhan@gmail.com

Kaygı

"Kaygı" terimi, kökleri eski Yunanca "anxietas" kelimesine dayanan, korku, merak ve endişe duygularını kapsayan bir terimdir. Freud'a göre kaygı, bireyleri fiziksel veya sosyal tehlikelere karşı uyarmak için hizmet eder ve böylece uyum sağlama ve hayatta kalma becerisine yardımcı olur (Geçtan, 1999).

Kaygı kavramı, bireylerin günlük yaşamlarında sıklıkla karşılaşılan bir kavramdır. İnsanlar, yaşadıkları kaygının özünde, günlük rutinlerini sürdürmeleri için gerekli olan potansiyel bir rahatsızlık kaynağı olduğunu kabul etmelidir. Kaygı, özellikle günlük görevlerin aksadığı veya bireylerin baskı altında kaldığı durumlarda ortaya çıkar. Kaygı seviyesi arttıkça, bireyler genellikle kendi kaynaklarını kullanarak veya dışardan yardım alarak bu durumları yönetmeye çalışırlar. Kaygının ortak bir özelliği, kişinin yetenekleri ile kendisine yöneltilen talepler arasındaki uyumsuzluk olarak ortaya çıkmasıdır. Kaygı bireyin kendini geliştirme potansiyelini engelleyebilir. Kaygı, esasen insanların hayatlarında stresli durumlarla karşılaştıklarında ortaya çıkan doğal bir duygusal tepki olarak tanımlanır. Kaygı duygusu, insanlar iç ve dış gerçekliklerindeki çatışmalardan kaynaklanan tehdit hissettiklerinde ortaya çıkar. Bu kişiler olumsuz sonuçlar bekleyebilirler (Adana & Kaya, 2005).

Kaygıyı tanımlamak için kaygı ile ilişkili beş öğenin ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Bunlar;

- Kişiler arası ego tehdidi
- Fiziksel tehlike
- Karmaşıklık
- Günlük yaşamın bozulması
- Toplumsal değerlendirme ya da başkaları tarafından değerlendirme korkusu (Cox, 1986).

İnsan deneyiminde iki tür kaygı vardır: durumsal ve süreklilik. Durumsal kaygı, ileri yaş, hastalık veya ölüm gibi gerçeklerle karşı karşıya kaldındığında; yalnızlık korkusuyla boğuşulduğunda ve yardıma ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkar. Bu tür kaygı, tanıdık, denenmiş durumlardan yeni, bilinmeyen ve belirsiz durumlara geçtildiğinde de ortaya çıkar.

Bebeklikten itibaren gelişimsel olarak mevcut olan normal kaygı deneyimleri, yetişkinlik döneminde belirgin bir neden olmasa bile patolojik kaygıya dönüşebilir. Bu tepkiler için net bir gerekçe olmadığı için patolojik olarak kabul edilirler. Ayrılık kaygısı, kaybolma korkusu (çocuklarda yaygındır) ve bunlarla ilişkili tepkiler normal kaygının beklenen tezahürleridir. Ancak, bu kaygılar ilerleyen yaşlarda da devam ederse ve

kişinin günlük işlevlerini ve performansını engelliyorsa, patolojik olarak sınıflandırılırlar. Kaygının normal mi yoksa patolojik mi olduğunu belirlerken kişinin yaşı da bir faktördür. Gençlerde ve çocuklarda kaygı genellikle akademik, sportif veya sosyal kaygılar etrafında döner (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2006; İşlek, 2018).

Durumluluk Kaygı

Bireyin karşılaştığı baskılayıcı durumlar nedeniyle yaşadığı kişisel korkudur. Kısacası, doğal olanakların dışında, belirli durumlar esnasında kişinin kendisinin ya da çıkarlarının tehlikede olduğu hallerde belirir. Ancak tehdit ortadan kalktığında kaybolan rahatsızlık, gerilim, hassasiyet, korku ve mutsuzluk durumudur. Bu, korkuya benzer bir durumdur. Örneğin bir sınav öncesinde yaşanan kaygı ya da bir spor mücadelesinden önce soyunma odasında sporcunun hissettiği kaygı gibi durumlar, kişinin fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen uyarılmalar sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fizyolojik değişimler, bireyin gerilim ve huzursuzluk duygularını göstermektedir (Öner ve Le Compte, 1983; Yıldız, 2025).

Durumsal kaygı, bireylerin belirli koşullara tepki olarak yaşadıkları içsel bir tepki olarak tanımlanır ve yoğunluğu durumun niteliğine göre değişir. Bireyin karşılaştığı duygularla ilgili farkındalık düzeyi, mevcut kaygı derecesiyle doğru orantılıdır. Durum birey için önemli bir tehdit oluşturuyorsa, kaygı düzeyi de buna bağlı olarak yükselir. Tersine, birey durumu bir tehdit olarak algılamıyorsa, yaşadığı kaygı nispeten daha düşük olacaktır (Self-Confidence, 2012).

Durumsal kaygı, bireyin hayatında kalıcı bir unsur değildir; bunun yerine, çevresel uyaranlarla bağlantılıdır ve bu uyaranlar ortadan kalktığında azalır. Tersine, kişilik kaygısı, doğuştan gelen bir yatkınlığı yansıtır ve kişinin hayatında sürekli olarak mevcuttur. Bu kalıcı kaygı, zihinsel sağlık sorunlarını tetikleyebilir ve kalıcı olumsuzluk, mutsuzluk ve memnuniyetsizlik gibi duygularla kendini gösterir (Cüceloğlu, 2005).

Sürekli Kaygı

Süreklilik kaygı, durumsal kaygıya kıyasla kalıcı ve uzun sürelidir. Bu tür endişenin yoğunluğu ve süresi, bireyin kişilik yapısına göre değişir. Kaygıya yatkın bir kişilik, süreklilik kaygı düzeyini önemli ölçüde etkiler. Bu durum, bireyin durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğiliminden kaynaklanır. Kaygı süreklilik hale geldiğinde, bireyin benlik algısını tehdit edebilir. Yaş, cinsiyet, ebeveynlik tarzları, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum, ebeveynlerin meslekleri ve kardeş

sayısı gibi faktörlerin kaygıyı etkilediği iyi bilinmektedir. Kaygının, kişinin karşılaştığı çeşitli durumlarda ortaya çıktığı ve yaşamını, başarılarını ve karar verme sürecini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu tür durumlardan biri işsizliktir (Erkan & Kaya, 2005).

Süreklilik Kaygı, acil bir tehdit olmadan ortaya çıktığında, yaygın kaygı olarak adlandırılır. Yaygın kaygının belirtileri arasında umutsuzluk, karar verme zorluğu, konsantrasyon sorunu, uyku bozuklukları, artan duyarlılık, terleme, omuz ve boyunda kas gerginliği ve açıklanamayan kan basıncı ve kalp atış hızı artışı sayılabilir. Yaygın kaygı, bireylerin sürekli gerginlik, huzursuzluk ve üzüntü hissetmesine neden olabilir (Şeyhoğlu, 2005).

Kişilik özelliği olarak kaygı yaşayan bireyler, kaygıya yatkınlık gösterme eğilimindedir. Bu kaygı çerçevesi içinde, bireyler çevrelerini stresli ortamlar olarak algılarlar. Normal durumlar, bu bireyler tarafından genellikle tehdit edici olarak yorumlanır. Bu tür kaygıda, bireyler öz değerlerinin tehdit altında olduğunu hissederler. Kişilik özelliği olarak kaygının temel nedeni, genellikle bireyin çevresindekiler tarafından yanlış anlaşılmasıdır. Dış uyaranlar ve faktörler, bu özel kaygı türünde sınırlı bir etkiye sahiptir. Yaşanan Kaygı ile kişilik kaygısı yaşayanların yaşadığı ortamlar arasında kanıtlanabilir bir korelasyon yoktur. Kişilik kaygısı yaşayan kişilerde sürekli mutsuzluk ortaya çıkar. Bu memnuniyetsizliğin altında yatan neden genellikle belirsiz kalır. Kişilik özelliği kaygısının dış tehditler tarafından tetiklenmediğini, ancak bireyin kişiliğinden kaynaklandığını belirtmek önemlidir. Kişilik özelliği kaygısı, insanların yaşamlarında olumsuz sonuçlara yol açar. Bu sonuçların örnekleri arasında sosyal etkileşimlerden kaçınma, akademik başarısızlık ve odaklanma ve dikkat sorunları sayılabilir (Yılmaz, 2006).

Kaygı Kuramları

Kaygı, çok yönlü bir tepki olup, stresle karşı karşıya kaldığında çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Kaygıyı açıklamaya çalışan çeşitli teoriler vardır ve her birinin kendine özgü güçlü ve zayıf yönleri vardır. Bu önemli perspektifler arasında psikodinamik teori, bilişsel teori, öğrenme teorisi ve biyolojik teori sayılabilir.

Psikoanalitik Kuram

Kaygı kavramı, psikolojik teori, özellikle de psikoanalitik teori alanında en erken ve en önemli araştırmalarını bulur. Sigmund Freud, kaygıyı inceleyen ve onu nevrotik bir duygusal durum olarak tanımlayan öncü kişidir. Bu tür kaygının özünde, id'in arzularının bastırılması yer alır ve bu

da engellenme hissine ve dolayısıyla kaygıya yol açar. Kaygı deneyimi, normal bireyler ile nevrozla mücadele edenler arasında farklılık gösterir. Freud, farklı zamanlarda insanların deneyimlediği bir tür olan "gerçekçi kargı" rasyonel ve anlaşılabilir olarak tanımlar (Ayrık, 2018).

Bilişsel Kuram

Bilişsel kaygı çerçevesinde, kaygı yaşayan bireylerin herhangi bir anda hem tehdidin derecesini hem de zarar görme olasılığını abarttıkları düşünülmektedir. Mevcut durumlarının bu şekilde abartılması, karşılaştıkları durumun çözümünü engelleyen büyük bir engel olarak ortaya çıkabilir. Bireyler yeterli başa çıkma mekanizmalarına veya problem çözme becerilerine sahip değillerse, algıladıkları bu tehditler ve engellerle karşılaştıklarında kendilerini çaresiz hissedebilirler (Başpınar, 2007). Bilişsel durum kaygısı, bireyin endişelerinin ve olumsuz düşüncelerinin yoğunluğuyla ilgilidir; kaygı, korku ve olumsuz beklentiler gibi zihinsel durumları nasıl yönettiklerini ve bu düşüncelerin performanslarını nasıl etkilediğini yansıtır. Bilişsel olarak, kaygı, korku ve olumlu öz algının yokluğu ile karakterize edilen ve olumsuz davranış kalıplarına yol açan bir tepki haline gelir. Bu, bireyin kendine zarar veren inançlar geliştirmesine neden olabilir ve sonuç olarak sağlıksız davranışların benimsenmesini etkileyebilir (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Bilişsel kaygı, endişenin zihinsel ve bilinçli yönlerini kapsar. Bu kaygı, bireyin kendini küçümseyen değerlendirmelerinden, karamsar düşünce kalıplarından veya kendi yetenekleriyle ilgili olumsuz beklentilerinden kaynaklanabilir. Bilişsel kaygı, bireyin zorluklarının bilinçli farkındalığı, rahatsız edici zihinsel imgeler ve hoş olmayan duygularla ayırt edilir (Toktaş, 2017). Sporcunun performansı bu durumdan büyük ölçüde etkilenir. Teori, kaygının sporcunun performansını nasıl etkilediğini anlamak için anlamlı bir çerçeve sağlar. Ancak, modelin varyansın yalnızca %15'ini açıklayabilmesi, kaygı dışındaki faktörlerin de performansa önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, Amabile'nin (1983) bileşsel modeli, performansın yalnızca bireysel motivasyon ve becerilerle değil, aynı zamanda çevresel destek ve öğrenme fırsatlarıyla da bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Spor performansını etkileyen diğer potansiyel faktörler arasında antrenman programlarının çeşitliliği, antrenör-sporcu dinamikleri ve takım ortamı sayılabilir (Amabile, 1983; Holt ve ark., 2012; Sayan, 2025).

Öğrenme Kuramı

Öğrenme Kuramı, sosyal öğrenme faktörleri endişe ve kaygıyı oluşturmada etkilidir. Bir kaygı bozukluğu, gelişim sırası sebebiyle kaygıyı

ortaya çıkaran durumlarla çevresel ve genetik faktörlerin etkilerinin birlikte olması durumunda gelişmektedir. Endişe, korku, olumsuz düşünceler ve kaçınma kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında çok önemli bir risktir (Korkmaz, 2017).

Biyolojik Kuram

Kaygının biyolojik temelleri genetik yatkınlıklar, hormonal denge ve sinir sisteminin işleyişi ile bağlantılıdır. Vücudun stresli durumlara verdiği biyolojik tepki genellikle sempatik sinir sistemi tarafından yönetilir ve bu da kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarının salınmasına neden olur. Bu biyolojik tepkiler, kalp atış hızının artması, kas gerginliği ve nefes darlığı gibi Kaygı belirtileri olarak ortaya çıkar (Calvo & Eysenck, 1992).

Sporda Kaygı Durumu

Spor uzmanları, atletik performansı daha da artırmak için önemli çabalar sarf etmektedir. Mevcut egzersiz yöntemlerini araştırmanın ötesinde, sporcuları en yüksek performansa ulaştırmak için çeşitli yolları keşfetmeye devam etmektedirler. Bu araştırmalar ve çabalar, atletik başarının yalnızca fiziksel yeteneklerin geliştirilmesiyle sınırlı olmadığını; aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın da fiziksel yetenekler kadar önemli bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Burada vurgu, performansın yalnızca fiziksel bir özellik değil, daha çok psikolojik bir süreç olduğu anlayışındadır. Sporcularda başarı, bedensel yeteneklerin yanı sıra duygusal, bilişsel ve psikolojik etkilerle şekillenir. Sporcular, özellikle rekabetin yüksek olduğu ortamlarda, performanslarını doğrudan etkileyebilecek kaygı gibi psikolojik faktörlerle mücadele etmek zorundadır (Akarçeşme, 2004).

Kaygı, sporcuların karar verme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyerek performanslarında düşüşe neden olabilir. Sporcunun kaygı seviyesi yükseldikçe, doğru kararlar verme ve becerilerini etkili bir şekilde sergileme kapasitesi azalır. Yoğun baskı altında sporcular, doğru olduğuna inandıkları hareketleri yapmakta zorlanırlar. Yüksek kaygı, antrenmanlarda defalarca ustalaşılan becerilerin unutulmasına yol açabilir ve duygusal sıkıntıya neden olarak hatalara yol açabilir (Gümüş, 2002). Ancak, yüksek düzeyde verimli ve sağlıklı bir performans elde etmek için, belirli hedefleri olan uzun vadeli, profesyonel programlar aracılığıyla entegre edilmiş spor ve psikolojik faktörlerin bir karışımı gerekir (Hasırcı, 2000). Bu nedenle, kaygı etkili bir şekilde yönetildiğinde, dikkat ve koordinasyon esnekliği artar. Dikkat becerileri, sporcuların olumsuz düşüncelere takılmasını önler. Örneğin, hakem kararlarına katılmayan birçok sporcu öfkeyle tepki verir. Sporcunun kişiliğine bağlı olarak öfkeye yatkınlığı, kaygı düzeyiyle bağlantılıdır (Konter, 1996). Hakemler bağlamında kaygı göz önüne alındığın-

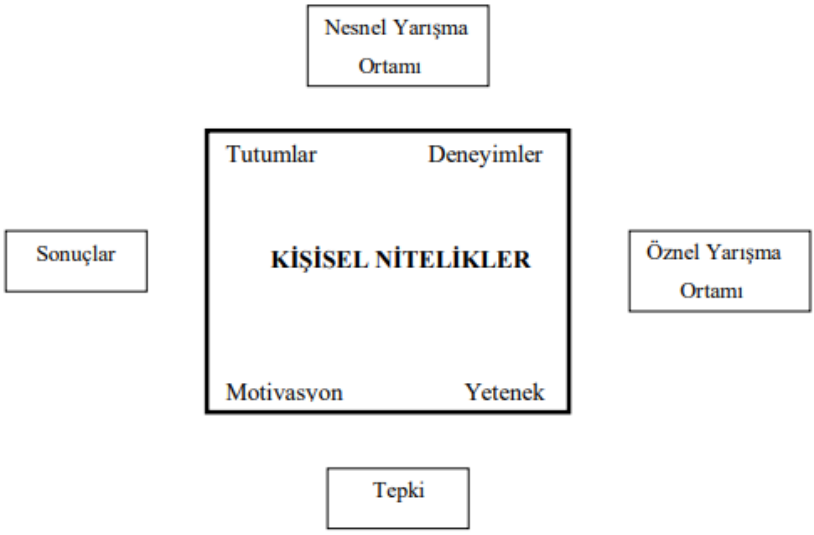
da, karşılaştıkları stres faktörleri kaygı ve psikolojik durumlarını önemli ölçüde etkileyebilir. En yetenekli ve bilgili hakem bile, maç sırasında yeteneklerini etkili bir şekilde kullanamazsa, becerileri azalır. Bu nedenle, hakem performansı sadece fiziksel uygunlukla açıklanamaz. Hakemlerin etkili performans sergilemeleri için en önemli faktörlerden biri psikolojik dayanıklılıktır. Hakemin yaşadığı kaygı düzeyi, performansını doğrudan etkiler; yüksek kaygı, maçın akışını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, hakemlerin kaygılarını yönetme becerisi, yarışmalarda başarı için son derece önemlidir (Dohmen, 2008).

Performans kaygısını yönetmek, bireyin önce kaygıyı kabul etme ve ardından onu yönetmek için aktif stratejiler geliştirme kapasitesine bağlıdır. Araştırmalar, kontrollü nefes alma, gevşeme egzersizleri ve olumlu iç konuşma gibi tekniklerin performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, özgüvenini güçlendirmek, hazırlığa daha fazla zaman ayırmak ve deneyim yoluyla yavaş yavaş başa çıkma mekanizmaları geliştirmek de bu kaygının etkisini azaltabilir. Özellikle spor ve sanat gibi alanlarda çalışanlar, kaygıyı en aza indirgemek ve performans düzeylerini optimize etmek için performans öncesi rutinler oluşturmaktan faydalanabilirler. Etkili bir şekilde yönetildiğinde, performans kaygısı aslında bireylerin tam potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan bir itici güç haline gelebilir (Balcı, 2025).

Spor literatüründe kaygı, algılanan rekabet düzeyleri veya risk faktörleri ile ilişkilidir (Hoar ve ark., 2006). Sonuç olarak, rekabet ortamı, sıkıntı verici ve kaygı uyandıran bir deneyimi içermektedir. Bazı katılımcılar bunu yoğun bir şekilde yaşarken, diğerleri daha az şiddetli bir şekilde yaşar ve bu da sporcunun rekabetten keyif almasını engelleyebilir. Nitekim, atletik yarışmalar sırasında birçok sporcunun huzursuz, kaygılı, çekingen, telaşlı, sıkıntılı, üzgün olduğu ve yüzlerinin solgun veya kızarık olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, bazı sporcuların antrenmanlarda zahmetsizce yaptıkları hareketleri yarışmalarda yapmakta zorlandıkları, takım arkadaşlarıyla koordinasyon sağlamakta zorlandıkları ve beklentileri karşılayamadıkları gözlemlenir. Bu yoğun kaygı deneyimi, sporcular için önemli bir zorluk haline gelir. Bu durumla başa çıkmak için Martens'in rekabet kaygısı ve rekabet ortamı yaklaşımlarını dikkate almak gerekir. Martens ve meslektaşları rekabeti bir süreç olarak görür ve bu süreci dört unsurla açıklar. Martens'e göre, rekabet, içerdiği süreçten çok daha basit bir durumdur ve sadece birkaç durumu veya aşamayı kapsar (Martens, 1977; Martens, 1990; Gümüş, 2002; Yılmaz, 2005) Bunlar:

- Nesnel Yarışma Ortamı
- Öznel Yarışma Ortamı
- Tepkiler

- Sonuç



Şekil 1. *Yarışma Durumu (Weinberg & Gould, 1995).*

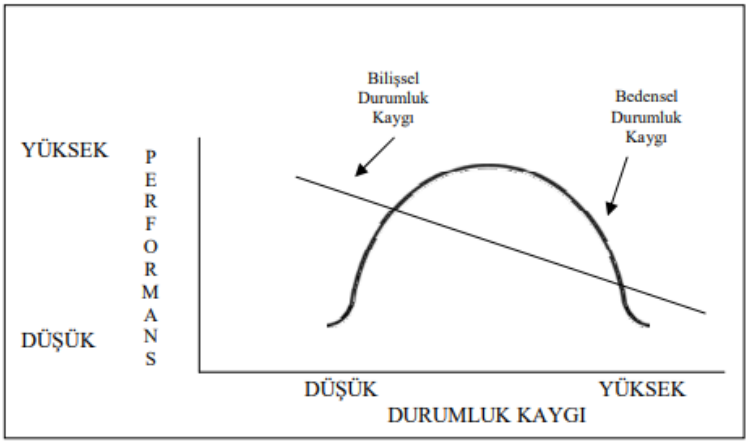
Kaygı, sporcular için önemli bir unsur olarak işlev görür ve bilişsel, duygusal ve fizyolojik işlevler üzerindeki etkisiyle performanslarını önemli ölçüde etkiler. Takım sporları ile bireysel sporlar arasında gözlemlenen farklılıklar, yaşanan Kaygının kaynağını, türünü ve derecesini etkileyen farklı ortamlar yaratır (Martens ve ark., 1990). Sporcular için bu kaygı, yarışma öncesi ve yarışma sırasındaki belirsizlikler, dış baskılar ve genel rekabet ortamı gibi unsurlar tarafından tetiklenebilir. Kaygının sporcunun performansı üzerindeki etkisi, Kaygının türüne, yoğunluğuna ve bireyin bununla başa çıkma kapasitesine bağlıdır (Başoğlu & Ceylan, 2017). Sporcular genellikle değer verdikleri kişiler tarafından olumsuz olarak görülme endişesini dile getirirler. Bu da özgüvenlerini zedeleyebilir, yarışma sırasında optimal performansı engelleyebilir ve sonunda başarısızlığa yol açabilir (Sivrikaya, 1998). Araştırmacılar, kaygı ile ilişkili bir dizi belirti tespit etmişlerdir. Bu belirtiler aşağıda listelenmiştir (Yıldız, 2025):

- Hareket Belirtiler: Yeni bir hareketi öğrenmede zorluklar, koordinasyon eksikliği ile karakterize edilen hareketler – örneğin kramp, spazm veya ani, endişeli jestler – tüm bunlar göstergelerdir. Bu sorunlar kas kontrolünü etkiler ve ilgili semptomlar koordinasyon bozukluğu, kramp ve kas kasılmaları şeklinde ortaya çıkabilir.
- Organik Belirtiler: Göz bebeklerinin büyümesi, kalp atış hızının artması, cildin solgunlaşması ve titremesi, iştahsızlık ile

birlikte görülür. Bunlar topluca vücutta meydana gelen fiziksel dönüşümleri gösterir. Bu belirtiler titreme, aşırı terleme, nefes darlığı, uykusuzluk, baş ağrısı ve baş dönmesini içerebilir.

- Davranış Belirtiler: Bu, bir göreve olan bağlılığa karşı değişken tepkilerle birlikte kaçınma, böbürlenme ve düşmanlık gibi davranışları kapsar. Kişinin duygusal durumu ve davranışlarındaki değişiklikleri temsil eder. Bu kategori yorgunluk, sinirlilik, öfke, aşırı gerginlik, iştahsızlık, korku, endişe ve saldırganlık gibi durumları kapsar (Kuru, 2000; Erdas, 2025).

Kaygı, sporcular üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve sadece bireysel performansı değil, aynı zamanda takım içindeki etkileşimleri ve uyumu da etkileyebilir. Özellikle takım sporlarında, yüksek Kaygı düzeyleri yaşayan sporcular, takım arkadaşlarıyla etkili bir şekilde iletişim kurmakta ve uyum sağlamakta zorluk yaşayabilirler. Bireysel sporlarda ise kaygının etkisi, genellikle sporcunun kendini algılama biçimi ve başarısızlık korkusu üzerindeki etkileriyle değerlendirilir (Yücel & Aydın, 2016). Ayrıca, sporcular belirli koşullara bağlı olarak farklı düzeylerde durum kaygısı gösterebilirler. Sporcuların farklı ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, onlara özel çözümler üretilmelidir. Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve teknik direktörler, sporcuların durumları kendileriyle aynı şekilde algılamayabileceğini kabul etmelidir. Sporcuların belirli olaylara tepki olarak kaygı düzeylerini kontrol etme becerilerinin sınırlı olduğunu anlamak da çok önemlidir (Kahya, 2019).



Şekil 2. Durumluk Kaygı ve Sportif Performans Arasındaki Çok Yönlü İlişki (Cox, 1990).

Kaygı içermeyen bir performans hayal etmek zordur. Bu, insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır ve performansımızı kaçınılmaz olarak

etkiler. Kaygının fizyolojik belirtileri, örneğin hızlı kalp atışı, artan kas gerginliği ve tedirginlik hissi, belirli bir noktaya kadar performansı artırabilir. Ancak bu belirtiler aşırı hale geldiğinde, performansı olumsuz etkileyebilir. Sporcular genellikle yarışma öncesinde kaygı ve stresle karşı karşıya kalırlar. Bu durum genellikle zihinsel, sosyo-psikolojik ve biyolojik tepkilerle kendini gösterir. Bu karmaşık duygusal tepkiler, özellikle yarışma sırasında performanslarını önemli ölçüde engelleyebilir (Sanstroem ve Bernardo, 1982).

Sürekli yüksek düzeyde kaygı, zamanla sporcunun motivasyonunu zayıflatabilir ve yaralanma olasılığını artırabilir. Aşırı kaygı, odaklanmayı olumsuz etkileyerek, yarışma sırasında kötü karar verme, koordinasyon sorunları ve stresle ilgili yaralanmalara yol açabilir. Bu nedenle, performans ve kaygı arasındaki ilişki karşılıklıdır: kaygı düzeyleri başarıya veya başarısızlığa katkıda bulunurken, sonuçların kendisi de sporcunun kaygı düzenini etkiler. Rekabetçi sporlarla ilgili araştırmalar, her sporcunun kaygıya farklı tepki verdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireysel özellikleri, yarışmanın niteliğini ve uygulanan özel antrenman programını dikkate alan kaygı yönetimi stratejilerinin özelleştirilmesini gerektirmektedir (Gökren, 2025).

Literatür incelendiğinde, Kılınçarslan ve arkadaşları (2019) tarafından vurgulandığı gibi, sporcuların performansının kaygı düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu açıktır. Ayrıca, Ivarsson ve Johnson (2010) kaygının artmasının belirli sporcularda yaralanma olasılığını artırabileceğini öne sürmektedir. Çavdar ve Şahin'in (2023) fiziksel engelli sporcuların spor yaralanma kaygı düzeylerini belirlemeye odaklanan çalışması, yaralı sporcuların spor müsabakalarıyla ilgili kaygılarını analiz etmiş ve yaralanma geçmişi, cinsiyet ve yaş gibi faktörleri dikkate almanın önemini vurgulamıştır. Gould ve Weinberg (2011) tarafından yapılan başka bir araştırma, takım sporları ile bireysel sporlar arasındaki kaygı farklılıklarını incelemiş ve bu ayrımın performansı önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Takım sporları, içlerinde barındırdıkları sosyal destek sistemleri sayesinde kaygının bireysel etkilerini hafifletebilir. Takım arkadaşlarının motive edici etkisi, bireysel sporcuların kolayca elde edemeyeceği bir avantaj sağlar. Ayrıca, Çapkın (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük ila orta düzeyde kaygının aslında öğrenmeye yardımcı olabileceği keşfedilmiştir. Ancak, yüksek düzeyde kaygının zararlı bir etkisi olduğu ve odaklanma ve konsantrasyonu bozarak öğrenmeyi engellediği bulunmuştur. Son olarak, İkizler (1993) sporcuyu anlamada kaygının önemli bir faktör olduğunu vurgulamakta ve yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında kaygının önemini vurgulamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, sporcularda kaygının kökenlerini, türlerini ve performans üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Literatür incelemesi, kaygının yalnızca psikolojik bir durum değil, spor performansını şekillendiren temel bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, yarışma öncesi ve yarışma sırasındaki çevresel uyaranlarla ilişkili durum kaygısı, bireyin performansını doğrudan etkilemektedir. Bu durum, spor psikolojisinin önemini ve antrenman süreçlerine entegre edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır (Martens ve ark., 1990; Cüceloğlu, 2005). Araştırmalar, bireyin kaygıyı nasıl algıladığı, başa çıkma stratejilerinin niteliği ve atletik başarı arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermektedir. Kaygının optimal seviyelerde tutulmasıyla performansın artırılabileceği, yüksek veya düşük kaygı seviyelerinin ise başarıyı olumsuz etkileyebileceği anlaşılmaktadır (Çapkın, 2011; Gökren, 2025). Özellikle, bireysel sporlar ile takım sporları arasındaki dinamik farklılıklar, kaygı yönetiminin kişiselleştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Takım sporlarındaki sosyal destek sistemleri, bireysel sporculara kıyasla kaygının etkilerini daha fazla hafifletme eğilimindedir (Gould & Weinberg, 2011). Sporcuların kaygısını azaltmak için nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla desteklenen psikolojik destek programları önerilmektedir. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcular arasındaki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak duygusal dayanıklılığı artıran stratejiler benimsemelidir. Ayrıca, sporcu eğitimine kaygı yönetimi modüllerinin dahil edilmesi, sadece performansı değil, sporcuların özgüveninin gelişmesini de olumlu yönde etkileyecektir.

Sonuç olarak, kaygı yönetimi, sporcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik dayanıklılıklarını da artırarak daha dengeli ve sürdürülebilir bir performans düzeyine ulaşmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle, sporda psikolojik faktörlerin göz ardı edilmemesi ve çok disiplinli bir yaklaşımın gerekli olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Adana, F., & Kaya, N. (2005). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi, 13*(2).

Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(2), 357–376.

Ayrık, A. (2018). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

Balcı, T. (2025). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik başarıları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Başpınar, P. (2007). *Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği* [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/

Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 68–82.

Cox, R. H. (1986). Relationship between skill performance in women's volleyball and competitive state anxiety. *International Journal of Sports Psychology, 17*, 183–190.

Çavdar, Ç., & Şahin, İ. (2023). Bedensel engelli sporcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Bilimleri Dergisi, 1*(1), 19–26.

Erdaş, S. E. (2025). *Futbol altyapı yaş gruplarındaki oyuncuların durumluk - sürekli kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Erkan, S., & Kaya, A. (2005). *Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları: Benlik saygısı*. Ankara: Pegem A Yayınları.

Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion, 6*(6), 409–434. https://doi.org/10.1080/02699939208409696

Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].

Hasırcı, S. (2000). *Sporda denetim odağı*. Bağırgan Yayınevi.

Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players: A prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine, 9*(2), 347–352.

Kanbir, O. (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Bursa: Ekin.

İkizler, C. (1993). *Sporda başarıyı etkileyen psikolojik faktörler ve psikolojik antrenman* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Kahya, S. (2019). *Tematik spor lisesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumları ile sporda kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 576369) [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi].

Kılınçarslan, G., Genç, H., Bayrakdar, A., & Kayantaş, İ. (2019). Investigation of basketball ability levels and some performance characteristics of male and female students. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8*(1), 1336–1344.

Konter, E. (2002). *Profesyonel futbolda bazı değişkenlere göre becerilerin araştırılması* [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi].

Korkmaz, İ. (2017). Sosyal öğrenme kuramı. *Pegem Atıf İndeksi*, 245–269.

Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–213). Human Kinetics.

Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk/sürekli anksiyete envanteri el kitabı* (1. baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.



BÖLÜM 4

DART OYNAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***Murat ATASOY*[1]**

***Abdulselam ERDİMEZ*[2]**

1 Prof. Dr. Murat ATASOY, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, matasoy@ahievran.edu.tr, ORCİD iD: 0000-0002-0258-8042.

2 Doktora Öğrencisi. Abdulselam ERDİMEZ, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aserdimez@gmail.com, ORCİD iD: 0009-0006-4907-2787.

Dart Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Öz

Günlük hayatta çalışma şartları ve yaşam koşulları gereği insanların teknolojiye bağımlı hale geldiği görülmektedir. Bu nedenle bireylerin zihinsel dayanıklılık açısından gerileme olduğu düşünüldüğünden böyle bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere literatür taraması yapılarak araştırmanın problemine ilişkin bilgiler dahilinde, dart oynayan üniversite öğrencilerinin duygusal öğrenmeleri ve bunları etkileyebileceği düşünülen yaş, cinsiyet, sınıf, nerede kaldığı, haftada kaç gün dart oynadığı ve kaç yıldır dart oynadığı değişkenlere ilişkin bulgulara ve yorumlarına yer verilmiştir. Araştırmanın evrenini 12-14 Mart 2025 tarihlerinde Elâzığ ilinde yapılan "Üniversiteler Dart Şampiyonası"'na katılan 105 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini bu yarışmaya katılan üniversite öğrencisi 64 erkek ve 41 kadın oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında dart oynayan üniversite öğrencilerinin sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Orijinal formu Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Google Form aracılığıyla toplanan veriler SPSS 22.00 veri analizi programının kurallarına uygun olarak kodlanmış ve analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçek alt boyutlarından "güven" alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmazken "devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşmuştur. Cinsiyet değişkenine göre "güven" alt boyutunca erkeklerin ortalaması yüksek çıkarken "devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında ise kadınların ortalaması erkek katılımcılara göre yüksek çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Abstract

Investigation of Mental Endurance Levels of University Students Playing Darts in Sports

In daily life, it is seen that people become dependent on technology due to working conditions and living conditions. For this reason, such a

study has been done since individuals are considered to have regression in terms of mental endurance. The aim of this study is to examine whether there is a change in the mental endurance levels of university students. Within the information on the problem of the research by scanning the literature to realize the aim of the study, the age, gender, class, where the students who play the darts are thought to be able to affect emotional learning and the age, where they stay, how many days a week they played in the darts and how many days they played in the comments The universe of the research is made on 12-14 March 2025 in the Elazig province, "Universities which are 105 participants participating in the Dart Championship"'. The sample of the study is comprised of 64 men and 41 women from the university students who participated in this competition. In order to determine the level of mental endurance of university students who play darts in the collection of research data, we use the "Mosic Intellectual Resilience Inventory" (SZDE) Thesisel Data Adapted to Turkish by the Altintas and Bayar Koruc (2009) developed by the original form Sheard et al (2016) Data collected through Google Form is coded and analyzed in accordance with the rules of SPSS 22.00 data analysis program. As a result of the analyzes made, there was no significant difference in the lower dimension of "trust" from the lower dimensions of the scale, while there was a significant difference in the sub-dimensions of "continuity and control", while the average of "trust" sub-size men was high and control in male "

Keywords: University Students, Mental Endurance, Mental Well-Being in Sports

Giriş

Spor, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyerek, toplumsal, kültürel ve ekonomik gelişime katkıda bulunan bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Bora, 2013). Spor sayesinde kişiler, güçlü, dayanıklı, çevik ve atik bir bedene sahip olurken, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan da gelişim gösterirler. Bunun yanında spor, bireylerin problem çözme hızını artırmak, sorunlara pratik çözümler üretmek ve doğru kararlar verebilme yeteneklerini geliştirmek açısından da fayda sağlamaktadır (Gezer, 2014).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, ilk olarak spor psikoloğu James Loehr tarafından ortaya atılmıştır. Yaptığı çalışmalarda bu kavramı spor bağlamında farklı açılardan ele almıştır (Loehr, 1982). Zihinsel dayanıklılık, özellikle baskı altında iken bireyin performansını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Jones ve ark., 2009).

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun dikkatini sürdürme, hatalarını fark edip bunları düzeltme, karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkabilme ve zor durumlarda pes etmeme kararlılığı gibi özelliklerle ilişkilidir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Günümüzde araştırmacılar, antrenörler ve spor yöneticileri zihinsel dayanıklılığı atletik başarıda kritik bir faktör olarak görmektedir (Jones ve ark., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, kişinin karşılaştığı zorluklar, başarısızlıklar ve artan sorumluluklar gibi durumlarda kendini toparlayıp normale dönebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu özelliği gelişmiş sporcular, duygularını ve davranışlarını kontrol etme, sakin kalma gibi becerilerde daha başarılıdır (Altıntaş, 2015). Zihinsel dayanıklılığı güçlü bireyler, günlük yaşamda daha tutarlı davranır, hayatlarını kontrol altında tutar ve beklenmedik değişiklikleri kendilerini geliştirmek için fırsat olarak görürler. Buna karşın, dayanıklılığı düşük olan kişilerde kopma ve değişime direnç gibi problemler gözlemlenmektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Genel olarak zihinsel dayanıklılık, yüksek performans için önemli bir dizi psikolojik özellikten oluşur. Spor alanında zihinsel dayanıklılığın başarı üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda artmış olsa da bu kavramın tanımlanması ve ölçülmesinde henüz tam bir fikir birliği sağlanamamıştır (Liew ve ark., 2019).

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel nitelikte tasarlanmış olup, dart sporuyla ilgilenen üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, araştırmanın yapısal çerçevesi oluşturulurken **tarama modeli** esas alınmıştır. Tarama modelleri; birey, olay ya da olguların mevcut durumlarının, herhangi bir müdahale olmaksızın ve bulundukları koşullar içinde betimlenmesini hedefleyen araştırma türlerindendir. Bu yaklaşımda amaç, incelenen durumu değiştirmeksizin olduğu gibi ortaya koymaktır (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu: Çalışmanın örneklemini, 12-14 Mart 2025 tarihlerinde Elâzığ ilinde yapılan Üniversiteler Dart Şampiyonasına katılan 18 üniversiteden 105 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 64'ü erkek, 41'i ise kadındır.

Verilerin Toplanma Süreci ve Kullanılan Araçlar: Araştırmanın verileri, çevrim içi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada iki ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Dart sporu ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıfı, nerede kaldığı, dart oynama gün sayısı ve dart oynama yılı gibi sorular yer almaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Ölçeği: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Türkçeye Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDE) kullanılmıştır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan *(Güven, Devamlılık ve Kontrol)* oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir *(1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru)*. Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri *"Güven"* alt boyutu için 0.81; *"Devamlılık"* alt boyutu için 0.74; *"Kontrol"* alt boyutu için ise 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alt boyutları "Güven (maddeler: 1, 5, 6, 11, 13, 14)", "Devamlılık (maddeler: 3, 8*, 10*, 12)". "Kontrol (maddeler: 2*, 4*, 9*, 7*)" olarak adlandırılmıştır. * ile işaretlenen maddeler ters kodlamalıdır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, sınıfı, nerede kaldığı, dart oynama gün sayısı ve dart oynama yılı) yüzde ve frekans değerleri SPSS 22.00 programıyla analiz edilmiştir. Normallik testi analizi ile verilerin normal dağılım gösterdiği (tablo 1) tespit edilmiş olup, istatistiksel yöntem olarak ikili grupların karşılaştırmalarında t testi, çoklu grupları karşılaştırmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Çarpıklık ve Basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında olduğu durumlarda normallik varsayımı benimsenebilir (Field, 2009).

Tablo 1. *Normallik Testi*

Alt Boyular	Skewness	Kurtosis
Güven	-,183	,573
Devamlılık	,766	2,943
Kontrol	,095	-,247

Bulgular

Tablo 2. *Çalışma grubunun demografik değişkenlerine ait frekans ve oranlar*

	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	41	39
	Erkek	64	61
Yaş	18-20 Yaş	57	54,3
	21-23 Yaş	29	27,6
	24-26 Yaş	8	7,6
	26 Yaş Üstü	11	10,5
Sınıfınız	1.Sınıf	37	35,2
	2.Sınıf	19	18,1
	3.Sınıf	20	19,0
	4.Sınıf	29	27,6
Nerede Kalıyorsunuz?	Kyk	37	35,2
	Özel Yurt	8	7,2
	Aile Evi	43	41,0
	Öğrenci Evi	17	16,2
Haftada Kaç Gün Dart Oynuyorsunuz?	1-2 Gün	55	52,4
	3-4 Gün	31	29,5
	5-6 Gün	8	7,6
	Her Gün	11	10,5
Kaç Yıldır Dart Oynuyorsunuz?	1 Yıl	24	22,9
	2 Yıl	10	9,5
	3 Yıl	7	6,7
	4 Yıl ve Üstü	64	61,0
Toplam		105	100

Tablo 2' deki hesaplamalara bakıldığında; cinsiyet değişkenine göre %39'u (n=41) kadın, %61'i (n=64) erkektir. Yaş değişkenine göre %54,3'ü (n=57) 18-20 yaşları arasında, %29'u (n=29) 21-23 yaşları arasında, %7,6'sı (n=8) 24-26 yaşları arasında ve %10,5'i (n=11) 26 Yaş ve Üstü yaşları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf değişkenine göre, %35,2'si (n=37) 1.Sınıf olduğu, %18,1'i (n=19) 2.Sınıf olduğu %19,0'u (n=20) 3.Sınıf olduğu ve %27,6'sı (n=29) 4.Sınıf olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Nerede kalıyorsunuz değişkenine göre %35,2'si (n=37) Kyk, %7,2'si (n=8) Özel Yurt, %41,0'i (n=43) Aile Evi, %16,2'si (n=17) Öğrenci Evinde kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Haftada kaç gün dart oynuyorsunuz değişkenine göre %52,4'ü (n=55) 1-2 gün, %29,5'i (n=31) 3-4 gün, %7,6'sı (n=8) 5-6 gün, %10,5'i (n=11) her gün dart oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre %22,9'u

(n=24) 1 yıl, %9,5'i (n=10) 2 yıl, %6,7'si (n=7) 3 yıl, %61,0'i (n=64) 4 yıl ve üstü dart oynadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3. *Katılımcıların cinsiyetleri açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ölçeğinin alt boyutlarındaki puanlara ilişkin ortalama, standart sapma ve t değerleri*

Alt Boyutlar Cinsiyet		N	X	ss	t	sd	p
Güven	Erkek	64	18,67	3,08	0,94	103	,349
	Kadın	41	18,12	2,66			
Devamlılık	Erkek	64	9,58	1,78	-3,11	103	,002**
	Kadın	41	10,66	1,67			
Kontrol	Erkek	64	8,98	2,78	-3,18	103	,002**
	Kadın	41	10,73	2,69			

** p≤0.01

Tablo 3 bakıldığında sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "güven" alt boyutunda anlamlılık farklı değilken "devamlılık ve kontrol" alt boyutunda anlamlılık farklı olmuştur (p>0.05)

"Güven" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,349≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-18,67) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-18,12) göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

"Devamlılık" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,002≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-9,58) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-10,66) göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

"Kontrol" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,002≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-8,98) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-10,73) göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. *Yaş değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları*

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	ss	F	p
Güven	18-20 Yaş (1)	57	18,09	2,77	,773	,512
	21-23 Yaş (2)	29	19	2,78		
	24-26 Yaş (3)	8	19,13	2,42		
	26 Yaş ve Üstü (4)	11	18,45	4,25		
	Toplam	105	18,46	2,92		
Devamlılık	18-20 Yaş (1)	57	9,84	1,88	,376	,771
	21-23 Yaş (2)	29	10,28	1,96		
	24-26 Yaş (3)	8	10,13	0,64		
	26 Yaş ve Üstü (4)	11	10	1,67		
	Toplam	105	10	1,81		
Kontrol	18-20 Yaş (1)	57	9,93	2,7	2,927	,037*
	21-23 Yaş (2)	29	10,24	2,84		
	24-26 Yaş (3)	8	8,38	2,88		
	26 Yaş ve Üstü (4)	11	7,73	3,04		
	Toplam	105	9,67	2,86		

* $p \leq 0.05$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlılık farklı çıkmazken "kontrol" alt boyutunda anlamlılık farklı çıkmıştır ($p<0.05$).

Sporcuların "güven" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlılık faklı çıkmamıştır (p-,512≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 24-26 yaş (x-19,13) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 18-20 yaş (x-18,09) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlılık farklı çıkmamıştır (p-,771≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 21-23 yaş (x-10,28) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 18-20 yaş (x-9,84) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "kontrol" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,037≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde;

21-23 yaş (x-10,24) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 26 yaş ve üstü (x-7,73) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Tablo 5. *Sınıf değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları*

Alt Boyutlar	Sınıf	N	X	ss	F	p
Güven	1. Sınıf (1)	37	18,14	2,78	,301	,824
	2. Sınıf (2)	19	18,47	2,25		
	3. Sınıf (3)	20	18,50	3,07		
	4. Sınıf (4)	29	18,83	3,43		
	Toplam	105	18,46	2,92		
Devamlılık	1. Sınıf (1)	37	10,22	1,92	,383	,765
	2. Sınıf (2)	19	9,68	2,03		
	3. Sınıf (3)	20	9,90	1,25		
	4. Sınıf (4)	29	10,00	1,89		
	Toplam	105	10,00	1,81		
Kontrol	1. Sınıf (1)	37	10,92	2,74	4,028	,009**
	2. Sınıf (2)	19	9,05	2,48		
	3. Sınıf (3)	20	8,75	2,55		
	4. Sınıf (4)	29	9,10	3,03		
	Toplam	105	9,67	2,86		

** $p \leq 0.01$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "güven ve devamlılık alt boyutlarında farklı

anlamlılık olmazken "kontrol" alt boyutunda farklı anlamlılık olmuştur (p<0.05).

Sporcuların "güven" alt boyutu için sınıf değişkenine göre farklı anlamlılık tespit edilmemiştir (p-,824≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 4.sınıflar (x-18,83) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 1.sınıflar (x-18,14) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için sınıf değişkenine göre farklı anlamlılık çıkmamıştır (p-,765≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1.sınıflar (x-10,22) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2.sınıflar (x-9,68) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "kontrol" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,009≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1.sınıflar (x-10,92) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 3.sınıflar (x-8,75) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Tablo 6. *Nerede kalıyorsunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları*

Alt Boyutlar	Kaldığı Yer	N	X	ss	F	p
Güven	Kyk (1)	37	17,38	3,17	2,892	,039*
	Özel Yurt (2)	8	19,13	1,96		
	Aile Evi (3)	43	19,19	2,70		
	Öğrenci Evi (4)	17	18,65	2,76		
	Toplam	105	18,46	2,92		
Devamlılık	Kyk (1)	37	10,11	2,01	1,320	,272
	Özel Yurt (2)	8	9,88	0,99		
	Aile Evi (3)	43	10,23	1,65		
	Öğrenci Evi (4)	17	9,24	1,95		
	Toplam	105	10,00	1,81		
Kontrol	Kyk (1)	37	10,70	2,67	3,210	,026*
	Özel Yurt (2)	8	9,50	3,02		
	Aile Evi (3)	43	9,33	2,87		
	Öğrenci Evi (4)	17	8,35	2,67		
	Toplam	105	9,67	2,86		

* p≤0.05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların nerede kalıyorsunuz değişkenine sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "devamlılık" alt boyutlarında anlamlı farklılık olmazken "güven ve kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sporcuların "güven" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,039≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; aile evinde kalanlar (x-19,19) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken kyk' da kalanlar (x-17,38) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,272≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; aile evinde kalanlar (x-10,23) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken öğrenci evinde kalanlar (x-9,24) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "kontrol" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,026≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; kyk' da kalanlar (x-10,70) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken aile evinde kalanlar (x-9,33) ortalama ile en düşük ortalama değere ulaşılmıştır.

Tablo 7. *Haftada kaç gün dart oynuyorsunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları*

Alt Boyutlar	Haftada Kaç Gün Dart Oynuyorsunuz	N	X	ss	F	p
Güven	1-2Gün (1)	55	17,82	2,99	2,185	,094
	3-4Gün (2)	31	18,97	2,94		
	5-6Gün (3)	8	20,00	2,39		
	Her gün (4)	11	19,09	2,26		
	Toplam	105	18,46	2,92		
Devamlılık	1-2Gün (1)	55	10,07	1,71	,194	,900
	3-4Gün (2)	31	9,81	2,29		
	5-6Gün (3)	8	10,25	1,58		
	Her gün (4)	11	10,00	0,77		
	Toplam	105	10,00	1,81		
Kontrol	1-2Gün (1)	55	10,16	2,82	1,279	,286
	3-4Gün (2)	31	9,29	2,91		
	5-6Gün (3)	8	9,00	3,38		
	Her gün (4)	11	8,73	2,41		
	Toplam	105	9,67	2,86		

*p≥0.05

Tablo 7 incelendiğinde sporcuların haftada kaç gün dart oynuyorsunuz değişkenine sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "güven, devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında farklı anlamlılık bulunmamıştır (p≥0.05).

Sporcuların "güven" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,094≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 5-6 gün oynayanlar (x-20,00) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 1-2 gün oynayanlar (x-17,82) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,900≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 5-6 gün oynayanlar (x-10,25) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 3-4 gün oynayanlar (x-9,81) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "kontrol" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,286≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1-2 gün oynayanlar (x-10,16) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken her gün oynayanlar (x-8,73) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Tablo 8. *Kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları*

Alt Boyutlar	Kaç Yıldır Dart Oynuyorsunuz	N	X	ss	F	p
Güven	1 Yıl (1)	24	17,67	3,23	3,810	,012*
	2 Yıl (2)	10	16,50	2,84		
	3 Yıl (3)	7	17,57	3,21		
	4 Yıl ve Üstü (4)	64	19,16	2,59		
	Toplam	105	18,46	2,92		

Devamlılık	1 Yıl (1)	24	10,50	2,00	2,249	,087
	2 Yıl (2)	10	9,20	1,99		
	3 Yıl (3)	7	11,00	2,52		
	4 Yıl ve Üstü (4)	64	9,83	1,56		
	Toplam	105	10,00	1,81		
Kontrol	1 Yıl (1)	24	11,13	2,72	4,603	,005**
	2 Yıl (2)	10	10,40	1,96		
	3 Yıl (3)	7	10,71	3,35		
	4 Yıl ve Üstü (4)	64	8,89	2,76		
	Toplam	105	9,67	2,86		

** p≤0.01, * p≤0.05

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine sporda zihinsel dayanıklılık puanlarında "devamlılık" alt boyutlarında anlamlı farklılık olmazken "güven ve kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Sporcuların "güven" alt boyutu için kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,012≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde 4 yıl ve üzeri dart oynayanlar (x-19,16) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2 yıl dart oynayanlar (x-16,50) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,087≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 3 yıl dart oynayanlar (x-11,00) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2 yıl dart oynayanlar (x-9,20) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Sporcuların "kontrol" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,005≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1 yıl dart oynayanlar (x-11,13) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 4 yıl ve üstün dart oynayanlar (x-8,89) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Tartışma

Araştırmanın kişisel bilgi formunda birinci sırada yer alan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "güven" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken "devamlılık ve kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p>0.05).

"Güven" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,349≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-18,67) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-18,12) göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. "Devamlılık" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,002≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-9,58) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-10,66) göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. "Kontrol" alt boyutu için cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,002≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek (x-8,98) katılımcıların ortalaması kadın katılımcılara (x-10,73) göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yazıcı (2016) tarafından profesyonel basketbolcular üzerinde yapılan araştırmada, SZDE' nin güven alt boyutunda erkek sporcuların ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilirken, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Özdemir (2024) çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin güven, devamlılık ve kontrol boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuş; erkek yüzme sporcularının bu üç boyutta kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı ortaya konmuştur. Güzel (2021) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, güven alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir fark gözlemlerken, kontrol, devamlılık ve toplam ölçek puanlarında cinsiyetler arasında belirgin bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güven (2022) tenis oyuncuları üzerine yaptığı incelemede, cinsiyet açısından kendine güven ve devamlılık düzeylerinde anlamlı fark bulunmazken, kontrol alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Çoban (2024) mücadele sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmada, güven alt boyutunda ve toplam puanda erkeklerin üstünlüğü görülürken, kontrol boyutunda kadınların daha yüksek puanlar aldığı kaydedilmiştir. Yayla (2024) ise profesyonel ve amatör sporcuları kapsayan araştırmasında devamlılık, kontrol ve toplam puanlar açısından cinsiyet farkı gözlemlememiş, ancak güven alt boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık saptamıştır.

Yazıcı (2016) yapmış olduğu çalışmada bütün alt boyutlarda çalışmamız ile paralel sonuçlar elde etmiştir. Özdemir (2024) çalışmasında bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık elde etmiştir. Bu çalışma "güven" alt bo-

yutunda çalışmamız ile paralellik göstermezken "devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Güzel (2021) yapmış olduğu çalışma ile çalışmamız arasında alt boyutların sonuçlarında anlamsal olarak paralellik bulunmamaktadır. Güven (2022) araştırma sonuçlarına göre "güven ve kontrol" alt boyutlarında çalışmamız ile paralellik gösterirken "devamlılık" alt boyutunda çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Çoban (2024) çalışmasında "güven alt boyutunda erkeklerin lehine ortalama olarak bir anlamlılık fark ederken "kontrol" alt boyutu ortalamalarında kadınların lehine bir anlamlılık fark etmiştir. Bu alt boyutların sonucunda bizim çalışmamız ile aynı sonuca ulaşmışlardır. Yayla (2024) çalışmasında alt boyutlarda "güven" alt boyutunda anlamlı farklılığa ulaşırken "devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Bu sonuçlar çalışmamız sonuçlarıyla farklılık göstermekte olup paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın kişisel bilgi formunda ikinci sırada bulunan katılımcıların yaş değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmazken "kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sporcuların "güven" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,512≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 24-26 yaş (x-19,13) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 18-20 yaş (x-18,09) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,771≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 21-23 yaş (x-10,28) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 18-20 yaş (x-9,84) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "kontrol" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,037≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 21-23 yaş (x-10,24) ile en fazla ortalama puan elde edilirken 26 yaş ve üstü (x-7,73) ortalama ile en az ortalama değere ulaşılmıştır

Yılmaz (2023) amatör futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan güven ve devamlılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak kontrol alt boyutunda, yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Özdemir (2024) tarafından yüzücüler üzerine gerçekleştirilen araştırmada ise yaş değişkeninin güven ve devamlılık boyutlarında anlamlı farklılık yarattığı belirlenirken, kontrol boyutunda yaşa bağlı anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Güzel (2021) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada ise güven ve devamlılık alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Yılmaz (2023) çalışmasında "güven, devamlılık ve kontrol" alt boyut sonuçlarında çalışmamızla aynı değerlere ulaşarak çalışmamız ile paralellik göstermiştir. Özdemir (2024), Güzel (2021) "güven, devamlılık ve kontrol" alt boyutlarda çalışmamızla farklı değerlere ulaşmış olup çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın kişisel bilgi formunda üçüncü sırada yer alan katılımcıların sınıf değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "güven ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık olmazken "kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sporcuların "güven" alt boyutu için sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,824≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 4.sınıflar (x-18,83) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 1.sınıflar (x-18,14) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,765≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1.sınıflar (x-10,22) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2.sınıflar (x-9,68) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "kontrol" alt boyutu için yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,009≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1.sınıflar (x-10,92) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 3.sınıflar (x-8,75) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Güzel (2021) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, zihinsel dayanıklılık envanterinin sınıf değişkenine bağlı olarak incelenmesi sonucunda, güven ve kontrol alt boyutları ile envanterin toplam puanında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık, devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu sonuçlar ışığında, Güzel'in (2021) bulguları güven alt boyutunda çalışmamızla uyum gösterirken, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında farklılık arz etmektedir.

Araştırmanın kişisel bilgi formunda dördüncü sırada bulunan katılımcıların nerede kalıyorsunuz değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "devamlılık" alt boyutlarında farklı anlamlılık bulunmazken "güven ve kontrol" alt boyutunda farklı anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sporcuların "güven" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,039≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; aile evinde kalanlar (x-19,19) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken kyk' da kalanlar (x-17,38) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,272≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; aile evinde kalanlar (x-10,23) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken öğrenci evinde kalanlar

(x-9,24) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "kontrol" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,026≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; kyk' da kalanlar (x-10,70) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken aile evinde kalanlar (x-9,33) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre "güven ve devamlılık alt boyutlarında "aile evinde kalanlar" yüksek ortalamaya sahip olurken "kontrol alt boyutunda ise kyk' da kalanlar yüksek ortalamaya sahip oluşlardır

Kişisel bilgi formunda beşinci sırada yer alan katılımcıların haftada kaç gün dart oynuyorsunuz değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "güven, devamlılık ve kontrol" alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p≥0.05).

Sporcuların "güven" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,094≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 5-6 gün oynayanlar (x-20,00) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 1-2 gün oynayanlar (x-17,82) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,900≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 5-6 gün oynayanlar (x-10,25) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 3-4 gün oynayanlar (x-9,81) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "kontrol" alt boyutu için haftada kaç saat dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,286≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1-2 gün oynayanlar (x-10,16) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken her gün oynayanlar (x-8,73) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre "güven ve devamlılık alt boyutlarında haftada 5-6 gün oynayanlar en yüksek ortalamaya ulaşırken "kontrol" alt boyutunda haftada 1-2 gün oynayanlar en yüksek ortalamaya ulaşmışlardır.

Güzel (2021) tarafından Spor Bilimler Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, zihinsel dayanıklılık envanteri egzersiz sıklığı değişkenine göre incelendiğinde, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak güven alt boyutunda ve toplam envanter puanında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, kontrol ve devamlılık alt boyutları açısından Güzel'in (2021) çalışması ile mevcut çalışmamız arasında paralellik bulunurken, güven alt boyutunda paralellik gözlenmemiştir.

Araştırmanın kişisel bilgi formunda altıncı sırada bulunan katılımcıların kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre SZDE' nin puanlarında "devamlılık" alt boyutlarında anlamlı farklılık olmazken "güven ve kontrol" alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Sporcuların "güven" alt boyutu için kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,012≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde 4 yıl ve üzeri dart oynayanlar (x-19,16) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2 yıl dart oynayanlar (x-16,50) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "devamlılık" alt boyutu için kaç yıldır dart oynuyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p-,087≥0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 3 yıl dart oynayanlar (x-11,00) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 2 yıl dart oynayanlar (x-9,20) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir. Sporcuların "kontrol" alt boyutu için nerede kalıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p-,005≤0,05). Ortalama değerler incelendiğinde; 1 yıl dart oynayanlar (x-11,13) ile en yüksek ortalama puan elde edilirken 4 yıl ve üstün dart oynayanlar (x-8,89) ortalama ile en düşük ortalama puan elde edilmiştir.

Özdemir (2024), yüzücüler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, "yüzme ile kaç yıldır ilgileniyorsunuz" değişkenine göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin güven ve devamlılık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiş, ancak kontrol boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Güven (2022) ise tenis sporcuları üzerine yaptığı araştırmada, spor yaşı değişkenine bağlı olarak kontrol ve devamlılık alt boyutlarında ile zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı farklılıklar gözlemlerken, güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Yılmaz (2023) amatör futbolcularla ilgili çalışmasında, spor yaşı değişkenine bağlı olarak zihinsel dayanıklılık ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Ersan (2024) ise amatör ve profesyonel futbolcuların kaç yıldır spor branşıyla ilgilendiklerine göre yapılan analizde, devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark gözlemlenemediğini; ancak genel puanlama, güven ve kontrol alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılıkların bulunduğunu bildirmiştir. Angın (2020) tarafından elit lig futbolcuları üzerinde yapılan araştırmada ise spor yaşı değişkenine göre güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklar bulunurken, devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Özdemir (2024) "güven" alt boyutundaki sonuçlar çalışmamız ile paralellik gösterirken "devamlılık ve kontrol" alt boyutlarındaki sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Güven (2022) yapmış olduğu çalışmada "kontrol" alt boyutu verileri çalışmamız verileri ile paralellik gösterirken "devamlılık ve güven" alt boyutlarındaki veriler çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Yılmaz (2023) yapmış olduğu çalışmada "güven ve kontrol" alt boyutlarındaki sonuçları çalışmamız ile paralellik gösterirken "devamlılık" alt boyutundaki sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Ersan (2024), Angın, (2020) yapmış oldukları

çalışmalarda "güven, devamlılık ve kontrol" alt boyutlarının sonuçları ile çalışmamızla tam anlamda paralellik göstermektedirler.

Sonuç olarak, bazı demografik değişkenlerin SZDE alt boyutları üzerinde anlamlı etkiler yarattığı görülmektedir. Bu durum, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, deneyim yılı ve barınma koşulları gibi faktörlerden etkilenebileceğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan bazı çalışmalarla örtüşürken bazılarıyla farklılık göstermektedir. Bu da zihinsel dayanıklılığın bireysel, çevresel ve deneyimsel birçok faktörden etkilendiğini göstermesi açısından önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Öneriler

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında dart oynayan üniversite öğrencilerinin psikolojik olarak kendilerini iyi hissettikleri görülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklık seviyelerinin artırtılabilmesi için daha fazla spor yapmaları ve spor yapmaları konusunda desteklenmeleri önerilir.

Üniversite öğrencilerinin spor yapmaları için üniversite yönetimleri tarafından desteklenmeleri gerekmektedir. Müsabakalara sadece gelişmiş spor branşlarında değil diğer gelişmekte olan spor branşlarında da öğrencilerin yarışmalara gitmeleri desteklenmelidir.

Son olarak, çalışmanın yalnızca dart sporcularıyla sınırlı olması nedeniyle, farklı spor branşlarını kapsayan ve daha geniş örneklem grupları ile yapılacak araştırmaların zihinsel dayanıklılık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı şekilde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Altıntaş A, Bayar Koruç P, 2016. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Spor Bilimleri Dergisi, 27, 162-71.

Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü.* Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Angın, M. (2020). Ege Bölgesindeki Elit ve Bölgesel Gelişim Lig Futbolcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.

Bora, M. V. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonuyla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Şanlıurfa.

Çoban, B. (2024). Mücadele Sporu Yapan Sporcuların Yaralanma Kaygıları, Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve İlişkili Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın.

Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler, Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, Sayı:7, Cilt:2, s.57-64.

Ersan, M. (2024). Farklı Spor Branşlarındaki Lisanslı Amatör ve Profesyonel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Fıeld, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS (3rd ed.) Sage Publications Inc. Thousand Oaks, California.

Gezer, H. (2014) *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve* Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 65-68.

Güven, M. A. (2022). Tenis Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıkları ile Sporda Sürekli Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Güzel, M. C. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, *21*(2), 243-264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J. and Sheffield, D. A (2009). Theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180.

Karasar, N. (2009). "Araştırmalarda Rapor Hazırlama" Ankara: Nobel Yayınevi.

Klag, S. ve Bradley, G. (2004). The Role Of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender. *British Journal of Health Psychology*, 9 (2), 137-161. https://doi.org/10.1348/135910704773891014

Liew GC, Kuan G, Chin NS, Hashim HA, 2019. Mental toughness in sport: Systematic review and future. Ger J Exerc Sport Res, 49, 381-94.

Loehr, J. (1982). Mental Toughness Trainingfor Sports. New York: *The Stephen Greene Press*, 261.

Özdemir, M. (2024). Yüzücülerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Sheard M, Golby J, Van Wersch A, 2009. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). Eur J Psychol Assess, 25, 186-93.

Sheard M, 2013. Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Second Edition. Hove, East Sussex, Routledge.

Yayla, R. (2024). Profesyonel ve Amatör Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Sporda Mücadele ve Endişe Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Yazıcı. A. (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Yılmaz, İ. H. (2023). Amatör Liglerde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.



BÖLÜM 5

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDE REKREATİF FAALİYETLERİN ÖNEMİ

Abdurrahman TOPAL[1]

Mustafa YILMAZ[2]

1 Dr., Bağımsız araştırmacı, Orcid: 0000-0002-1932-5126, e-posta: abdurrahmantopal0205@hotmail.com

2 Dr., Bağımsız araştırmacı, Orcid: 0000-0002-0031-200x, e-posta: musstafa_724@hotmail.com

1. GİRİŞ

1.1. Zaman

Günümüzde neredeyse her insanın, toplulukların, bir iş yerinin ve hatta yönetici veya çalışanların ortak problemlerinden birisi de zamanın yetersizliğidir. Bu nedenle toplumların, örgütlerin ve işletmelerde çalışan bireylerin az sürede çok işi yapmak durumunda olması zaman yetersizliğini ön plana çıkarmaktadır. Böylelikle zamanı etkili ve verimli kullanmak adına zaman yönetimini planlamak önemli bir konu haline gelmektedir. Zaman yönetimi; bireylerin iş ve özel hayatını en verimli şekilde kullanarak amaçlarına etkin bir şekilde ulaşmasını sağlamaktır. Zaman yönetiminin sağlanabilmesi için planlanma, organize etme, yönlendirme ve koordinasyon fonksiyonlarının eksiksiz bir şekilde uygulanması gerekmektedir (Erdem, 1999). Zaman insanların sürekli olarak çalışma içerisinde bulunarak arttırabilecekleri bir kaynak değildir. Zamanın etkili bir şekilde kullanılmasını sağlamak için amaca uygun bir şekilde nitelik ve nicelik bakımından arttırılması gerekmektedir (Erdem ve ark., 2005).

Literatür incelendiğinde zaman kavramıyla ilgili birçok tanım yer almaktadır. TDK bir işin geçmesi veya ilerlemesi durumunu zaman olarak tanımlamaktadır (TDK, 2023). Zaman olayların birbirini izlemesi, başı ve sonu belli olmayan bir kavram olarak tanımlanmıştır (Alaylıoğlu, 1968). Zaman soyut bir kavram olmasına rağmen ölçülemeyen birçok anlamı içermektedir. Yakınlık, mesafe, geçmiş ve gelecek için bir ölçü aracı olarak ifade edilmektedir (Demirtaş ve Özer, 2007).

1.1.1. Serbest Zaman

Modern ve post modern toplumlarda ön planda olan konuların başında insanların çalışma süresi ve bununla birlikte sosyo-psikolojik çıktılar olmuştur (Tordkilsen, 2005). Fakat sanayi sonrası toplumlarda hızlı bir şekilde ortaya çıkan "çalışma dışı" kavramı önemsenmeye başlanmıştır (Fung ve Tsai, 2008). Bu nedenle serbest zamanın önemi ve bu serbest zaman içerisinde yapılacak aktivitelere bağlı olarak insanların ilgisi önem kazanmaya başlamıştır.

Günümüzde bilimsel ve teknolojik anlamda hızlı gelişmelerin yaşanması, gelişen bu teknolojinin insan yaşamında büyük kolaylıklar sağlaması, iş saatlerinde insan gücüne duyulan ihtiyacın azalmasıyla serbest zamanın arttığı görülmektedir (Tolukan, 2010). Gün içerisinde iş ve diğer etkinliklerin sıkıcı bir hale gelmesi, serbest zaman dilimlerini verimli değerlendirmek için yaşamın önemli bir parçası haline gelmektedir. Bununla birlikte serbest zaman değerlendirmelerine yönelik faaliyetler canlı bir eylem haline dönüşürken insanları serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde kullanmak

olumlu sonuçlar ortaya koymuştur. Bu alanda yapılan araştırmalar serbest zamanın pozitif kullanımın artmasına ve ruhen sağlıklı gelişim gösterilmesine katkıları olduğu ifade edilmektedir (Balcı ve ark., 2002).

Kavramsal olarak serbest zaman; bireyin yaşamsal faaliyetlerinin dışında kalan ve bireysel olarak tercihine göre ayıracağı zaman olarak ifade edilmektedir (Özşaker, 2012). Bir başka ifadeyle kişinin özgürce kullandığı zaman aralığı olarak tanımlanmıştır (Demirel ve Harmandar 2009). Serbest zaman bireyin iş dışında geçirdiği zamanlarda mutluluk seviyesinde önemli bir yer tutarken bu zaman diliminde geçirilen aktiviteler de tatmin seviyesini arttırmaktadır (Broughton ve Beggs, 2006). Bireyin kendisini özgürce ifade etmesi, fiziksel ve zihinsel olarak gelişim sağlaması, bir gruba aidiyet duygusunun kazanılması gibi özelliklerin kazanıldığı serbest zaman etkinlikleri, aynı zamanda bireyde sosyalleşme, çevre oluşumu ve sıkıcı hayattan kurtulma gibi önemli rolleri bulunmaktadır (Karlı ve ark., 2008).

1.1.2. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

Endüstri topluları öncesinde çalışma saatlerinin yasal bir dayanağı olması sebebiyle düzensiz bir serbest zaman kullanımı vardır. Fransa'da festivaller, tarımsal kutlamalar 1 yıl içerisinde tüketiliyordu ve on iki saatlik çalışma süresi ortalama bir saatle aralanıyordu. Bu nedenle oluşun bu zaman dilimi ailelerin birlikte vakit geçirebileceği bir zaman kısmına giriyordu. Zamanla değişen düşünce biçimiyle ekonomistler, işçilerin serbest zamanlarını çalışarak geçirmelerini öne sürseler de serbest zamanı azaltma çabaları olumsuzlukla sonuçlandı (Graefe ve Stan, 1987).

Din ve popüler aktiviteler ile serbest zaman sürekli bir etkileşim halindeydi. Bununla birlikte serbest zamanda bazı şans oyunlarına, sportif faaliyetlere ve hatta içkili eğlencelere yer verdi. Gelişen teknoloji ile birlikte geleneksel olan serbest zaman etkinlikleri ortadan kaldırıldı. Çalışma saatlerinin düzelmesi, vardiya sistemine geçilmesi ile üretimin artması hem niceliksel hem de niteliksel olarak gelişim gösterilmesine olanak sağladı. Lambanın icadı ile gece çalışmalarına başlanarak üretime katkı sağlanırken Fransız devrimi ile Pazar günleri tatil planına geçildi. Böylelikle serbest zamanın modellerinin oluşarak aile aktiviteleri, eğitimsel faaliyetler, sportif faaliyet alanları oluşmuştur (Afyon, 1997).

1.2. Rekreasyon kavramı

Serbest zaman içerisinde günlük, hafta sonları, yıllık izinlerin olduğu dönemlerde birçok alanda yapılan çeşitli aktivitelerden bahsetmek mümkündür. Yapılan veya planlanan bu aktiviteler amaç istekler doğrultusunda

önem kazanmaktadır. Bu nedenle rekreasyonu kesin bir tanımın içerisine sokmak zorlaşır. Günümüzde rekreasyon kavramını için geniş bir açıdan ve farklı yaklaşımlarla tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlamalardan ortak bir hareketle rekreasyonun eylemsel bir kavram olduğu noktasında birleşildiği görülmektedir. İnsanların farklı zamanlarda ortaya çıkan boş zamanlarında gezmek, eğlenmek, heyecan verici faaliyetlede bulunmak, sağlık alanlarına başvurmak gibi birçok etkinliklere katılmaktadırlar. Bu ifadeyle rekreasyon insanların serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerin tamamını ifade eden eylemsel bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Üstüne ve ark., 2018).

Rekreasyon Latince kökenli bir kelime olup "recreare" kelimesinden türetilen bireyi zorunlu olan iş faaliyetlerinden sonra dinlendiren, ruhen ve bedenen rahatlama sağlayan gönüllü olarak yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kraus, 1984). Bir ifadeyle rekreasyon; insanların serbest zamanlarında katılmayı tercih ettiği fiziksel, bilişsel ve duyuşsal olarak sosyal bileşenleri içinde barındıran spor, sanat ve diğer faaliyetlerin yapıldığı çok yönlü etkinlik olarak ifade edilmektedir (Broadhurst, 2001). Başka bir ifadeyle belirli etkinlikleri temsil eden faaliyetlere dayalı psikolojik bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Henderson, 1984). Rekreasyon "kendi eğilimlerini takip etmek, kısıtlamadan kaçınmak, anın isteklerine cevap vermek ve gündelik zorunlulukları bir kenara bırakmak" için zevk ve doyum içerisinde yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Cushman ve Laidler, 1990).

1.2.1. Rekreasyonun Temel Nitelikleri

Bireylerin istekleri doğrultusunda çeşitli faaliyetlerden oluşan, ilgi, istek, amaç ve birçok faktörü bağlı olarak farklılık gösteren rekrasyon için bir ortak noktada buluşulması gerekmektedir. Yapılması gereken rekraatif faaliyetler konusunda kabul görmesi gereken bazı özellikler şöyle sıralanabilmektedir;

- Gönüllülük esasına dayanmalı ve bireyin motorik özelliklerine göre seçilebilmektedir.
- Bireylere özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlerin devamlılığı katılımcıya bağlıdır.
- Rekreatif faaliyetler bir işle bağlantılı zamanda değil, çalışma saatleri dışında yapılmalıdır.
- Rekreatif faaliyetler esnek olmalıdır.
- Rekreasyon bireylerde doyum ve mutluluk kaynağı olmalıdır. Rekreasyon etkinlikleri bireyleri mutsuz etmemlidir.

- Rekreasyon aktivitelere toplumsal geleneklere aykırı bir özellik taşımamalıdır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

1.2.2. Rekresayonun Sınıflandırılması

Literatür incelendiğinde rekreasyonun farklı kriterlere göre sınıflandırıldığı belirlenmiştir. Rekreasyon amaçlarına ve kriterlere göre ikiye ayrılmaktadır.

1.2.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon

- **Sportif Amaçlı:** Spor amacıyla aktif olarak fiziksel aktivite, egzersiz, günlük aktivitelerde bulunmak. Pasif olarak taraftar, seyirci gibi aktivitelere katılmak.
- **Kültürel amaçlı:** Müze, tarihi kalıntılar, tarihi eser gibi faaliyetlerde bulunmak.
- **Dinlenme Amaçlı:** Eğitim faaliyeti, iş, aile gibi alanlar dışında kalan zamanlarda yapılan dinlenme ve yenilenme amaçlı etkinlikler.
- **Sanatsal Amaçlı:** Toplumsal olarak insanlarla ilişki kurmak ve geliştirmek amacıyla yapılan serbest zaman faaliyetleri
- **Turizm Amaçlı:** Öncelik olarak tatil beldelerinin olduğu mekanları gezmek ve yeni deneyimler edinmek amacıyla yapılan aktiviteler.

1.2.2.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon

- **Zamana Göre Rekreasyon:** Yaz, kış veya bahar mevsimlerinde yapılan rekreatif etkinlikler (Yaz ve kış rekreasyonu).
- **Yaşa Göre Rekreasyon:** Farklı yaş gruplarından bireylerin kendi özelliklerine göre belirledikleri aktiviteler (Genç, yetişkin, yaşlı).
- **Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon:** Ferdi veya grupla, ailevi veya kitlesel olarak katılım gösterilen etkinlikler.
- **Mekâna Göre Rekreasyon:** Açık alan rekreasyonu ve kapalı alan rekreasyonu olarak yapılan etkinlikleri içermektedir.
- **Sosyal İçeriğe Göre Rekreasyon:** Geleneksel aktiviteler ya da halk kesimlerinin katılmasıyla gerçekleşen etkinlikler.

Bu başlıkların yanında sportif faaliyet olarak fiziksel rekreasyon, trekking, ücrete tabi aktiviteler, ticari faaliyetler, terapatik rekreasyon gibi türleri de bulunmaktadır (Karaküçük, 2012).

1.2.3. Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Önemi

Rekreasyonel faaliyetler bireylerin sosyal ve kültürel imkanları içerisinden gerçekleştirdikleri faaliyetlerde kazanımlarının artmasıyla birlikte serbest zamanların sağlıklı değerlendirilmesi, etkileşimli bir sosyal çevre içerisinde olması, hoşgörü duygusunun gelişmesi, statü ve aidiyet duygusunun artması gibi birçok faydası olduğu bilinmektedir. Bireylerin çeşitli kültürel ve sosyal tercihleri ile gerçekleştirdikleri çeşitli rekreasyonel alanlar bulunmaktadır. Örneğin doğada yapılan serbest zaman aktiviteleri insanların sağlıkları açısından önem arz etmektedir . Bunun yanı sıra rekreasyon faaliyetlerinin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan önemi bulunmaktadır (Erol ve Yazıcıoğlu, 2019).

1.2.3.1. Psikolojik Önemi

Psikolojik olarak iyi oluş ruh sağlığının iyi olduğuna işaret etmektedir. Rekreasyonun psiklojik yararlarından birisi de ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileridir. Ruhen iyi olan bireyler, seven ve sevilen bir insan olarak tanınır, davranışları tutarlı olur, gerçekçi bir bakış açısıyla hareket eder ve toplumsal görevlerinin farkında olacak niteliklere sahiptirler. Ruhen sağlıklı olan bireyler yeteneklerini belirli amaçlar doğrultusunda hedefe doğru yöneltir ve sağlıklı karar verirler. Kısaca rekreasyon psikolojik olarak bireylerin iyi ruh haline sahip olması üzerinde oldukça etkilidir (Yörükoğlu, 1980).

Rekreasyonun en temel özelliklerinden birisi de psikolojik olarak kişiye bağımsızlık hissiyatı verir ve boş zamanlarında gerçekleştirilen aktiviteden keyif alır, mutlu olur ve tembellik psikolojini aşmasına yardımcı olur. Yapılan aktiviteler iç içe geçmiştir ve anlık olarak bireyde tatminlik duygusu kazandırır. Rutin olarak yapılan faaliyetlerin dışına çıkarak boş zamanlarını yeniden şekillendirir, hem toplumsal hem de bireysel olarak sosyal etkileşimi güçlendirir (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin ruhsal sağlığına faydalı etkileri de bulunmaktadır. Depresyon durumlarının azalmasını yardımcı olarak bireylerin gelecek için umutlu görüşe sahip olmasına yardımcı olur. Hayattan zevk almasına, depresyon sebebiyle umutsuzlukların azalmasına katkı sağlar. Yapılan araştırmalardan ortak hareketle rekreasyon, depresyonun etkilerini önemli ölçüde yavaşlattığı sonucuna ulaşılmıştır (Tekin, 2009).

1.2.3.2. Fizyolojik Önem

Rekreasyonel faaliyetler bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaları için en büyük fırsatlardan birisidir. Serbest zamanları aktif olarak değerlendirmek rekreatif etkinliklerle dolu dolu yaşamak bireyin hem fiziksel hem de psikolojik olarak yenilenmesini sağlayacaktır. Spor, oyun, egzersiz, yürüyüş, bisiklet sürme vb. aktivitelerin insan sağlığına yararlarında şu şekilde bahsedilebilir;

- İnsanların kemik yoğunluğunu arttırarak kas ve eklem gruplarının güçlenmesine yardımcı olur.
- Kan basıncını azaltarak tansiyon gibi sonradan oluşacak hastalıkların önüne geçmer.
- Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklara karşı azalma eğilimi gösterilmesine yardımcı olur.
- Kilo kontrolünü sağlar. Kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını önler (Altuner, 2021).
- Eklem rahatsızlıklarının ortaya çıkmasını önler.
- Kronik ağrıların kısmen ya da tamamen azalmasını sağlar.
- Uyku problemlerini ortadan kaldırmada yardımcı olur.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Yaşlanmayı yavaşlatarak cildin genç görünmesini sağlar.
- Nefes darlığı ve solunum rahatsızlıklarına karşı etkilidir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir (Tutkun ve Köse, 2020).

İş yoğunluğu ve yapılan aktivitelerin sonrasında vücudun dinlenmesi gerekmektedir. Dinlenme hem fiziksel hem de zihinsel olarak bireylerin yenilenmesine önemli bir rol oynar, bu da kişi yaşamının önemli bir parçasıdır. Bu nedenle bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri için oluşan serbest zamanlarda etkinliklere aktif olarak katılmaları önemlidir (Turgut, 2012).

1.2.3.3. Sosyal Önemi

Rekreasyon serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılım gösterilerek aktif bir yaşam tarzı benimseyen kişilerin sosyal yönden gelişimini destekleyici özellikler göstermektedir. Bireylerde sağlıklı bir yaşam, kronik hastalıklarda hızlandırıcı tedavi, sedanter yaşam tarzını benimseyen bireyler için aktif bir hayat sunar. Rekreatif faaliyetler bireylerin sosyal açıdan yaşam kalitesini de arttırır. Dolayısıyla bireylerin kültürel değerleri

bağlamında amaç, beklenti, kaygı ile ilgili yaşamdaki konumlarının algılanması noktasında yardımcı olur (WHO, 1997). Rekreasyonel etkinliklerle bireylerin sosyal açıdan gelişmesine yardımcı olan unsurlar şu şekilde sıralanabilir;

- Sosyalleşme sürecini hızlandırır ve katkıda bulunur.
- Sosyal kurallara uyan dürüst bireyler olmasını sağlar.
- Sosyalleşmenin artmasıyla her yaş ve meslekten olan bireylerle olumlu iletişim kurar.
- Toplumla saygı bağını güçlendirir.
- Sosyal dayanışmayı ve bütünleşmeye yardımcı olur.
- Farklı kesimden insanları bir araya getirerek ortak kültür oluşumuna yardımcı olur (İnal, 2017).

1.3. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji içerisinde yükselen, bireyin varoluş mutluluğuna, yaşam doyumuna ve psikolojik olarak iyi oluşa katkıda bulunan etmenler araştırılması gereken bir konu halinde gelmiştir. Bireylerdeki eksiklikleri gidermek yerine onların iyi oluş düzeyine ulaşmasını tercih eden bir kavramdır pozitif psikoloji. Son yıllarda bireylerde karakter gücünü arttırmak, olumlu duygu oluşum ve psikolojik açıdan iyi oluş kavramına yapılan araştırmaların arttığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş kamu kurumları, sosyal çevre, eğitim ortamı dahil bütün alanlarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Fava ve Ruini, 2014).

1980'li yıllarda iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu kavramları araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bazı araştırmacılar bu kavramları bireylerin özel hayat kaliteleriyle alakalı olduğunu ifade etmişlerdir. Springer ve Hauser (2006) literatüre "iyi oluş" zenginliğini aktarmışlardır. Pozitif psikolojinin alt alanlarından birisi olan iyi oluş, bireylerin geçmiş yaşantılarındaki özel deneyimlerini şu an ve gelecek yaşantısındaki mutluluk düzeyini doyurmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyi oluş; özel ve psikolojik iyi oluş olarak iki alt başlıkta incelenmektedir. Özel iyi oluş bireysellik ilkesine odaklanan yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan bir durum olarak açıklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise; karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek amacıyla kişisel potansiyeli gösteren ve kendini gerçekleştirme arzusuyla mücadele edebilme olarak tanımlanmıştır (Keyes ve ark., 2002).

Psikolojik iyi oluş bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve yaşam kalitesinin ne düzeyde olduğu hakkında bilgi veren bir kavram olarak kullanılmıştır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016). Buna ek olarak psikolojik iyi

oluş bireylerin yaşantılarında olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı ileri sürülmüştür (Keleş, 2017). Kavramsal olarak psikolojik iyi oluş direnç, kişisel özellikler ve şefkat düzeyi, duygusal emek gibi kavramlar ile birlikte değerlendirilmiştir (Akova ve ark., 2019).

Kavramsal olarak psikolojik iyi oluş; bireyin kendini gerçekleştirmesi, iç görü kazanması ve yaşamsal fonksiyonlarını tam olarak yerine getirmesi olarak ifade edilmiştir. Aristotales'e göre mutlu olma, iyi hissetme ve ihtiyaçların bireyi tatmin etmesi olarak tanımlanmıştır. Bu ifadelere göre iyi oluşun temeli bireyin gerçek benlik algısıyla uyum içinde yaşama çabası olarak ifade edilmiştir (Waterman, 1993; Yeşilyurt ve Akgüner, 2024).

2. SONUÇ

Günümüzde artan teknolojik gelişmeler ve insan çabasına duyulan ihtiyacın azalmasıyla monoton bir yaşam tarzı ortaya çıkmıştır. Bu durumdan hem bedenen hem de zihnen kurtulmak isteyen insanlar rekreasyonel aktivitelere başvurma yoluna gitmiştir. İnsanların kendilerini yenileme isteği, hem dinlenip hem de eğlenmek amacıyla yapılan tatil etkinlikleri yaşam tarzlarının bu yönde değişmesine yol açmıştır. Toplum olarak bireylerin kendini daha iyi hissetme, beceri gelişimi ve sağlık açısından iyi oluş etkinliklerinin tamamına rekreasyon olarak ifade edilebilmektedir (Young ve ark., 2004).

Yapılan bir araştırmada, öğrenciler serbest zaman etkinlikleri olarak kendi branşlarını daha iyi duruma getirmek için sportif faaliyete yöneldikleri belirlenmiştir. Yine aynı araştırmada rekreastif faaliyetlerde bulunan öğrencilerin sosyal ve kültürel açıdan gelişimlerinin hızlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hacıcaferoğlu ve ark., 2013).

Yine yapılan bir diğer araştırmada kadınların rekreasyonel aktivitelere katılımları erkeklere nazaran daha az olduğu ifade edilmiştir. Bu duruma neden olarak kadınların sosyal açıdan erkeklere göre daha az desteklendiği, mekân seçiminde zorlandıkları belirtilmiştir. Bu durumu düzenlemek amacıyla kadınların sosyal anlamda rekreasyonel etkinliklere katılım alanları geliştirilmeli ve bu ilgili kurumlarca desteklenmesi önerilmiştir (Solakumur ve ark., 2019).

Özşaker (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerini katılmalarını arttırmak amacıyla tesislerin çoğaltılması gerekliliği vurgulanmıştır. Aynı şekilde serbest zaman organizasyonlarının da azlığından bahsedilmiş ve arttırılması bireylerin katılımını arttırıcı bir etken olacağı ifade edilmiştir. Yine bu duruma ek olarak serbest zaman etkinlikleri için eğitici bilgilerin verilmesi gerekliliğinden

bahsedilmiştir. Sportif faaliyetlere katılmanın öneminden söz edilmiştir (Özşaker, 2012).

Demirel ve Harmanda (2009) tarafından yapılan araştırmada bireylerin rekreasyonel katılımların önündeki engellerden bahsedilmiştir. Bunların başında sosyal ortam ve bilgi eksikliği olduğu ifade edilmiştir. Buna ek olarak tesis, hizmet ve ulaşım sorunları da rekreasyonel aktiviteleri engelleyen faktörler olarak söz edilmektedir (Demirel ve Harmanda, 2009).

Akova ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada rekreasyonel faaliyetler ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Yani rekreasyonel hareketler iyi oluş düzeyini arttırdığı fakat iyi oluş üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Akova ve ark., 2019).

Yine Yeşilyurt ve Akgündüz tarafından yapılan araştırmada açık hava etkinlikleri ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkinin olduğu ve açık alan etkinliklerinin psikolojik iyi oluşu arttırdığı ifade edilmiştir (Yeşilyurt ve Akgündüz, 2024).

KAYNAKLAR

Afyon, Y., Tunç A. (1997). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri İçin. Eğitimi ve Spor Tarihi, s. 5-6.

Akova, O., Şahin, G., ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(2), 124-139.

Alaylıoğlu, R. (1968). Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü, İstanbul.

Altunel, K.G. (2021). Kültürel Rekreasyon Alanlarında Unutulmaz Ziyaretçi Deneyiminin Unsurları: İstanbul Tarihi Yarımada Örneği. (Doktora Tezi). Erişim Adresi Ulusal Tez Merkezi-Türkiye.

Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A., Ersöz, V. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 2002; 123- 131, Antalya.

Broadhurst, R. (2001). Managing Environments For Leisure and Recreation.(First Edition).London and New York: Routledge.

Broughton, K., Beggs, B.A. (2006). Leisure satisfaction of older adults. Activities, Adaptation & Aging 31(1): 1 – 18.

Cushman, G., Laidler, A. (1990). Recreation, Leisure and Social Policy. (Forth Edition). New Zealand: Occasional Paper.

Demirel, M.; Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1),2009.

Erdem, R., (1999), Yöneticiler İçin Zaman Yönetimi, Modern Hastane Yönetimi, Sayı:3(7), Sayfa: 26-31.

Erdem, R., Pirinçci, E., Dikmetaş, E., (2005), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi, Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:14, Sayfa:67-177

Erol, E., Yazıcıoğlu, İ. (2019). Tükenmişlik Düzeylerinin İş Performansına Etkisinde Rekreatif Aktivitelerin Aracılık Rolü: Yiyecek İçecek İşletmelerinde Bir Araştırma. ***Turizm Akademik Dergisi, 02 (2019) 139-152.***

Fava, G.A., Ruini, C. (2014). Increasing psychological wellbeing in clinical and educational settings: ınterventions and cultural contexts. ISBN 978-94-017-8669-0 (eBook). Springer Dordrecht Heidelberg New York London.

Fung, L., Tsai, E. (2008). Manuscript for Journal of physical education and recreation structural validity of leisure satisfaction scale for Hong Kong adults. Journal of Physical Education and Recreation, 11(2), 8-13.

Graefe, A., Parker, S. (1987). Recreation and leisure. An Introductory Handbook. 6. Venture Publishing Inc.

Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B., Yücel, A. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Serbest Zaman (Rekreasyon)

Aktivitilerine Katılımlarının Belirlenerek İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(1), 5-17.

Henderson, K. (1984). "Vollinteerism as Leisure". Journal of Voluntary Action Research, 13(1), 55-63.

İnal, A.N. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. Güncellenmiş 5.baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2012). **''Terapatik Rekreasyon"**, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, S., Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Spor Bilimleri Dergisi, 19(2): 80 – 91.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007– 1022.

Kraus, R. (2008). Recreation and Leisure in Modern Society. (Eight Edition). MA: Addison-Wesley.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 2012; 14(1): 126–131.

Solakumur, A., Özen, G., Yıldız, N.O., Ünlü, Y. / Üniversite Öğrencilerinin Boş zaman Engellerinin İncelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi 2019; 3(1);33-41.

Seligman, M.E., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.

Springer, K.W., Hauser, R.M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. Social Science Research, 35, 1080–1102.

TDK, (2023). "Güncel Türkçe Sözlük", http://www.tdk.gov.tr/

Tekin, A. (2009). Rekreasyon. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.

Tutkun, E., Köse, G. (2020). Doğru Sağlık. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Turgut, T. (2012). Suya dayalı rekreasyon ve Antalya ilinde suya dayalı rekreasyon alanında faaliyet gösteren işletmelerin profillerini belirlemeye yönelik bir uygulama. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Tolukan, E. (2010) Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.

Tordkilsen G. (2005). Leisure and Recration Management. 5. Baskı. EveFN Spon. London. New York. Tokyo. Melburne. Madras

Üstün, ÜD., Tezcan Kardaş, N., Sadık, R., Aktaş Üstün. (2018). N. Rekreasyon. Karacabey, K. (Ed.)., Rekreasyona Giriş, s. 29.

Yeşilyurt, C., & Akgündüz, Y. (2024). Sosyal Karşılaştırma ve Medyanın Rekreasyon Faaliyetlerine Katılıma ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 35(2), 205-221.

Young, M., Potgieter, N., Madiba, K. (2004). Sport and Recreation Needs at the Westelikes Recreation Centre, International Conference on Leisure, Tourism and Sport Education, Integration, Innovation, Cologne, 2004, 18-21 March, Germany, pp: 58

Yörükoğlu, A. (1980). *Çocuk Ruh Sağlığı*. 3. Baskı, Ankara: TGB Kültür Yayınları.

World Health Organization (WHO), (1997). WHOQOL, Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health, WHO Publications.