



Takım ve Mücadele Sporları Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi



Yunus ŞAHİNLER [Sorumlu Yazar]

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, yunusahinler@gmail.com



Hamza, Kaya BEŞLER

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hamzakayabesler@gmail.com

Makale Geliş Tarihi: 06.10.2021 Makale Kabul Tarihi: 06.12.2021 Makale Yayın Tarihi: 31.12.2021

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasındaki farkı bulmak için ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. **Materyal & Metot:** Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında Denizli, Afyon ve Bartın ilinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Denizli, Afyon ve Bartın ilinde farklı branşlarda en az 1- 3 yıl spor yapmış 229'i kadın ve 108'u erkek olmak üzere toplam 337 sporcudan oluşmuştur. Verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. **Bulgular:** Veri setleri normal dağılım gösterdiği için Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Bağımsız olan gruplar t-testi, farklı değişkenler arasında çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi ile tukey testinden yararlanılmıştır. **Sonuç:** Yapılan analiz sonucu elde edilen bulgulara göre; takım ve mücadele sporu ile uğraşanların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve ekonomik durum, değişkenlerinde farklılıklar saptanmıştır ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Takım Sporları, Mücadele Sporları, Spor Psikolojisi

Examination of the Mental Strength Levels of Individuals Playing Team and Fighting Sports

ABSTRACT

Purpose: In this study, it was aimed to examine the mental endurance levels of individuals who do team and combat sports. The research was conducted using the descriptive survey model. Relational screening model was used to find the difference between the variables. **Material & Method:** The population of the research consists of individuals living in Denizli, Afyon and Bartın provinces in 2020-2021. The sample of the study consisted of a total of 337 athletes, 229 women and 108 men, who have played sports for at least 1-3 years in different branches in Denizli, Afyon and Bartın provinces. Personal Information Form and Mental Endurance Inventory in Sports were used to collect data. The collected data were analyzed in the SPSS 25.00 package program. **Findings:** Frequency and mean values were used because the data sets showed normal distribution. Independent groups t-test, one-way analysis of variance and tukey test were used for multiple comparisons between different variables. **Result:** According to the findings obtained as a result of the analysis; Differences were found in the mental stamina levels of those involved in team and fighting sports, and in the variables of gender, age, educational status, year of doing sports, number of weekly training sessions and economic status ($p<0.05$).

Keywords: Sports, Mental Toughness, Team Sports, Martial Arts, Sports Psychology.

GİRİŞ

Spor kişilerin psikolojik, fiziksel ve zihinsel gelişimlerini sağlayan ve bireylerin sosyal adaptasyonlarını sağlayan en önemli araçlardan birisidir. Bu sebeple spor, bireyler için son derece önemli bir sosyal olgu ve sağlıklı bireyler yetiştirmek için kullanılabilir vazgeçilmez bir sosyal araç olarak adlandırılır ve aynı zamanda sosyal bölünmeyi ve yabancılaşmayı önlemek için de kullanılabilir (Yetim, 2014).

Spor branşları birçok şekilde kategorize edilmektedir. Bunlardan en yaygın olarak bilineni ise “Takım Sporları ve Bireysel Sporlar” şeklindedir. Takım sporu, aynı amaçları paylaşan oyuncuların oluşan takımların birbirleri ile rekabet içerisinde karşılaştığı sporlardır. Mücadele sporu rekabet içeren ve belirli kurallar çerçevesinde yapılan spor dallarının ortak adıdır. Sporcuların kendisini savunma sanatıdır. Takım sporları ve bireysel sporların birçok ortak amacı ve özelliğinin olmasının yanında farklılaştığı önemli noktalar da bulunmaktadır. Bu farklılıklar gerek fizyolojik gerekse de psikolojik olabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık, saldırganlık, kaygı stres gibi noktalarda bireysel sporlar ve takım sporcuları arasındaki farklılık bazı çalışmalara konu olmuştur (Tiryaki, 1996; Civan ve ark., 2010; Tutkun ve ark., 2010; Kayhan ve ark., 2018; Yarayan ve ark., 2018). Ayrıca yapılan çalışmalar dikkate alındığında branşlar arasında da çeşitli parametrelerde farklılıklar olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bireysel sporlar içerisinde dikkat çeken ve yerine göre tartışma konusu olan mücadele sporları (savaş sanatları, savunma sporları) İngiltere’de “martial arts” olarak ifade edilen branşlar yakın temas ve sertlik içermekle birlikte ileri seviyede fiziksel ve psikolojik özellikler gerektirebilmektedir. Bu tarz yakın temas ve sertlik içeren bireysel sporlar kendilerine has bir kültüre ve özelliklere sahip olabilmektedir. Her spor branşında bir mücadele söz konusudur ancak savaş sanatlarında verilen mücadele daha farklı bir boyuttadır (Bowman, 2016). Bu bağlamda savaşmak veya mücadele ile anılan branşlarda zihinsel dayanıklılık zihinsel dayanıklılık en önemli faktörler arasında düşünülebilir. Son yıllarda spor araştırmalarında ilgi çeken konulardan olan zihinsel dayanıklılık antrenörler ve sporcuların gelişimleri için son derece önemlidir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). İnsanın stres yaratan olaylar ile birlikte hayatları değişebilir zaman içerisinde bu değişikliğe uyum sağlayabilir. Bu uyumun sağlanmasında en önemli etkenlerden biride zihinsel dayanıklılıktır (Garmezy, 1991; Luthar, ve ark., 2000; Masten, 2001; Werner, 1995). Sheard (2013) sportif başarıyı yakalayabilmede en önemli etkenlerden bir tanesinin zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade etmiştir.

Zihinsel dayanıklılık sporcularda olumsuzluklar karşısında direnmeyi, duygusal kontrolü, özgüveni, cesareti, baskı altında hareket edebilmeyi ve sporcunun fiziksel ve psikolojik performans sınırlarını zorlayan bir terimdir (Şahinler ve Ersoy, 2019).

Gucciardi ve ark. (2015) zihinsel dayanıklılığı sürekli daha yüksek bir seviyeye çıkmayı sağlayan kişisel bir kapasite olarak görmüş ve önemli tersliklerin yanı sıra stresli durumlara karşı meydan okumayı sağlayan bir özellik olarak ifade etmişlerdir.

Farklı bir çalışmada zihinsel dayanıklılığı negatif olaylar karşısında tekrar kendisinin toparlaması için gereken pozitif psikolojik faktör olarak tanımlanmaktadır (Güvendi ark., 2018).

Spor psikolojisinin önemli alanlarından birisi olan zihinsel dayanıklılık kavramı farklı bilim insanları tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Zihinsel dayanıklılık özellikle sporcular ve antrenörler tarafından maksimum performansa ulaşma noktasında en önemli faktörlerden birisi olarak görülmektedir (Ekmekçi, 2017; Bull ve ark., 2005). Bu faktör mücadele sporları içerisinde başarıyı yakalamak içinde önemlidir.

Son zamanlarda mücadele sporlarının tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın olarak yapılmaya başlanması, mücadele sporlarına ilgiyi arttırmıştır. Bu ilgi mücadele sporları ile ilgili bilimsel çalışmalarında arttırmıştır. Ülkemizde mücadele sporlarını konu edinen araştırmalar kısıtlıdır. Takım ve mücadele sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmak amacı ile yapılan bu araştırma kısıtlı olan alanyazına katkı sağlayabilir, benzer konularda daha sonra yapılacak araştırmalara bilimsel dayanak oluşturabilir. Bu nedenle araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler göz önünde bulundurulduğunda ve bireysel sporlar içerisinde mücadele sporlarının kendine has yapıları düşünüldüğünde bu araştırmadaki amaç takım ve mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmaktır. Başka bir ifade ile branşlar arasında herhangi bir farkın olup olmadığını belirlemeye çalışılmıştır. Araştırmada şu hipotezlerin doğruluğu denenmiştir. Takım ve mücadele sporları yapanlarında zihinsel dayanıklılık seviyeleri nedir; branşlara göre farklılıklar mevcut mudur? Bu bağlamda aşağıdaki problemlere cevap aranacaktır;

Takım ve Mücadele sporlarıyla ilgilenen sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve ekonomik durum değişkeni, zihinsel dayanıklılık seviyesi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Takım ve Mücadele sporu ile uğraşan sporcuların spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı değişkenleri ile zihinsel dayanıklılık seviyesi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

MATERYAL ve METOT

Araştırma Modeli

Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmamızda nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmamızın evreni Denizli, Afyon ve Bartın ilinde yaşayan spor yapan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020- 2021 yılında Denizli, Afyon ve Bartın ilinde yaşayan en az 1-3 yıl arası spor yapmış farklı branşlarda, 229'u kadın, 108'i erkek olmak üzere toplamda 337 sporcudan oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kişisel bilgi formu katılımcılarının demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı, ekonomik durum, mücadele ve takım değişkenleri gibi sorular bulunmaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sheard ve ark., (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş (2015) tarafından türkçeye uyarlanmıştır. "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" 14 maddeden ve 4'lü likert tipinden oluşan ölçek kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri irdelenmiş ve neticede parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Analiz yöntemleri olarak; frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Bağımsız olan gruplar t-testi, farklı değişkenler arasında çoklu karşılaştırmalar için Anova ve tukey testinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

| Kişisel Bilgiler | Değişkenler | F | % |
|---------------------------|-------------------|-----|------|
| Cinsiyetiniz | Kadın | 229 | 68,0 |
| | Erkek | 108 | 32,0 |
| Yaşınız | 12-20 | 112 | 33,2 |
| | 21-30 | 168 | 49,9 |
| | 31-40 | 35 | 10,4 |
| | 41 Yaş Ve Üstü | 22 | 6,5 |
| Eğitim Durumunuz | Ortaokul | 28 | 8,3 |
| | Lise | 98 | 29,1 |
| | Üniversite | 194 | 57,6 |
| | Yüksek Lisans | 13 | 3,9 |
| | Doktora | 4 | 1,2 |
| Spor Yapma Yılı | 1 İle 3 Yıl Arası | 90 | 26,7 |
| | 4 İle 7 Yıl Arası | 84 | 24,9 |
| | 8-11 Yıl Arası | 68 | 20,2 |
| | 12 Yıl Ve Üstü | 95 | 28,2 |
| Haftalık Antrenman Sayısı | Haftada 1 | 47 | 13,9 |
| | Haftada 2 | 46 | 13,6 |
| | Haftada 3 | 110 | 32,6 |
| | Haftada 4 | 53 | 15,7 |
| | Haftada 5 | 70 | 20,8 |
| | Haftada 6 | 9 | 2,7 |
| | Haftada 7 | 2 | ,6 |
| Ekonomik Durum | 1500-2400 | 90 | 26,7 |
| | 2401-3000 | 98 | 29,1 |
| | 3001-4000 | 38 | 11,3 |
| | 4001-Ve Üzeri | 111 | 32,9 |
| Mücadele Sportu | Taekwondo | 91 | 27,0 |
| | Boks | 86 | 25,5 |
| | Muay Thai | 80 | 23,7 |
| | Kick Boks | 80 | 23,7 |
| Takım Sportu | Futbol | 113 | 33,5 |
| | Voleybol | 78 | 23,1 |
| | Hentbol | 56 | 16,6 |
| | Basketbol | 90 | 26,7 |

Tablo 1'e göre araştırma kapsamında %68,0'nın kadın, %32,0'nın ise erkek bireylerden olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde bireylerin %49,9'unun 21-30 yaş, %33,2'sinin 12-20 yaş, %10,4'ünün 31-40 yaş ve %6,5'inin 41 yaş ve üstü bireylerden oluştuğu görülmektedir. Eğitim durumuna ilişkin veriler incelendiğinde kişilerin %57,6'sının üniversite, %29,1'inin lise, %8,3'ünün ortaokul, %3,9'unun yüksek lisans ve %1,2'sinin doktora eğitime sahip olduğu görülmektedir. Spor yapma değişkenine göre veriler incelendiğinde %28,2'sinin 12 yıl ve üstü, %26,7'sinin 1-3 yıl, %24,9'unun 4-7 yıl ve %20,2'sinin 8-11 yıl arası spor yaptıkları görülmüştür. Haftalık antrenman sayısı verileri incelendiğinde %32,6'sının haftada 3, %20,8'inin haftada 5, %15,7'sinin haftada 4,

%13,9'unun haftada 1, %13,6'sının haftada 2, %2,7'sinin haftada 6 ve %0,6'sının haftada 7 gün antrenman yaptıkları görülmüştür. Ekonomik durumu değişkenine göre bireylerin %32,9'unun 4001 ve üstü, %29,1'inin 2401-3000, %26,7'sinin 1500-2400 ve %11,3'ünün 3001-4000 tl gelire sahip olduğu görülmüştür. Mücadele sporu verileri incelendiğinde %27,0'ının taekwondo, %25,5'inin boks, %23,7'sinin muay thai ve %23,7'sinin kick boks sporuyla ilgilendikleri görülmüştür. Takım sporu verileri incelendiğinde bireylerin %33,5'inin futbol, %26,7'sinin basketbol, %23,1'inin voleybol ve %16,6'sının hentbol ile ilgilendikleri görülmüştür.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki T Testi Analiz Sonuçları

| | Cinsiyet | N | X | Ss | T | p |
|-----------------------|----------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Zihinsel dayanıklılık | Erkek | 229 | 45,93 | 4,831 | 6,941 | ,000* |
| | Kadın | 108 | 42,17 | 4,217 | | |

*P<0.05

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Yaş Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Yaş Grubu | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | 12-20 ^a | 112 | 45,22 | 5,030 | 2,667 | ,048* | b-c |
| | 21-30 ^b | 168 | 44,05 | 4,903 | | | |
| | 31-40 ^c | 35 | 46,34 | 3,780 | | | |
| | 41 Yaş Ve Üstü ^d | 22 | 44,81 | 6,020 | | | |

*P<0.05

Tablo 3' te sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılığın 21-30 yaş grubu bireyler ve 31-40 yaş grubu bireyler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Eğitim Durumu | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | Ortaokul ^a | 28 | 43,57 | 3,468 | 2,932 | ,021* | a-d b-d c-d |
| | Lise ^b | 98 | 44,01 | 5,744 | | | |
| | Üniversite ^c | 194 | 44,99 | 4,733 | | | |
| | Yüksek Lisans ^d | 13 | 48,38 | 3,279 | | | |
| | Doktora ^e | 4 | 46,00 | 1,154 | | | |

*P<0.05

Tablo 4' te sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile eğitim durumları değişkeninde anlamlı bir fark görülmüştür (p<0.05). Bu farklılığın ortaokul-yüksek lisans ve üniversite, doktora eğitimine sahip olan bireyler arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Spor Yapma Yılı Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Spor Yapma Yılı | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|--------------------------|----|-------|-------|-------|-------|--------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | 1-3 Yıl ^a | 90 | 44,36 | 3,787 | 4,975 | ,002* | b-c b-d |
| | 4-7 Yıl ^b | 84 | 43,23 | 4,985 | | | |
| | 8-11 Yıl ^c | 68 | 45,63 | 6,376 | | | |
| | 12 Ve Üzeri ^d | 95 | 45,75 | 4,433 | | | |

*P<0.05

Tablo 5’ te ise sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile spor yılı arasında fark saptanmıştır (p<0.05). Bu farklılığın 4 ile 7 yıl, 8 ile 11 ve 12 yıl üstü spor yapan bireyler arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Spor Yapma Yılı Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Haftalık Antrenman Sayısı | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | Haftada 1 ^a | 47 | 42,89 | 4,017 | 6,364 | ,000* | a-d b-g e-g |
| | Haftada 2 ^b | 46 | 43,69 | 5,431 | | | |
| | Haftada 3 ^c | 110 | 45,10 | 4,007 | | | |
| | Haftada 4 ^d | 53 | 46,26 | 4,549 | | | |
| | Haftada 5 ^e | 70 | 43,91 | 5,892 | | | |
| | Haftada 6 ^f | 2 | 47,50 | 4,949 | | | |
| | Haftada 7 ^g | 9 | 51,77 | 3,382 | | | |

*P<0.05

Tablo 6’ da sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile haftalık antrenman yapma değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür (p<0.05). Bu farklılığın haftada 1 gün ve haftada 4 gün, haftada 2 gün ve haftada 7 gün, haftada 5 ve 7 gün spor yapanlar arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Ekonomik Durum Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Ekonomik Durumu | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | 1500-2400 ^a | 90 | 45,93 | 4,099 | 3,490 | ,016* | a-d |
| | 2401-3000 ^b | 98 | 44,47 | 5,751 | | | |
| | 3001-4000 ^c | 38 | 45,34 | 5,025 | | | |
| | 4001-Ve Üzeri ^d | 111 | 43,77 | 4,646 | | | |

*P<0.05

Tablo 7’ ye bakıldığında sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile ekonomik durum değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür (p<0.05). Bu farklılığın düşük gelir ve yüksek gelire sahip olan bireyler arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Mücadele Sporü Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Mücadele Sporü | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|------------------------|----|-------|-------|-------|-------|--------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | Taekwondo ^a | 91 | 45,67 | 4,935 | 2,775 | ,041* | a-b b-c |
| | Boks ^b | 86 | 43,68 | 4,681 | | | |
| | Muay Thai ^c | 80 | 44,35 | 5,379 | | | |
| | Kick Boks ^d | 80 | 45,17 | 4,670 | | | |

*P<0.05

Tablo 8' te sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile mücadele sporü değişkeni arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0.05). Bu farklılığın taekwondo, boks ve kick boks branşları arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri İle Takım Sporü Değişkeni Arasındaki Anova Testi Analiz Sonuçları

| Boyut | Takım Sporü | N | X | Ss | F | p | Anlamlı Fark |
|-----------------------|------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------------|
| Zihinsel Dayanıklılık | Futbol ^a | 113 | 45,59 | 5,386 | 2,768 | ,042 | a-d a-c |
| | Voleybol ^b | 78 | 45,05 | 4,006 | | | |
| | Hentbol ^c | 56 | 43,60 | 4,971 | | | |
| | Basketbol ^d | 90 | 44,07 | 4,994 | | | |

*P<0.05

Tablo 9' da zihinsel dayanıklılık puanları ile takım sporü değişkeni arasında istatistiksel olarak bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılığın futbol, basketbol ve futbol, hentbol branşı arasında olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma takım ve mücadele sporları ile ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan analizler değerlendirildiğinde çalışma grubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayıları, ekonomik durum, mücadele sporü ve takım sporü açısından istatistiksel olarak farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ayrıntılı olarak aşağıda sunulmuştur.

Gould ve ark., (1987) psikolojik olarak başarıyı ölçüt alan faktörün zihinsel dayanıklılık antrenmanlarının olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda özellikle elit düzeye zihinsel antrenman başarıya ulaşmada en önemli faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Turgut ve Yaşar, 2020). Thelwell ve ark., (2005) yapmış oldukları çalışmalarda zihinsel açıdan dayanıklı sporcuların diğer sporculara karşın antrenmanda daha istekli olduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte elit sporcuların elit olmayan sporculardan zihinsel

dayanıklılık performanslarının çok yüksek puanda olduğu çalışmalarda mevcuttur (Shin ve Lee, 1994).

Bu çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık ortalama puanları kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak Buhrow ve ark., (2017) tarafından yapılan zihinsel dayanıklılık çalışmasının cinsiyet değişkeni arasında farklılık göstermediğine rastlanmıştır.

Katılımcı sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiki açıdan bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 21-30 yaş grubu bireyler ve 31-40 yaş grubu bireyler arasında olduğu görülmüştür. Connaughton ve ark.,(2008) tarafından yapılan araştırmada ise yaşça büyük olan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Sporcuların eğitim durumu değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiki açıdan bir fark tespit edilmiştir. Şahinler ve Ersoy'un (2019) zihinsel dayanıklılık üzerine yapmış oldukları araştırmada ise sporcuların zihinsel dayanıklılık puanı ile eğitim durumu arasında da bir farklılık görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılık ve eğitim durumunun ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Crust ve ark., 2014) . Çalışmamızla benzerlik gösteren bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmada spor yapma yılı değişkeni ve zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmıştır. Connaughton ve ark., (2008) yapmış oldukları araştırmada zihinsel dayanıklılık seviyesinin spor yapma yılı yüksek olan sporcuların spor yılı düşük olan sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Nicholls ve ark., (2009) tarafından yapılan farklı bir çalışmada ise zihinsel dayanıklılığın spor yapma yılı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Sporcuların haftalık antrenman sayısı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiki açıdan farklılık tespit edilmiştir. Bu da çok antrenman yapan sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı olduğu söylenebilir.

Sporcuların ekonomik durum değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ekonomik durum bireylerin yaşam kalitesine etki eden önemli bir faktördür. Bu bağlamda ekonomik geliri yüksek olan sporcuların daha iyi olanaklara sahip olması veya maddi kaygılarının çok olmaması da her zaman olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Bu araştırmada ekonomik geliri en düşük olanların zihinsel dayanıklılık

seviyelerinin ekonomik durumu en yüksek olanlardan daha yüksek çıkması beynin zorluklara karşı olan mücadelelerde güçlenmesi ile açıklanabilir. Bir başka ifade ile kolaya rahata alışan beyin zayıflayarak güçsüzleşebilmektedir.

Takım ve mücadele sporu değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca takım sporlarında futbol branşı, mücadele sporlarında da taekwondo branşıyla ilgilenenlerin zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın hipotezi bu bağlamda doğrulanmıştır. Her ne kadar toplam skorlar birbirine çok yakın olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Ancak alanyazında yapılan farklı çalışmalar mücadele sporcularında daha yüksek zihinsel dayanıklılık skorları elde edilmiştir (Yaşar ve Turgut, 2020). Ayrıca mücadele sporlarında müsabaka derecesi zorluğu arttıkça başka bir ifade ile sertlik ve zorluk derecesi arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyelerinde de artış gözlenmektedir (Chen ve Cheesman, 2013). Bu bağlamda farklı mücadele sporlarında farklı zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ortaya çıkması ve istatistiksel olarak da anlamlı farklılıklar olması her mücadele sporunun farklı sertlik derecesinde olması ile açıklanabilir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada zihinsel dayanıklılığın değişkenlere göre farklılık gösterebileceği görülmüştür. Bu alanda yapılan çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu kadar farklı sonuçlarda çıkabilmektedir. Bu durum ise psikolojik faktörlerin duruma, zamana ve şartlara göre değişkenlik göstermesi ile açıklanabilir. Örneklem sayısı artırılabilir. Zihinsel dayanıklılık çalışmaları yapan profesyonel sporcu gruplarıyla zihinsel dayanıklılık çalışması yapmayan amatör sporcu gruplarının zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenebilir. Çalışma daha büyük bir araştırma grubu, farklı branşlar ve güncel ölçekler kullanılarak ilişki çalışması olarak da yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bowman, P. (2016). *Mythologies of martial arts*. Rowman & Littlefield.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The Relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- 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.
- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual and Motor Skills*, 116(3), 905-917.

- Civan, A., Arı, R., 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), 193-206.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- 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.
- Ekmekçi, R. (2017). Sporda Zihinsel Antrenman (1 b.). Detay Yayıncılık.
- Garmez, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, Temby P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1): 26-44.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E., (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-Ijsets*, 4(2), 70-78.
- 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.
- Jones, MI., Parker, JK. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523
- 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.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A., (2009). Progress towards construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*. 25(3), 186-193.
- Shin, D.S., Lee, K.H. (1994). A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85-92.
- Şahinler, Y. & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-2.
- Tiryaki, S. (1996). *Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi*(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2020). Mental training of college student elite athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Werner, E.E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(57), 992-999.
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Medica*, 36(2), 995-998.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor* 6. Baskı. Berikan Yayınevi.