

UZUN MESAFE ATLETLERİNDE  
Bilişsel ve Psikolojik Faktörlerin  
Koşu Performansına Etkisi

Editör

Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Yazar

Dr. Selmani ABIŞ



© Copyright 2022

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

\*Bu Kitap Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'nun Danışmanlığında Yürütülen Selmani ABIŞ'a ait "Uzun Mesafe Atletlerinin Zihinsel Dayanıklılık, Psikolojik Performans ve Hedef Yönelimlerinin Koşu Performansı Üzerine Etkisi" Adlı Doktora Tezinden Üretilmiştir.

**ISBN**

978-625-8299-06-9

**Kitap Adı**

Uzun Mesafe Atletlerinde Bilişsel ve Psikolojik Faktörlerin Koşu Performansına Etkisi

**Editör**

Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU  
ORCID iD: 0000-0001-6671-6042

**Yazar**

Dr. Selmani ABIŞ  
ORCID iD: 0000-0002-0322-518X

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.1931

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
--------------------	----------

## BÖLÜM 2

<b>GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>5</b>
-----------------------------	----------

2.1. Atletizm .....	5
---------------------	---

2.2. Atletizmde Koşu Branşları.....	7
-------------------------------------	---

2.2.1. Sprint (Kısa) ve Engelli Koşular: .....	7
--	---

2.2.2. Orta Mesafe Koşuları .....	7
-----------------------------------	---

2.2.3. Uzun Mesafe Koşuları .....	7
-----------------------------------	---

2.2.4. Bayrak Koşuları.....	7
-----------------------------	---

2.2.5. Kros (Kır) ve Dağ Koşuları .....	8
---	---

2.3. Zihinsel Dayanıklılık .....	8
----------------------------------	---

2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	11
--	----

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi.....	13
--	----

Geliştirilen ölçüm araçları; .....	14
------------------------------------	----

2.4. Psikolojik Performans .....	16
----------------------------------	----

2.4.1. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler .....	19
---	----

2.4.2. Psikolojik Performansın Alanları .....	21
---	----

2.5. Hedef Yönelimi .....	33
---------------------------	----

## BÖLÜM 3

<b>MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>41</b>
--------------------------------	-----------

3.1. Çalışmanın Modeli.....	41
-----------------------------	----

3.2. Gönüllü Gruplarının Oluşturulması.....	41
---	----

3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	43
3.3.2. SMTQ-14 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği:.....	43
3.3.3. PPE Psikolojik Performans Ölçeği:.....	44
3.3.4. TEOSQ- Hedef Yönelimi (Görev ve Ego Yönelim) Ölçeği .....	46
3.4. Verilerin Analizi.....	47

## **BÖLÜM 4**

<b>BULGULAR.....</b>	<b>51</b>
----------------------	-----------

## **BÖLÜM 5**

<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>81</b>
-----------------------	-----------

## **BÖLÜM 6**

<b>SONUÇ .....</b>	<b>101</b>
6.1. Sonuç.....	101
6.2. Öneriler .....	103
KAYNAKLAR.....	105
BİLİMSEL ÇALIŞMALAR .....	120
ÖZGEÇMİŞ .....	121

## KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, 29(2), 103-125.
- Akça, H. (2002). *Başarının sekiz temel direği*. İstanbul: Tuğra Yayınevi.
- Akhun, İlhan, (1980). *Akademik başarının kestirilmesi: Çoklu regresyon yaklaşımının uygulanmasına ilişkin bir araştırma*, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 88.
- Akılveren, P. (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi.
- Akın, A. (2006). 2 x 2 Başarı yönelimleri ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 1-14.
- Akın, A. (2006). *Başarı amaç oryantasyonları ile biliş ötesi farkındalık, ebeveyn tutumları ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Altıntaş, A. (2010) *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsün iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi. (267075)
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 396532)
- Altıntaş, A., and Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 645577)
- Ames C, Archer J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3),260-267.

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 34(3), 261-271.
- Anthony, D. R., Gordon, S., and Gucciardi, D. F. (2016). The Implementation and Evaluation of a Mental Toughness Development Program in Australian Football. *A Behavioural Approach to Mental Toughness Development*, 144.
- Arıkanlı, A. ve Ulubaş B. (2004). *Yönetim fonksiyonları ve yönetici davranışları*, Ankara; Tarım Köy İşleri Bakanlığı.
- Arslanoğlu, K. (2005). Futbolun Psikiyatrisi. İthaki Yayınları: İstanbul, 126-130.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A., and Jackson, S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarılama çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 182-196.
- Ataman, G. (2001), *İşletme yönetimi temel kavramlar yeni yaklaşımlar*. Türkmen Kitabevi: İstanbul.
- Avcı, B. (2009). *Öğrencinin liderliği (Yüksek lisans tezi)*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Aydın, A. (2011). *Eğitim psikolojisi: Gelişim-öğrenme-öğretim*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Aydın, M. (1992). *Eğitim yönetimi*. (3. Baskı): Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Balcı, C. (2003). *Atletizm*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company, New York, 11-18.
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and social psychology review*, 3(3), 193-209.
- Barling, J., and Abel, M. (1983). Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive therapy and research*, 7(3), 265-272.
- Baser E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı, Sporsal Kuram Dizisi*. (2.Baskı). Ankara; Bağırhan Yayinevi.
- Baser, E. (1986). Uygulamalı spor psikolojisi. *Ankara: MEGSB. Publications*, 263.
- Bayraktar, B., and Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul*, 269-296.
- Beardslee, W. R., Podorefsky, M. A. (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. *Am J Psychiatry*, 145: 63-69.
- Biçer, T. (2009). Futbolculuk kariyeri belirlemede amaç ve hedef belirlemenin önemi. 3. *Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi'nde sunulan bildiri, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara*.

- Bishop, A. J. (1980). Spatial abilities and mathematics education—A review. *Educational studies in mathematics*, 11(3), 257-269.
- Block, J. H., Block, J. (1980). *The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour*. WA Collins (Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology, 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Boyd J, Munroe KJ. (2003). *The use of imagery in climbing*. Athletic Insight Online. Available at [www.athleticinsight.com/Vol5Iss2/ClimbingImagery.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol5Iss2/ClimbingImagery.htm). Accessed 20 July 2007
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performans psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Brewer, B.W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 83-96). Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Brick, N., Campbell, M., Metcalfe, R., Mair, J. L., and MacIntyre, T. (2016). Altering pace control and pace regulation: attentional focus effects during running. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(5), 879-886.
- Brief, A. P., and Aldag, R. J. (1977). The intrinsic-extrinsic dichotomy: Toward conceptual clarity. *Academy of Management review*, 2(3), 496-500.
- Brutsaert, T. D., and Parra, E. J. (2006). What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. *Respiratory physiology and neurobiology*, 151(2-3), 109-123.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., and Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., and Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Büyükoztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, 7. baskı, Pegem A Yayıncılık.
- Carroll, B., and Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York:Harcourt, Brace and World.
- Cervello EM, Murcia JAM, Coll DGC. (2007). *Young athletes' motivational profiles*. *J Sport Sci Med*;6: 172–79.
- Cervelló, E. M., Escartí, A., and Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 65-71.

- Chung, C. H., and Sung, C. H. (1996). The Effects of achievement goal orientations and goal-setting styles on motivational behavior and sport performance. *SNU Journal of Education Research*, 6.
- Clough, P., Earle, K., and Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43. *cognitive evaluation theory*. *J Per Soc Psychol*, 43(3):450-61.
- Connaughton, D., Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. In S.D. Mellalieu and S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (pp. 317-346). London: Routledge.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Connolly C.S(1998). Sporcular için zihinsel antrenman rehberi. (Çeviren FU Erkan). 1. Baskı. *Bağırçan Yayınevi*. Ankara.
- Cox RH. (1998). *Sport Psychology Concepts and Applications*. (4th Edition). WCB McGraw-Hill, 172- 180.
- Cox, R. H. (2012). Goal perspective theory. *Sport Psychology. Concepts and Applications*. 7th ed. NY: New York: McGraw-Hill, 79-97.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., and Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., and Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., and Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., and Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and individual differences*, 69, 87-91.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.



- Çekiç, Ö. (2018). *Farklı mevkilerde oynayan futbolcuların hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim özellikleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 518700)
- Çekiç, Ö. (2019). *Farklı mevkilerde oynayan futbolcuların hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim özellikleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Çetiner, H. B. (2021). *Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi. (666071)
- Çumralıgil, O. (2021). *Aktif boks yapan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi. (657979)
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Demir, P. (2021). *Bocce 1. lig, 2. lig ve 3. liginde mücadele eden sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi. (672638)
- Diamond, L. K., and Brannick, M. T. (2003). Performance and perceived team and player efficacy in bowling teams. In *18th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Orlando, FL*.
- Diamond, L. M., and Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Doğan, O. (2005). Spor psikolojisi (2. Baskı). *Adana: Nobel Kitabevi*, 70-76.
- Druckman, D. E., and Bjork, R. A. (1994). *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance*. National Academy Press. 277-293.
- Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335.
- Duda, J. L., and Hom, H. L. (1993). Interdependencies between the perceived and self-reported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 234-241.

- Duda, J. L., and Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Duda, J. L., and White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The sport psychologist*, 6(4), 334-343.
- Duda, J., and Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In *Handbook of sport psychology* (2nd edition), John Wiley and Sons, New York, 417-434.
- Duygulu, A. (1989). *Atletizm- Beden Eğitimi ve Spor Ders Kitabı*. Ankara Ekstrand, J., Hodson, A., and Karlsson, J. (Eds.). (2003). *Football medicine*. Taylor and Francis. 39-121
- Ekstrand, J., Hodson, A., and Karlsson, J. (Eds.). (2003). *Football medicine*. Taylor and Francis.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. Doruk Yayınları, Ankara, 83-85.
- Erman, K. A., Şahan, A., Tercan, E., and Soydaş, Ş. (2002). Psikolojik Performans Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması. (s. 100).
- Fisher, S., and Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Geisler, G. W., and Leith, L. M. (1997). The effects of self-esteem, self efficacy, and audience presence on soccer penalty shot performance. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 322.
- Genç, N., Yıldırım, Y., and Müftüoğlu, N. E. (2018). Veteran Badmintoncularlarda Hedef Yönelimleri ile Yaşam Doyumunu ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 26-33.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- George, D., Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. New York: Routledge. pp:112-120.
- Gill, D. L., and Deeter, T. E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(3), 191-202. goal orientations of basketball players. *SHS Web of Conferences*. 37, s. 01041. Budapest: EDP Science.

- Golby, J., Sheard, M., and Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Llumina Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., and Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
- Gould, D., Weiss, M., and Weinberg, R. (1981). Başarılı ve başarısız Big Ten güreşçilerinin psikolojik özellikleri. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3 (1), 69-81.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of personality assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., and Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D., and Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge
- Güleroğlu, F. (2017). *Anaerobik Egzersiz Sonrası Oluşan Yorgunluğun Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Akut Etkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 484645)
- Gürer, B., Bektaş, F., and Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Gürer, B., Pelsayılır, G., Satıcı, M., and Abakay, U. (2016). Gaziantep Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 26-39
- Güven, Ş., and Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de Zihinsel Dayanıklılık Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi ve İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93.
- Hahn, E. (1989). *Sport psychology in athletics*. New Studies in Athletics, 4, 7-13.

- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, and C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology, 2nd edn* (pp. 529–549). New York, NY: John Wiley and Sons.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1997). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*, Chichester; John Wiley and Sons., New York, 205-212.
- Harmancı, F. (2019). Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma. *Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.*
- Haslofça, F. (2009). *İlköğretim Okullarında Ders İçi ve Ders Dışı “Çocuk Atletizmi” Uygulamalarının Oluşturacağı Motivasyonel İklimin Hedef Yönelimler Üzerine Etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü – Beden Eğitimi ve Spor- Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir 2009, s. 38-42
- Hellandsig, E. T. (1998). Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 29: 27-44.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179. In D. Lavalley, J. M. Williams, M. V. Jones (Eds.) and M. Allen, C. Spray, H. Peters, M. Eys, G. Morgan, V. Krane, C. Douglas, M. I. Jones, A. Papatthomas, C. Scherzer, K. Goodger (Collaborators), *Key studies in sport and exercise psychology* (pp. 3–23). Open University Press
- İkizler, C, Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi.* (3. Baskı), İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 119-128
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi.* İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım. individualistic of sports is ultimately a mental game. *Psychology Today*, 22: 60-62
- İşler, M. (1997). *Okullarda Atletizm.* Ankara: Tütibay Yayınları.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., and Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153.
- Jondeau, E., & Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.
- Jones, G., Hanton, S., and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.

- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R., and Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.
- Jones, M. I., and Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., and Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Karasar, N. (2002). Araştırma raporu hazırlama. *Nobel Yayın Dağıtım, Ankara*.
- Karharman, A. (2019). *Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Doktora tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi. (611860)
- Kayhan, R. F., Hacicaferoğlu, S., Aydoğan, H., and 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.
- Kazak Z, Morali S, Doğan B. (2002). *VII. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*: Sporcuların güdüsel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu. 27-29 Ekim, Antalya.
- Keller, J., and Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 34(2), 196-209.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs* (New York, WN Norton and Company Inc).
- Kent, L. K., and Shapiro, P. A. (2009). Depression and related psychological factors in heart disease. *Harvard review of psychiatry*, 17(6), 377-388.
- Klag, S., and Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.
- Kocaekşi, S. (2010). Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi.

- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara, Bağırğan Yayımevi ; 16-41.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılığlar ve gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(1), 49-57.
- Kurtulget, E. (2020). *Atletlerde mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek lisans tezi). Ulusal tez merkezi. (648749)
- Leahey, TH. (2000). *A History of Modern Psychology*. (3. Baskı). Prentice Hall, New Jersey, 12-37.
- Lindner, K. J., and Kerr, J. (2001). Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 759-773.
- Locke, E. A., and Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Loehr, J. (1986). Mental toughness training for athletes: Achieving athletic excellence. *New York: New American Library*.
- Loehr, J. E. (1995). The new toughness training for sports. *New York: Plume*.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports*; Achieving athletic excellence. Stephen Greene Press, Lexington, MA, 10-15.
- Loher JE. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*; Achieving Athletic Excellence, The Stephen Grene Press, New York, 157-160.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R., and Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Martens R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*, Illinois: Human Kinetics Publishers, 77- 89.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.

- Maughan, R. J. (2005). The limits of human athletic performance. *Annals of transplantation*, 10(4), 52-54.
- Maynard, I. W., Smith, M. J., and Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 428-446.
- Mcmanus, S. P. (2004). *Relationship Between Collegiate Track Runners' Achievement Goal Orientations and Perceptions of Motivational Climate* (Doctoral dissertation, University of Florida).
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., LeUnes, A., and Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 399.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., and Perry, C. (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R].
- Miller III, W. Z. (2002). *The psyche-centered zone of peak performance: Depth psychology applied to golf*. Pacifica Graduate Institute.
- Morgan, K., Sproule, J., Weigand, D., and Carpenter, P. (2005). A computer-based observational assessment of the teaching behaviours that influence motivational climate in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 83-105.
- Morgan, W. P., Pollock, M. L., Lavallee, D. E., Williams, J. M., Jones, M. V., and Allen, M. C. (2008). Psychologic characterization of the elite distance runner.
- Morris, T., Spittle, M., and Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics Publishers, Illinois, 124-195.
- Murphy, P. K., and Alexander, P. A. (2000). A motivated exploration of motivation terminology. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 3-53.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., and Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. and Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Nicholls, J. G., Cheung, P. C., Lauer, J., and Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and individual differences*, 1(1), 63-84.

- Nicholls, JG, Cobb, P., Wood, T., Yackel, E., and Patashnick, M. (1990). Öğrencilerin matematikte başarı teorilerinin değerlendirilmesi: Bireysel ve sınıf farklılıkları. *Matematik Eğitiminde Araştırma Dergisi*, 21 (2), 109-122.
- Özerkan, K. N. (2004). Spor psikolojisine giriş. *Nobel Yayınları*, Ankara.
- Özgen Feralan, A. (2019). *Voleybolcuların psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(1), 11-20.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K., and Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and individual differences*, 54(5), 587-592.
- Pervin, L. A., and John, O. P. (2001). *Personality Theory and Research*. (8th Edition), John Wiley and Sons, New York, 184-186.
- Reardon, J. (1992). "Psychological Skill Development Leading To A Peak Performance "Flow State" Track and Field Quarterly, Spring, 92 (1), Sf. 22-25.
- Recours, R. A., Souville, M., and Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22.
- Reeve J. (2001). *Understanding motivation and emotion*, (3rd Edition), John Wiley and Sons, Inc. USA, 4-7.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*, 43(3), 450.
- Roberts, G. C. (Ed.). (1992). *Motivation in sport and exercise*.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryska, T. A. (2003). Sportsmanship in young athletes: The role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of sport. *The Journal of Psychology*, 137(3), 273-293.
- Schmidt, U., McGuire, R., Humphrey, S., Williams, G., and Grawer, B. (2005). Team cohesion. In J. Taylor and G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp. 171-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).



- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., and Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(2), 149-169.
- Sheard, M., Golby, J., and Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Short, S. E., and Short, M. W. (2005). Differences between high-and low-confident football players on imagery functions: A consideration of the athletes' perceptions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 197-208.
- Stephens, D. E., and Bredemeier, B. J. L. (1996). Moral atmosphere and judgments about aggression in girls' soccer: Relationships among moral and motivational variables. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(2), 158-173.
- Sternberg, R. J., and Williams, W. M. (2002). *Educational psychology*. Boston: Allyn and Bacon, 45-251.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., and Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 102-121.
- Sucan, S. (2012) *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmış Doktora tezi). Ulusal Tez Merkezi. (331404)
- Taf, (2020). Türkiye Atletizm Federasyonu, Atletizm ve Branşlar, [Internet],2020 [11 Haziran 2020 tarihinde erişildi]. Erişim adresi: <http://www.taf.org.tr/kurallarolculer/>
- Tavşancıl, E. (2014). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tekil, N. (1984). *Atletizm*. İstanbul: Adam Yayınları.
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., and Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188.
- Thelwell, R., Weston, N., and Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.

- Thomas N. (2004). *The Concise Adair on Teambuilding and Motivation*. Thorogood Publishers, London, 58-62.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi, Ankara, 60-65.
- Toros, T. (2001). *Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no:103640)
- Toros, T. (2002). "Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu". H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi. 13(3), pp. 24-36
- Toros, T. (2004). "Sporda görev ve ego yönelim ölçeği-sgeyö-" nin türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 155-166.
- Toros, T., and Koruç, Z. (2005). Hedef yönelimleri ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki (liseli erkek voleybolcular üzerine bir çalışma). *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 135-145.
- Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi. (567524)
- Üngür, G. (2009). Amatör ve profesyonel futbolcularda hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir.Üngür, G. (Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Vanek, M., and Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. Macmillan.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*, 2, 550-565.
- Vernacchia, R. (1992). "Applied Sport Psychology Services For Track and Field Coach and Athlete" Track and Field Quarterly, Spring 92 (1), Sf. 1-3.
- Wade, D. T. (2009). Goal setting in rehabilitation: an overview of what, why and how. *Clinical rehabilitation*, 23(4), 291-295.
- Wagnild, G. M., and Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Weinberg, R., Forlenza, S. (2012). Psychological skills. In: Tenenbaum, G., Eklund, R.C. Kamata, A. (Eds.). *Measurement in Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Weinberg RS, Gould D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 280- 283.
- Weinberg, R. S., and Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. *Foundations of sport and exercise psychology*, 91-113.

- Weinberg, R.S., and Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. In: Carolina N, Miami UP (Eds.) 3rd edition, USA, 64–66
- Werner, A. C., and Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in college athletics. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 37(1), 126-131.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.
- Williams, R. M. (1988). The U.S. Open character test: Good strokes help. But the most
- Wittig, A. F. (1984). Sport competition anxiety and sex role. *Sex Roles*, 10(5), 469-473.
- Yapıcı, A.K. (2000) Modern Olimpiyat Oyunlarında Atletizm Rekorlarını Hazırlayan Faktörler ve Gelişimi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kütahya*.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., and Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.
- Yıldız, A. B. and Yılmaz, B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Yıldız, Y.A. (2016). *Uzun mesafeci sporcularda kalp atım hızı ve koşu performansı* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Yök Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 426908)
- Yıldız, S. (2018). *Üniversite süper lig basketbol oyuncularının hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim düzeylerinin incelenmesi*. (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

## Bilimsel Çalışmalar

- Abiş, S., Yılmaz, C., and Mayda, M. H. (2022). Does Position Have an Effect on Self-Confidence and Aggression Levels in Amateur Football Players? *European Journal of Social Sciences Studies*, 6(5),186-196.
- Abiş, S., Yılmaz, C., and Abiş, M. (2021). The Effect of Conducting Sports on Imagery And Trait Anxiety Levels of University Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(12). 160-170.
- Kabadayı, M., Abiş, S., Yılmaz, A.K., Bostancı, Ö., and Şebin, K. (2020). Elit Sporcular ile Sedanterlerin Problem Çözme Becerileri ve Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 325-337.
- Duman, T., Güllü, A., Yılmaz, C., and Abiş, S. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Mesleki Tutumlarının Akademik Öz Yeterlilik Düzeylerine Etkisi. *Journal of International Social Research*, 13(74). 389-397
- Veziroğlu, A., Yılmaz, C., Abiş, S., and İmamoğlu, O. (2020). The Effect of Sports on Problem-Solving and Aggression Levels in Secondary Education Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(8), 62-77.
- Mammadzade, M., Yılmaz, C., Abiş, S., İmamoğlu, O., and Şahin, O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumlarının Öfke Düzeylerine Etkisi. *Journal Of International Social Research*, 13(73), 800-808.
- Garashlı, J., Yılmaz, C., Abiş, S., İmamoğlu, O., and Şahin, O. (2020). Takım ve Bireysel Sporcularda Konuşma Kaygısının Psikolojik Kırılganlığa Etkisi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 1214-1219.