

Türkiye’de Egzersiz ve Spor Psikolojisi Alanında Yapılmış Çalışmalar: Zihinsel Dayanıklılık, Kaygı, İmgeleme, Motivasyon

Merve Koçer Sarıkaya¹

Ferhat Çifçi²

Özet

Egzersiz ve Spor Psikolojisi, konu kapsamı olarak çok geniş bir disiplindir. Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık, kaygı, imgeleme ve motivasyon olmak üzere dört başlık ele alınmıştır. Başlıklar incelendiğinde literatürde yer alan çalışmaların cinsiyet, yaş grubu, spor yaşı, spor branşı gibi değişkenlerinin daha fazla incelendiği görülmüştür. Nicel çalışmalara ağırlık verildiği, nitel ve deneysel çalışmalara az yer verildiği gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmaların bireysel ve takım sporcuları, mücadele sporcuları, engelli sporcular üzerinde yoğunlaşmış olduğu tespit edilirken yaşlılarla yapılmış olan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Giriş

Egzersiz, vücut bölümlerinin geliştirilmesi, güçlendirilmesi ve vücudun istenilen duruma getirilmesi için yapılan bilinçli ve planlanmış fiziksel aktiviteler bütünüdür (Tunay & Tedavi, 2008). Bir başka tanımla egzersiz, devamlı şekilde ve hazırlanmış bir program dahilinde vücudun kassal ve fiziksel uygunluk bileşenlerini iyileştirmek aynı zamanda da var olan yapıyı muhafaza etmek için uygulanan hareketler bütünüdür (Biddle, 1995).

Spor, önceden belli olan kurallara uygun bir şekilde, maddi kazanç sağlamak için veya eğlence için yapılan, bireysel veya takım olarak, araçlı veya araçsız, rekabet ve mücadele içeren, fiziksel, bilişsel ve duyuşsal yeteneklerin

1 Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Diyarbakır, kocermerve36@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-5058-7535>

2 Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır, ferhatcifci@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5568-7837>

kullanıldığı ve geliştirildiği faaliyetlerin tümüne denir (Erten, 2006). Bir başka tanımda spor, bütünüyle hareket ve mücadele temelinde dayanan, hedefler için antrenman ve yarışmalar yapılan, insanın ruhundaki başarıma azminin ve mücadelenin tabiat ve sosyal yapı ile ilişki kurmasıyla birlikte belirli kurallar çerçevesinde, sistemli ve adil, yaşamı pahasına fiziki, toplumsal ve karakteristik yapısının müsabakaya dönüşmesidir (Keten, 1974).

Sporcuların antrenman, öğrenme süreci ve yarışmalarda sergilediği karakter, olumlu ve olumsuz davranışlar, bu davranışların nedenleri ve sonuçlarını inceleyen psikolojinin alt disiplini egzersiz ve spor psikolojisidir. 1980’lerde yapılan spor psikolojisi tanımında “sporun insan davranışları üzerindeki etkisi” olduğu ifade edilmiştir (Alderman, 1980). 1986 yılında bu tanım, spor ve egzersiz biliminin alt alanı olan spor psikolojisi, spor yapılan mekanlarda insanların tutumlarını inceleyerek merak edilen sorulara cevap bulmaya çalışır olarak tanım yenilenmiştir (Gill, 2000). 1994 yılında spor psikolojisinin, spor yapılan ortamlarda psikoloji ilkelerinin kullanılmasını içeren bir alt alan olduğu tanımı yapılmıştır (Cox, 1996). Daha sade bir tanımla, spor etkinliklerini içeren ortam ve koşullarda sporcuların davranışlarını inceleyip bulgu ve verileri bilimsel ilkeler doğrultusunda değerlendiren çağdaş bir bilim dalıdır (Günışık, 1990). Egzersiz ve Spor Psikolojisi ise egzersiz ve spor yapan bireylerin egzersiz ve sporu benimseyip devam ettirilmesinde psikolojik ilkelerin uygulandığı, egzersizin psikolojik ve duygusal çıktılarıyla ilgilidir (Lox ve ark., 2020).

Yapılan çalışmalar, egzersiz ve spor psikolojisinin hem genel hem spor ortamında bireylerin duygu düşünce ve davranışlarını pozitif biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu çalışmada Türkiye’de egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Literatürde yapılan çalışmaların stres, kaygı, uyarılmışlık düzeyi, benlik saygısı, özgüven, motivasyon, şiddet ve saldırganlık, dikkat, egzersiz bağımlılığı gibi konularda yapıldığı görülmektedir. Ancak bu çalışmada zihinsel dayanıklılık, kaygı, imgeleme ve motivasyon başlıkları ele alınmıştır.

Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık

Düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde birçok faydası vardır (Esmer, 2020). Zihinsel dayanıklılık sporcunun odaklanabilmesi, yaptığı hatalardan geri dönebilmesi, karşılaştığı baskı durumlarıyla başa çıkabilmesi, konuyla ilgili ısrar etme kararlılığı ve zihinsel açıdan sağlamlığı ile ilgilidir (Bull ve ark., 2005; Crust ve Clough, 2011; Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thelwell, Weston ve Greenlees, 2005). 31 farklı spor dalından

131 antrenör ve 160 elit sporcu ile yapılmış olan bir çalışmada zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğu belirtilmiştir. Bu yapılar; motivasyon düzeyi, olaylarla başa çıkma yetenekleri, disiplin, güven, takım uyumu, bilişsel beceri ve hedefe yöneliklik, rekabet edebilirlik, gerekli fiziksel ve zihinsel gereksinimlere sahip olma, hazırlık yetenekleri, psikolojik direnç, inançlar ve etikdir (Fourie ve Potgieter, 2001).

Zihinsel yönden dayanıklılığa sahip sporcular, hedefine odaklanabilen, kendinden emin ve hızlı bir biçimde kendini toparlayabilen, disiplinli, karşılaştığı zorluklara rağmen ulaşmak istediği hedefe odaklanabilen, duygu ve davranışlarını kontrol altına alabilmede yeterli bireylerdir (Crust ve ark., 2014; Gucciardi ve ark., 2015; Jones, Hanton, ve Connaughton, 2007; Middleton ve ark., 2004). Zihinsel yönden dayanıklılığı düşük olan sporcular ise karşılaştığı belirsizlikler karşısında vazgeçme eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015). Zihinsel dayanıklılığı yüksek ve düşük olan sporcuların özelliklerine baktığımızda şu sonucu çıkarabiliriz; sporcu, performansını yüksek seviyelere çıkarmak için fiziksel olarak kendini geliştirmekle birlikte psikolojik açıdan da kendini geliştirmelidir (Bedir, 2008; Sarı, 2015; Ayrancı ve Kaplan, 2024).

Müsabakalarda sporcuların fiziksel kapasiteleri birbirine denk olduğu durumlarda kazanan taraf, daha iyi zihinsel dayanıklılığa sahip olan taraftır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu kaniya dayanarak sportif başarı sağlamak için zihinsel dayanıklılığın ne seviyede olduğu etkili bir psikolojik faktör kabul edilebilir (Holland ve ark., 2010; Klapper, 2011; Sorensen, Jarden ve Schofield, 2016; Winter, 2015). Son zamanlarda zihinsel dayanıklılık konusu, spor araştırmacıları, antrenörler, sporcular ve spor yöneticileri tarafından sportif başarıyı devam ettirebilmek için gerekli görülen bir şarttır (Jones ve ark., 2007; Sheard, 2012).

Zihinsel dayanıklılık ile yapılan bir çalışmada, bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ortalama puanları arasında benzerlik tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında bireysel spor yapan erkeklerin, bireysel spor yapan kadınlara göre daha iyi zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu ve takım sporu yapan kadınların takım sporu yapan erkeklere göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmanın verilerine dayanarak bireysel sporlarda erkeklerin, takım sporlarında ise kadınların zihinsel dayanıklılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Kayhan ve ark., 2018).

Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmiş olduğu bir çalışmada, sporcuların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda artış tespit edilmiştir. Bu artışa dayanarak yaş ilerledikçe, farklı

durumlarla mücadele edilmesi ve tecrübe kazanılmasının güven artışına neden olduğu düşünülmektedir. Erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol seviyeleri kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Takım sporları ile ilgilenen sporcuların güven, devamlılık ve kontrol alt boyutunda zihinsel dayanıklılık seviyeleri bireysel sporlar ile ilgilenenlere göre daha yüksek seviyede tespit edilmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça sporda zihinsel dayanıklılığın arttığı belirtilmiştir (Şimşek ve Kartal, 2023).

Araştırma grubunu 248 sporcunun oluşturduğu bir çalışmanın araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin zihinsel dayanıklılık seviyesi, kadınların zihinsel dayanıklılık seviyesinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ortalama puanları, spor yapmayan bireylere göre daha düşük çıkmıştır (Şahinler ve Ersoy, 2019).

Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılığının incelendiği bir çalışmada, güven alt boyutunda erkeklerin zihinsel dayanıklılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın olmasının nedeni de toplumda erkeklerin kadınlara göre daha fazla destek görmesine bağlanmıştır. Sporcuların yaşı ve spor yaşı arttıkça güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılıkları artmaktadır. Branş değişkenine bakıldığında judo branşı için kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur (Demir ve Çelebi, 2019).

Bisiklet sporcusu olan 100 kişiyle yapılmış olan bir çalışmada, kontrol alt boyutunda erkeklerin zihinsel dayanıklılığı kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur. Spor yapma yılı değişkeni incelendiğinde güven alt boyutunda 6-15 yıl bisiklet sporcusu olan bireylerin 5 yıl ve altı sürede bisiklet sporcusu olan bireylere kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sporcuların en iyi ulusal dereceleri ve güven alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf ilişki tespit edilmiştir (Harmancı, 2019)

Aktif spor yapmakta olan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık seviyelerini inceleyen bir çalışmada, cinsiyet değişkeni incelendiğinde erkeklerin lehine, spor yaşı değişkeninde spor yaşları daha büyük olan katılımcıların lehine ve haftalık antrenman sayısı değişkeninde ise daha sık antrenman yapan katılımcıların lehine sonuçlar bulunduğu bildirilmiştir (Toktas ve Demir, 2023).

Sporcularda Kaygı

Bireyin kendisini tehdit durumunda hissetmesine neden olan, stres içine sokan, hayatını etkileyen duygulanım ve his durumuna kaygı denmektedir (Cüceloğlu, 2006). Bir başka tanıma göre kaygı; gerginlik hissi veren, korku duyuran, sinirlilik durumu oluşturan, kötü düşünceler içine sokan ve fizyolojik değişimlerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkilerdir

(Bell, 1991; Raglin, 1992). İki tür kaygı vardır; durumluk kaygı, sürekli kaygı. Durumluk kaygı, bireylerin bir tehdit durumunda koşullara bağlı olarak hissettikleri kısa süreli ve geçici hislerdir (Özgüven, 1994). Her bireyin yaşayabileceği ve başkaları tarafından yorumlanabilen, makul nedenlerle ortaya çıkan geçici bir kaygı türüdür (Coşkun & Akkaş, 2009). Sürekli kaygı ise durumluk kaygıdan daha sıkıntılıdır. Bu kaygı türünde bireyler kendini sürekli doyumsuz, mutsuz ve karamsar hisseder, olağan olayı kendileri için tehdit olarak algılayabilir ve kişinin stres seviyesinin artmasıyla birlikte tutum ve davranışlarına yansiyabilir (Büyükyılmaz, 2009; İbrahimoglu ve Kanan, 2017; Kuzeyli Yıldırım ve Fadiloğlu, 2005).

Psikanalitik kuramda kaygı; id, ego ve süperego arasında yaşanmakta olan çatışmadan dolayı içsel dünya ve dış dünyanın getirdikleriyle beraber meydana gelmektedir. Sonuç olarak psikanalitik kurama göre kaygı, temel bir iç çatışma olarak değerlendirilmektedir (Yıldız, Sezen, & Yenen, 2007) Bir başka tanıma göre ise kaygı, kabul görmeyen düşünceler, arzular ve duyguların ortaya çıkarılmasından duyulan korku sebebiyle meydana gelmektedir. Bu kabul görmeyen duygu, fikir ve arzuların açığa çıkması ile kişiler, ceza alacaklarını veya değer verdikleri kişilerce sevilmecekleri düşüncesine kapılırlar (Pirinçci, 2009).

1920'lerin başlarında psikanalitik kuramların yerini davranışçı kuramlar almıştır. Davranışçı kuramlar, içsel çatışmalar ve psikolojik yapıdan çok bireylerin davranışları üzerinde durmuştur. Bu davranışların koşullanma ve modellenme neticesinde oluştuğu fikrini savunmuştur (Mowrer, 1960). Davranışçı kuramda kaygı şu şekilde açıklanır; bireyin tehlikeli olmayan bir durumu tehdit içeren ve tehlikeli bir durum olarak algılamasının nedeni, bu durumun tehlikeli olduğunu öğrenmesiyle ilgili olduğu öne sürülmektedir (Öztürk, 2004). Bu bilgiye dayanarak kaygının ortaya çıkması için bir öğrenme süreci geçirilmelidir ve bu süreçte klasik koşullanma ile edimsel koşullanma devreye girmektedir (Mowrer, 1960). Birey korku oluşturan bir duruma maruz kaldığında fiziki bir tepki gösterir, eşleşme sonucunda ise koşullanır. Aynı durumla tekrar karşılaştığı zaman, önceden yaşanmış olan korku ve fiziki durumdan dolayı kaygı yaşamaya başlar (Mineka ve Zinbarg, 2006).

1970'lere kadar davranışçı kuramlar kabul görmüştür fakat bilişsel kuramların ortaya çıkmasıyla ve bireylerin bireysel farklılıklarından dolayı yeni bir yaklaşımın gerekliliği görülmüştür (Mineka ve Zinbarg, 2006). Bilişsel kurama göre, bireylerin karşılaştıkları olaylar ve daha sonrasında oluşturdukları bilişsel şemalar kaygı oluşumuna neden olmaktadır (Pirinçci, 2009). Bu kuram bireyin gerçeği farklı algılamasıyla birlikte kaygı yaşadığını

öne sürmektedir (Öztürk, 2004). Kişinin olayı değerlendirme biçimi, kaygıyı yaratmaktadır. Aeron Temkin Beck’in geliştirmiş olduğu kuramda normal duygusal, davranışsal, fiziksel ve bilişsel unsurlara sahip bireyler için kaygı, hayatta kalmak adına önemlidir. Kaygı durumunun bireyler açısından sorun oluşturmaya başladığı aşama ise önceden karşılaşılmış ve korku yaratmış olan durumun, kişi tarafından nasıl algılandığı ve oluşturulmuş şemalarla bağlantısı bulunmaktadır (Reilly, Sokol, ve Butler, 1999).

Yıldızlar, gençler ve büyükler kategorilerinde 160 taekwondo milli takım sporcusu ile yapılmış olan bir çalışmada, yıldız kadın ve erkeklerin, genç kadın ve erkeklerin ve büyük erkeklerin müsabaka öncesi durumluk kaygı ortalama puanları, müsabaka sonrası durumluk kaygı ortalama puanlarından daha yüksek tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda Taekwondo milli takımında yer alan sporcuların durumluk kaygı seviyelerinin başarılarını etkilediği sonucuna varılmıştır (Bedir, 2008). Güreş, atletizm ve jimnastik sporlarını yapan 14-17 yaş arası 119 sporcu ile yapılan çalışmada güreşçilerin, diğer branşlara göre en yüksek bilişsel kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. 16 yaş grubu sporcularının bilişsel kaygı ve bedensel kaygı düzeyleri en yüksek grup olduğu saptanmıştır. En düşük bedensel kaygı düzeyi, 14 yaş grubu sporcuları oluşturmuştur. Bedensel kaygısı düşük tespit edilen sporcuların bilişsel kaygı düzeyinin düşük olduğu, bedensel kaygı düzeyi yüksek tespit edilen sporcuların da bilişsel kaygı seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Karacabey ve ark., 2017).

Yüzücüler üzerinde yapılan çalışmada, kız yüzücülerin sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri erkek yüzücülere göre daha yüksek bulunmuştur (Ağaoğlu, Karakaya ve Coşkun, 2006). Branşları basketbol, voleybol, hentbol, taekwondo ve güreş olan, 14 yaşında 324 sporcu ile yapılan bir çalışmada, spor deneyimi az olan sporcuların sürekli kaygı ve durumluk kaygı ortalama puanları, spor deneyimi fazla olan sporculardan yüksek bulunmuştur. Durumluk kaygı puanları incelendiğinde, basketbol sporcularının durumluk kaygı ortalama puanları voleybol, hentbol, taekwondo ve güreş sporcularının durumluk kaygı ortalama puanlarından daha düşük bulunmuştur (Başaran ve ark., 2009).

Bireysel, takım ve raket sporları yapan toplam 396 sporcu ile yapılan bir çalışmada, müsabaka öncesindeki durumluk kaygı ortalama puanları incelendiğinde takım sporları yapanların ortalaması, bireysel spor yapanlar ve raket sporu yapanlardan düşük olarak saptanmıştır. en yüksek durumluk kaygı puan ortalaması bireysel sporcularda görülmüştür. Müsabaka sonrasındaki sürekli kaygı ortalama puanları incelendiğinde takım sporcularının sürekli kaygı ortalama puanları, raket sporcuları ve bireysel

sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Civan ve ark., 2010). Türk durgunsu kano sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada, kadın durgunsu kano sporcularının yarışma günü daha fazla durumluk kaygı yaşadıkları belirtilmiştir (Demir, Kabakçı ve Korkmaz, 2024).

Tekerlekli sandalye tenis sporcusu olan 22 bedensel engeli bulunan sporcu ve 22 tenis sporcusu ile yapılmış olan bir çalışmada engeli olan sporcuların sürekli kaygılarının engeli olmayan sporculara kıyasla daha yüksek seviyede bulunmuştur. Tekerlekli sandalye tenis sporcularının müsabaka öncesindeki kaygısı, sürekli kaygılarından yüksek olduğu ortaya çıkarken engeli olmayan sporcularında durumluk kaygıları yüksek, sürekli kaygılarının ise düşük seviyede olduğu saptanmıştır (Civan ve ark., 2012). Bedensel engelli 127 yüzücü ile yapılan çalışmada cinsiyet, yaş ve spor yılı değişkenlerinin kaygı üzerinde anlamlı farklılığa sebep olmadığı sonucuna varılmıştır (Kaplan, 2018).

Sporcularda İmgeleme

İmgeleme kavramının sözlükteki anlamı, gerçeği taklit etmek anlamına gelmektedir. Gerçek tecrübeleri (hissetmek, duymak vb.) hakikaten deneyimliymiş gibi beynimizde simülize etmek ve düşünmek imgeleme olarak ifade edilmektedir (Beşiktaş, 2005). İmgelediğimiz herhangi bir şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, hareket ettiğini hissedebilir veya gerçek deneyimler yaşamadan da tatların, kokuların ve seslerin imgelerini hissedebiliriz (Hall, 2001). Herhangi bir eylemi deneme, alıştırma yapmaksızın sadece planlı ve yoğun bir şekilde hayal edip zihinde canlandırma yaparak yeni bir becerinin öğrenilmesi veya bilinen bir becerinin mükemmelleştirilmesinde geçen sürece imgeleme denmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990).

Milli takımdaki karatecilerin imgeleme ve kaygı düzeylerini inceleyen çalışmada kadın ve erkek karatecilerin imgeleme kullanmaları bakımından anlamlı fark görülmemiştir (Boz, 2019). Elit düzeydeki takım sporcuları ve bireysel sporcularla yapılan bir çalışmada, kadın katılımcıların motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda anlamlı fark elde edilmiştir (Erdoğan, 2009). 541 takım sporcusuyla yapılan bir çalışmada, kadın sporcuların imgeleme düzeyleri erkek sporculara kıyasla daha yüksek tespit edilmiştir (Yarayan ve Ayan, 2018). Bireysel ve takım sporlarında imgeleme konusunu işleyen bir çalışmada, kadın sporcuların bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu bulunmuştur (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme ve problem çözme üzerine 200 erkek sporcu ile yapılmış olan çalışmada, deney grubunda olan ve imgeleme egzersizlerine dahil

olan sporcuların problem çözmenin tüm alt boyutlarında artış saptanırken kontrol grubunu oluşturan sporcularda problem çözme becerisinde değişim gözlenmemiştir (Aldemir, Biçer & Kızıldağ Kale, 2014). Ballıkaya ve Saraç (2024) tarafından genç kadın voleybolcularla yürütülen çalışmada psikolojik beceri antrenman programı uygulanan deney grubunun imgeleme becerisinin geliştiği ve bu beceriyi özellikle voleybol antrenmanlarında uyguladığı gözlenmiştir. Aktif müsabık 12-14 yaş, 26 çocukla yapılan imgeleme çalışmaları sonucunda top sürme becerisi, şut becerisi ve kombine futbol becerisinde anlamlı gelişimler olduğu tespit edilmiştir. Kombine futbol becerisinde zamana karşı yarışılmaktadır ve bu sürede de düşüş gözlenmiştir (Akyüz, 2017).

Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığı 242 sporcunun katılmış olduğu bir çalışmada, sporcuların cinsiyetinin değil oynunculuk seviyelerinin imgeleme biçimlerine etki ettiği tespit edilmiştir (Doğan, 2019). İmgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine üzerine 251 okçuluk sporcusu ile yapılan bir çalışmada, okçuluk sporcularının imgeleme becerilerinin hedef yönelimi üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu tespit edilmiştir. İmgeleme alt boyutları olan motivasyonel ve bilişsel özel boyutta artış görüldükçe hedef yönelimi alt boyutları olan görev ve ego yöneliminin artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Şentürk & Özmütlu, 2023).

Sporcularda Motivasyon

Amaç edinilen bir olayı, nesneyi veya olguyu elde etmek ve ona ulaşmak için yönelme durumuna motivasyon denir (Balcıoğlu, 2003). Bireyin harekete geçmesini, eylemini devam ettirmesini ve sonlandırmasını sağlayan, hedefine ulaşmasına yardım eden ve bireyin içsel veya dışsal etkilerle isteklilik duyması sonucunda ortaya çıkan güç, motivasyon olarak tanımlanır (Daft, 1999).

Spor da içsel ve dışsal olmak üzere iki motivasyon türü vardır (Argon & Eren, 2004). İçsel motivasyon, bireyin çevreden gelen hiçbir etki altında kalmadan, kendi arzu, inanç, eğlence, görev bilinci ve kendini geliştirme gibi duygularını tatmin etmek, harekete geçirmek, devam ettirmek üzere kullanıldığı motivasyon çeşididir (White, 1959). İçsel güdülenmesi yüksek seviyede olan sporcular bilgi ve beceriyi öğrenmek için daha açıktır, başarı ve doyumlarını arttırmak için daha büyük çaba girişiminde bulunurlar. Dışsal motivasyonda ise sporcu kendi dışında olan etkenlerden etkilenir. Bu etkenler; antrenör, seyirciler, kendi dışındaki insanlar, ödül veya ceza gibi çevresel etmenlerden etkilenmektedir (Doğan, 2004). Ödül veya ceza gibi

etkenlerin bireyin kendisi dışındaki kişiler tarafından belirleniyor olması, içsel motivasyona göre etkisinin daha düşük olmasına neden olmuştur. Bu nedenle hedefe ulaşmak isteniyorsa içsel motivasyonun yetersiz kaldığı kişilerde, dışsal motivasyonun kullanılması gerekir (Eroğlu, 2018).

Derinlemesine görüşme tekniği kullanılarak 28 sporcu ile yapılmış olan bir çalışmada sporcuların motivasyon kaynakları; aile ortamı, arkadaş çevresi, yeterlilik düzeyi, müzik, antrenör, pozitif düşünce, azim, özgüven, maddi destek, video seyretmek, amaç, idol olarak tespit edilmiştir. Sporcuların müsabakaya nasıl motive oldukları sorulduğunda ise sırasıyla; antrenör, motivasyon etmek adına yapılan konuşmalar, rakip, müzik, sosyal destek, grup iletişimi, maçı düşünmek, maçın ne derecede önemli olduğu, olumlu düşünce, totem, dua, amaç yanıtları verilmiştir (Demirbaş Çelik, Çulha & Adal, 2020). Spor deneyimi ile motive olamama arasındaki ilişki incelendiğinde, tecrübeli kadın sporcuların motive olamama puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir ve bu sonuçtan yola çıkarak deneyimli sporcuların daha kolay güdülenebilecekleri tahmin edilmiştir (Kolayış, Sarı ve Köle, 2015). Çifçi ve Ballıkaya'nın (2023) yaptığı çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğu ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının kızlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Örneklemini üniversite takımlarında yarışan 160 sporcunun oluşturduğu bir çalışmada gençlerin spora katılım motivasyonlarında, dışsal güdülerden daha çok becerilerini iyileştirmek ve yeni beceriler edinmek, hareketi etmeyi sevmek, sağlıklı yaşam, kazanmayı arzusu, iyi oldukları düşündükleri konularda ilerlemek gibi içsel güdülerin daha etkin olduğu gözlemlenmiştir. Aktivitelerden haz ve tatmin duymaları aktivitede devamlılığa neden olmaktadır (Yıldırım, 2017). Judo, taekwondo ve karate sporu yapan 234 sporcu ile yapılmış olan bu çalışmada, savunma sporu ile ilgilenen sporcularda sosyal medya ve arkadaş çevresinin spora yönelmede etkisi olduğu ve güdülenmenin de başarı üzerinde etkisi olduğu saptanırken bu tür etkilerin artmasında spor deneyiminin artmasının önemli bir sebep olduğu görülmüştür (Çakmakçı & Aydoğan, 2021).

Görme engeli olan 80 sporcuyla yapılan çalışmada, görme engelli judocuların içsel motivasyon puanlarının haltercilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Görme engeli olan judocuların spora katılımında dışsal motivasyon puanlarının goalball sporcularından daha yüksek bulunmuştur (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019). Engeli olan 303 sporcunun katılım sağladığı çalışmada, bedensel engeli olan takım sporcularının içsel motivasyon puan ortalamalarının, görmede engeli olan sporcular ve işitmede

engeli olan sporculara; güdelenememe boyutunda bedensel engeli olan takım sporcularının puan ortalamalarının, görme engeli ve işitme engeli olan sporculara kıyasla daha yüksek saptanmıştır (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2020).

Sonuç

Bu çalışmada Türkiye’de Egzersiz ve Spor Psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık, kaygı, imgeleme ve motivasyon konularında yapılmış olan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan çalışmaların nicel olarak betimsel araştırma deseni ile yürütüldüğü görülmektedir. Bu nedenle, egzersiz ve sporun bireyler üzerindeki psikolojik etkisini daha derinlemesine ortaya koyacak nitel ya da nicel ve nitel araştırma desenlerinin birlikte kullanıldığı çalışmaların yürütülmesine ihtiyaç vardır. Yine, yarı deneysel ya da gerçek deneysel araştırma desenlerinin kullanıldığı çalışmaların yapılması önemli görülmektedir.

İncelenen çalışmalar, engeli olan sporcular, bireysel ve takım sporları, mücadele ve savunma sporları yapan sporcular üzerinde yoğunlaşmıştır. Milli takımlar ve üst düzey sporcular üzerinde yapılan çalışmalar da bulunmaktadır fakat sınırlı sayıda kalmıştır. Literatürdeki boşluğu doldurmak amacıyla milli takımlar ve üst düzey elit sporcular üzerinde yapılan çalışmaların artırılması egzersiz ve spor psikolojisi alanına değerli bilgiler sunacaktır. Çalışmaların çocuklar, ergenler ve yetişkin bireylerle yapıldığı tespit edilmiştir. Yaşlı bireylerle çalışma eksikliği mevcuttur. Bu bireylere yönelik çalışmalar yürütülmesi gerekmektedir. Yine, incelenen çalışmalarda yoğun bir şekilde cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor yapma durumu, spor türü değişkenleri incelendiği belirlenmiştir. Egzersiz yapma düzeyi, sporculuk düzeyi, eğitim düzeyi gibi değişkenlerinde incelenmesi gerekmektedir. Yapılacak olan bu araştırmalar, egzersiz ve spor psikolojisinin spor bilimleri alanında kullanımı ve olası etkilerine ilişkin önemli bilgiler sunacaktır.

Kaynaklar

- Ağaoğlu, B., Karakaya, I., & Coşkun, A. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166.
- Akyüz, O. (2017). *İmgeleme çalışmasının 12-14 yaş erkek futbolcularda futbol temel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aldemir, Y. G., Biçer, T., & Kızıldağ Kale, E. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.17155/spd.05118>.
- Alderman, R. B. (1980). Sport psychology: Past, present, and future dilemmas. *Psychological and sociological factors in sport*, 3-19.
- Argon, T., & Eren, A. (2004). *İnsan kaynakları yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ayrancı, M., & Kaplan, A. (2024). Spor Performansında Zihinsel Dayanıklılığın Rolü: Psikolojik Faktörlerin Etkisini İnceleyen Bir Derleme Çalışması. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(2), 19-25.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Ballıkaya, E., & Saraç, L. (2024). The effect of 12-week psychological skills training on coping skills and performance strategies in high school volleyball players. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(1), 167-187.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yüksek lisans tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bell, M. L. (1991). Learning a complex nursing skill: Student anxiety and the effect of preclinical skill evaluation. *Journal of Nursing Education*, 30(5), 222-226. <https://doi.org/10.3928/0148-4834-19910501-09>.
- Beşiktaş, M. Y. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle S. J. H. (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. UK: Human Kinetics.
- Boz, E. (2019). *Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>.

- Büyükyılmaz, F. (2009). *Total kalça veya diz protezi ameliyatı olan hastalara uygulanan gevşeme egzersizleri, sırt masajının ağrı ve anksiyete üzerine etkisi*. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Civan, A., Ramazan, A. R. I., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Civan, Adem, Taş, ismail, Özdemir, İ., & Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83-87.
- Coşkun, Y., & Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Abi Ervan Üniversitesi Karşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Cox, R. (1996). *Health and Human Performance. In: Sport Psychology Concepts and Applications* (2nd Edition). Wisconsin: WCB Brown and Benchmark Publishers.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.901986>
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakmakçı, G. & Aydoğan, H. (2021). Savunma sporları ile ilgilenen sporcularda başarı motivasyonunun incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 5(3), 161-170.
- Çifçi, F., & Ballıkaya, E. (2023). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 186-200.
- Daft, R. L. (1999). *Management*. Florida: Harcourt College Publishing.
- Demir, A., Kabakçı, A. C. & Korkmaz, D. (2024). Kano sporcularının müsabaka günü yaşadıkları duyguların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 37-43. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1469554>.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.

- Demirbaş Çelik, N., Çulha, Y., & Adal, P. (2020). Sporcuların motivasyon kaynaklarının belirlenmesi. *Atlas 7. International Congress on Social Sciences*, Budapeşt, 461-480.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.605586>
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Erdoğan, P. D. (2009). *Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eroğlu, Ş. (2018). *Elit Güreşçiler ile Farklı Branşlardaki Sporcuların Başarı Motivasyonunun İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Erten, R. (2006). Türk sporunun yapısal düzeni. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 10(1), 117-136.
- Esmel, O. (2020). Examination of Exercise Addiction Levels of Physical Education Teacher Candidates According to Some Variables. *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 6 No. 2, 274-277. DOI: 10.20448/journal.522.2020.62.274.277
- Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects of in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(2), 132-143. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.132>.
- Fourie, S., & Potgieter, J. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport*, 23(2), 63-72.
- Gill, D. L. (2000). *The scope of sport and exercise psychology*. In: *psychological dynamics of sports*. (3rd ed). Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Factors influencing resilience in nursing students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(1), 9-14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>.
- Gümüşık, E. (1990). Spor psikolojisi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 34.

- Hall, C. R. (2001). *Imagery in sport and exercise*. In: *handbook of research on sport psychology* (2nd Ed; RN. H. HA. Singer, Ed.). New York: John Willy Sons.
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 19-38. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>.
- İbrahimoglu, Ö., & Kanan, N. (2017). The effect of progressive muscle relaxation exercises after endotracheal extubation on vital signs and anxiety level in open heart surgery patients. *Türk Yoğun Bakım Dergisi*, 98-106. <https://doi.org/10.4274/tybd.04696>.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>.
- Kaplan, H. (2018). *Yüzme türkiye şampiyonasına katılan bedensel engelli sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Karacabey, K., Ufuk, A., Öntürk, Y., & Akyel, Y. (2017). Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: Sporcu eğitim merkezleri örneği. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/1), 111-121.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Keten, M. (1974). *Türkiye'de Spor*. Ankara.
- Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Klapper, R. G. (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the French context. *Management & Avenir*, 43(3), 354-371. <https://doi.org/10.3917/mav.043.0354>.
- Kolayış, H., Sarı, İ., & Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000277.

- Kuzeyli Yıldırım, Y., & Fadıloğlu, Ç. (2005). Diyaliz hastalarında progresif gevşeme yöntemlerinin kaygı düzeyi ve yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(1), 33-45.
- Lox, C., Ginis, K., Gainforth, H., & Petruzzello, S. (2020). *The psychology of exercise: Integrating theory and practice* (5. bs). New York.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Developing the mental toughness inventory (MTI). In self-concept, motivation and identity, where to from here? *Proceedings of the Third International Biennial Self Research Conference*.
- Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Psychologist*, 61(1), 10-26. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.1.10>.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1037/10802-000>.
- Özgülven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Yeni Doğu Matbaası.
- Öztürk M. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Pirinççi, L. N. (2009). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 20(1), 243-274.
- Reilly, C. E., Sokol, L., & Butler, A. C. (1999). A cognitive approach to understanding and treating anxiety. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*, 14, 16-21.
- Sarı, I. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168.
- Sheard, M. (2012). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement* (Second Edition, C. 280). London: Routledge.
- Sorensen, S., Jarden, A., & Schofield, G. (2016). Lay perceptions of mental toughness: Understanding conceptual similarities and differences between lay and sporting contexts. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 71-95. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.551>
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şentürk, E., & Özmutlu, İ. (2023). Okçuluk sporcularının sporda imgeleme becerilerinin hedef yönelimi düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 73-89.

- Şimşek, B., & Kartal, A. (2023). Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.
- Tekkurşun Demir, G., & İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: Görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.525455>.
- Tekkurşun Demir, G., & İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.490063>.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332. <https://doi.org/10.1080/10413200500313636>.
- Toktas, S., & Demir, A. (2023). Examination of emotional intelligence and mental endurance levels in sports of university students who actively do sports. *Journal of ROL Sport Sciences*, 455-472. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10030137>.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Weinberg R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Winter, D. (2015). What does the future hold for personal construct psychology? . *Perturbing the Status Quo in Constructivist Psychology. (Studies in Meaning; Vol. 5)*. PACE University Press., 28-63.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1418.
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.330632>.
- Yıldız, M., Sezen, A., & Yenen, İ. (2007). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile akademik güdülenmeler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 213-239.