



Farklı Değişkenlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Spor Bilimleri Fakültesi Örneği

Alara Hilal TAŞKIN¹, Yasemin ARI², İlker ÖZMUTLU²

¹Bilim Ortaokulu, Şanlıurfa, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6703-5468>

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-1241-1347>

<https://orcid.org/0000-0002-8287-4275>

Email: alara199691@gmail.com, yaseminari88@gmail.com, iozmutlu@nku.edu.tr

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 17.11.2022 - Kabul: 09.12.2022)

Öz

Bu araştırma, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla tarama modeline dayalı olarak yapılmıştır. Araştırma grubunu bireysel ve takım sporları ile uğraşan Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 133'ü erkek 83'ü kadın olmak üzere toplam 216 aktif gönüllü sporcu (Yaş Ort.= 20,63±2,14) oluşturmuştur. Katılımcılara veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) bakılmıştır. Normal dağılım elde edildiği için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-testi kullanılmıştır. Spor yılı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise 'Pearson Momentler Çarpım Analizi' kullanılmıştır. Tüm analizler, SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiş olup verilerin anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgularda, güven ve kontrol alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek olduğu; kontrol alt boyutunda takım sporcularının bireysel sporculardan ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Milli olan ve milli olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde istatistiksel anlamda farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Spor yılı ile zihinsel dayanıklılık envanteri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, spor branşı ve spor yılı durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sporcu, Zihinsel Dayanıklılık, Bireysel Sporlar, Takım Sporları



Mental Endurance in Sportos According to Different Variables: The Example of the Faculty of Sports Sciences

Abstract

This research was conducted based on the screening model in order to examine the mental toughness levels of athletes interested in individual and team sports in terms of different variables. The research group consists of 216 active volunteer athletes (Age Mean= 20.63±2.14), 133 males and 83 females, studying at Tekirdağ Namık Kemal University Faculty of Sports Sciences, dealing with individual and team sports. "Personal Information Form" and "Mental Toughness Inventory in Sports" (SZDE) were applied to the participants as a data collection tool. In the analysis of the data, firstly, it was examined whether the research group had a normal distribution (skewness and kurtosis values). Since a normal distribution was obtained, Independent Samples T-test was used for pairwise comparisons. Pearson Product Moments Analysis was used to determine the relationship between sports age and mental toughness sub-dimensions. All analyses were performed with the SPSS 18 package program and the significance level of the data was taken as $p < 0.05$. In the findings obtained, it was found that male athletes were higher in the confidence and control sub-dimensions than female athletes; in the control sub-dimension, the average scores of team athletes were higher than individual athletes ($p < 0.05$). It was determined that there was no statistically significant difference in mental toughness inventory between national and non-national athletes ($p > 0.05$). A low-level positive and significant correlation was found between the sports year and the mental toughness inventory ($p < 0.05$). As a result, it was determined that the mental toughness levels of the athletes differed according to gender, sports branch and sports year.

Keywords: Athlete, Mental Toughness, Individual Sports, Team Sports



Giriş

Spor ortamlarında sporcunun üst düzeyde performans sergileyebilmesi için fiziksel kapasite ve teknik - taktik yeterliliğinin dışında psikolojik yeterliliklerinin ve becerilerinin de önemli oluşu günümüzde gitgide kabul gören bir gerçektir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Bompa (2011), “sportif performans”ın beceri, kondisyon, fiziksel özellikler ve psikolojik boyutlardan meydana geldiğini ve ulaşılmak istenilen son performansı bu dört boyutun belirlediğini ifade etmiştir (Akt., Orhan ve Karagözoğlu, 2021). Bu durumdan hareketle sporcuların üst düzey bir sportif performans ortaya koyabilmeleri için fiziksel yeterlilikler anlamında güçlü olmalarının yanı sıra psikolojik anlamda da güçlü olmaları gerekmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015). Bu sebeple psikolojik boyutta zihinsel dayanıklılık kavramı ön plana çıkmaktadır. Sporcular üzerinde etkisi olduğu düşünülen psikolojik faktörler ile ilgili yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde de, son dönemlerde üzerinde yoğun çalışmalar yapılan konuların başında zihinsel dayanıklılığın geldiği görülmektedir (Erdoğan, 2016; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, sportif performansı optimum düzeye ulaştırabilmek için hem antrenör hem de sporcular açısından kabul gören en önemli psikolojik özelliklerden biridir (Erdoğan, 2016). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların spor ortamlarındaki performanslarını zihinsel anlamda etkisi altında bırakabilecek engellerin var olmasına rağmen iyi düzeyde performans göstermeye devam edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bayköse ve Keskin, 2018). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler, zihinsel dayanıklılığı düşük olan kişilere göre olayları kontrol altına alabilme, olumsuz durumlar karşısında soğukkanlılığını koruyarak bu durumdan avantaj sağlayabilme ve odaklanma gibi konularda daha iyi olabilmektedir (Yıldız, 2017). Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık becerisinin elit sporcularda mutlaka bulunması gereken önemli bir özellik olduğu ortaya konmuştur (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Zihinsel anlamda dayanıklı olan sporcular, içerik (müsabaka ve antrenman) ve koşullar (olumlu ve olumsuz durumlar) ne olursa olsun istenilen en yüksek performans seviyesine ulaşmaya çalışan kişilerdir (Gucciardi vd., 2015).

Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkışında Kelly'nin “Kişilik Yapısı Teorisi” esas alınmıştır (Jones vd., 2007). Jones, Hanton ve Connaughton (2002), Kelly'nin Kişilik Yapısı Teorisi çerçevesinde zihinsel dayanıklılık kavramını; sporcunun olumsuz durumlar karşısında yoğun baskı altında hissettiğinde odaklanmış ve kontrollü şekilde rakibinin performansından daha iyi düzeyde bir performans ortaya koyması olarak tanımlamıştır (Jones vd., 2002). Sporcular spor ortamlarında (antrenman, müsabaka) birden fazla olumlu veya olumsuz durumla karşı karşıya kalabilmekte ve zamanla sporcuların bu farklılıklara uyum sağlayabilmesi beklenmektedir. Bu uyum sürecinde ise zihinsel becerilerin iyi kontrol edilmesi sporcuların iyi bir performans sergileyebilmesi açısından önem arz etmektedir (Akt., Orhan ve Karagözoğlu, 2021).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında çalışmalar yapan bazı araştırmacılara göre de zihinsel dayanıklılık becerisine sahip bireyler kendilerine güvenen, disiplinli, olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen hedeflerine odaklanan kişilerdir (Middleton vd., 2004; Crust vd., 2014). Başka bir söylemle zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, artan sorumluluk, karşılaşılan terslik ve yaşanan çatışma durumları gibi hallerde kendini toparlayabilme kabiliyeti ve eski haline geri dönebilme için gelişime açık pozitif psikolojik kapasite olarak ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Sporcuların müsabakalarda başarıya ulaşabilmeleri için zihinsel yetilerinin de yüksek düzeyde olması gerekmektedir (Akt., Yarayan vd., 2018). Bu sebeple elit sporcuları birbirinden ayıran özellikler arasında zihinsel becerilerin varlığı söylenebilir (Cherry, 2005).



Çünkü zihinsel olarak dayanıklılığı yüksek olan sporcu, karşılaşacağı zorlu durumlarda performansını optimal düzeyde sürdürmeye devam edebilmektedir (Akt., Yarayan vd., 2018).

Bireyde zihinsel dayanıklılık becerisinin var oluşunun, sporcunun sergilediği performansı arttırdığını ortaya koyan birçok sayıda araştırma mevcuttur (Slimani vd., 2016; Cowden, 2016; Meggs vd., 2019; Khan vd., 2017). Son zamanlarda egzersiz ve spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık kavramı en çok üzerinde durulan konulardan biri olmakla beraber zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar günümüzde artış göstermiştir. Buna rağmen zihinsel dayanıklılığın önemi ise henüz tam olarak anlaşılmış değildir. Bu bilgilerden hareketle bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde desenlenmiştir. Tarama modeli, herhangi bir konu ile ilgili katılımcıların tutum, ilgi, yetenek, beceri veya görüşlerinin ölçülmesinin yanı sıra büyük sayıda katılımcı grubu üzerine yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2019).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu bireysel ve takım sporları ile uğraşan Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 133'ü erkek 83'ü kadın olmak üzere toplam 216 aktif gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Katılımcılara ulaşabilme konusunda kolaylık sağlaması açısından e-anket ve elektronik posta yolu ile sporculara gönderilmiştir. Elektronik posta ile 83'ü kadın, 133'ü erkek olmak üzere toplamda 216 sporcu ölçek formunu eksiksiz doldurarak araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden biri kişisel bilgiler formudur ve katılımcıların cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu, yaptığı spor (bireysel ya da takım) ve spor yılı hakkında bilgi vermektedir.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından Türkçe uyarlanarak geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru)

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde, sporcuların bireysel değişkenlerini gözlemlemek için yüzde ve frekans dağılımları incelenmiştir. Zihinsel dayanıklılık profillerini incelemek adına katılımcıların cinsiyet, yaş, milli sporculuk durumu, spor yılı ve yaptığı spor branşı (bireysel ya da takım) değişkenleri kullanılmıştır. İlk olarak araştırma grubunun normal dağılıma sahip olup olmadığına (skewness ve kurtosis değerleri) kullanılarak bakılmıştır. Normal dağılım elde edildiği için ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T-testi kullanılmıştır. Spor yılı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise 'Pearson Momentler Çarpım Analizi' kullanılmıştır. Tüm bu analiz süreci SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırmaların anlamlılığı için etki boyutları (Cohen's D)



hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü istatistikleri için eşikler şu şekildedir: <0.20 = önemsiz, $0.20-0.59$ küçük, $0.6-1.19$ = orta, $1.2-1.99$ = büyük, ≥ 2.0 çok büyük (Hopkins ve ark., 2009). Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak alınmıştır.

Tablo 1. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin iç tutarlılık katsayısı (α)

Ölçekler ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alpha (α)
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	14	.832
Güven	6	.758
Kontrol	4	.714
Devamlılık	4	.714

Tablo 1’de sporda zihinsel dayanıklılık ve alt boyutlarının Cronbach α katsayılarının $.70$ ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için yeterli görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri verilerinin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Kalaycı, 2010).

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistik sonuçları

	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	133	61,6
	Kadın	83	38,4
Spor Branşı	Bireysel	94	43,5
	Takım	122	56,5
Milli Olma Durumu	Evet	27	12,5
	Hayır	189	87,5
	X		SS
Yaş		20,63	2,146
Spor Yılı		7,36	4,062

Tablo 2’ye göre; katılımcıların %61,6’sı erkek, %38,4’ü kadın, %43,5’i bireysel spor branşları ile ilgilenirken %56,5’i takım sporlarıyla ilgilenen, %12,5’i milli sporcu, %87,5 milli sporcu değildir. Katılımcıların yaş ortalamaları $20,63 \pm 2,14$ iken, spor yılı ortalamaları ise $7,36 \pm 4,062$ ’dir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Erkek	133	2,9356	,36100	,011	3,446	214	,001*	0,44
	Kadın	83	2,7685	,39037					
Kontrol	Erkek	133	2,3459	,56636	,100	2,695	214	,008*	0,37
	Kadın	83	2,1325	,56490					
Devamlılık	Erkek	133	3,2632	,43117	2,636	,876	154,598	,382	
	Kadın	83	3,2048	,50174					
SZDE	Erkek	133	2,9356	,36100	,023	3,206	214	,002*	0,44
	Kadın	83	2,7685	,39037					

* $p < 0.05$



Hata! Başvuru kaynağı bulunamadı. e göre, erkek ve kadın sporcuların SZDE ile güven ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, kadın ve erkek sporcularda SZDE ($\eta^2 = ,444$), güven ($\eta^2 = ,444$) ve kontrol ($\eta^2 = ,377$) alt boyutu değişkeni üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Yaptığı spor branşı değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Bireysel sporlar	94	2,9965	,40382	2,593	-,998	211,635	,319	
	Takım sporları	122	3,0560	,40922					
Kontrol	Bireysel sporlar	94	2,1702	,52262	,148	-2,137	204,859	,034*	0,29
	Takım sporları	122	2,3361	,58190					
Devamlılık	Bireysel sporlar	94	3,2580	,43449	,711	,489	208,309	,625	
	Takım sporları	122	3,2275	,47890					
SZDE	Bireysel sporlar	94	2,8351	,33829	3,347	-1,231	214	,220	
	Takım sporları	122	2,8993	,40922					

* $p < 0,05$

Tablo 4'e göre, bireysel ve takım sporcuları arasında kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, bireysel ve takım sporları değişkeni açısından kontrol alt boyutu üzerinde küçük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\eta^2 = ,299$).

Tablo 5. Milli sporcu olma durumu değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarının karşılaştırılması

Alt boyut	Değişken	N	M	Ss	f	t	df	p	η^2
Güven	Evet	27	3,1111	,40298	,238	1,100	35,886	,279	
	Hayır	189	3,0185	,44904					
Kontrol	Evet	27	2,1852	,50284	2,546	-,851	36,787	,400	
	Hayır	189	2,2751	,58377					
Devamlılık	Evet	27	3,3056	,45114	,145	,796	34,226	,432	
	Hayır	189	3,2315	,46089					
SZDE	Evet	27	2,9021	,29394	4,254	,448	214	,654	
	Hayır	189	2,8670	,39173					

* $p < 0,05$

Tablo 5'e göre, milli olan ve olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).



Tablo 6. Spor yılı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının korelasyon tablosu

	Spor Yılı	Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Kontrol	Devamlılık	
Spor Yılı	r	1				
Zihinsel Dayanıklılık	r	,250*	1			
Güven	r	,209*	,852*	1		
Kontrol	r	,216*	,686*	,294*	1	
Devamlılık	r	,153*	,807*	,654*	,314*	1

*p<0.05

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların farklı değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Çalışma kapsamına dahil edilen araştırma grubu üzerinde yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından güven ve kontrol alt boyutlarında; bireysel ve takım sporları değişkeni açısından kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Milli sporculuk durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık güven ve kontrol alt boyutlarında erkeklerin lehine olacak şekilde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Demir ve Çelebi (2019), zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda erkek sporcuların ortalama puanlarının kadın sporculardan yüksek olduğunu, güven alt boyutunda da erkek sporcular lehine istatistiksel anlamda farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan başka bir çalışmada, takım sporu yapan erkek sporcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık ortalamalarının yüksek olduğunu ve devamlılık alt boyutunda erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptadıklarını belirtmişlerdir (Yarayan vd., 2018). Gürer ve diğerleri (2019) sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin güven alt boyutunda erkek sporcular lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Bu doğrultuda erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, bu araştırma bulgularından farklı olarak cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (Demir ve Türkeli, 2019; Dereceli, 2019; Şahinler ve Ersoy, 2019; Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Bununla birlikte Habacha, Molinaro ve Dosseville (2014) yaptıkları araştırmada cinsiyetin dikkate alınması gereken bir parametre olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmada, farklı spor branşları ile ilgilenen sporcular arasında kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgulardan farklı olarak, sporcuların güven ve devamlılık alt boyutlarının karşılaştırılmasında ise istatistiksel anlamda fark olmadığı görülmüştür. Orhan ve Karagözoğlu (2021) takım sporları ile ilgilenen sporcuların güven alt boyut puan ortalamalarının bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, Erbaş (2022) zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarının spor branşına göre istatistiksel olarak farklılaştığını bildirmişlerdir. E- sporcular üzerinde yapılan bir başka



çalışmada, takım ve bireysel olarak mücadele edilen oyun türleri arasında takım olarak mücadele eden kişilerin genellikle zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arisoy ve Özkan, 2021). Bu durumun sebebi olarak, takım sporlarında görev ve sorumluluk paylaşımının bireysel sporlara göre ön planda olması gösterilebilir. Mevcut literatür incelendiğinde farklı bulguların olduğu çalışmalar da görülmektedir. Bahadır ve Adiloğulları (2020), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık antrenman envanteri ortalama puanları ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporcularının branşlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını, kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda spor branşı değişkeni açısından farklı bulguların olduğu ve bu farklılığın araştırma grubundaki farklılıklardan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bir başka bulgusu olan milli sporcu olma değişkeninde, zihinde dayanıklılık ve alt boyutları puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sarı ve diğerleri (2020) milli olan ve olmayan sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Taşkın (2022), taekwondo sporcularında millilik durumu açısından zihinsel dayanıklılık envanteri ortalama puanlarının istatistiksel anlamda farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Yine bir başka çalışmada, güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ortalama puanları ve alt boyutları ortalama puanlarının milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını bulmuşlardır (Kocaekşi ve Özbay Yıldırım, 2020). Araştırma bulgularından farklı olarak literatürde sporda zihinsel dayanıklılık ile milli olma değişkeni arasında anlamlı farklılık saptayan (Koç ve Gençay, 2021; Orhan ve Karagözoğlu, 2021) araştırmalar da yer almaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, milli olma değişkeni açısından literatürde farklı bulguların olduğu ve bu farklılığın milli sporcuların ulusal ve uluslararası müsabakaya katılım sayısı ve antrenman sıklığı gibi faktörlerin farklılaşmasından dolayı sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, katılımcıların spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlhan (2020), spor yılı ile zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, mevcut literatür kapsamında bu araştırma bulgularıyla paralellik gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Connaughton vd., 2008; Nicholls vd., 2011; Crust vd., 2014; Bayrak Ayaş vd., 2020; Arı vd., 2022). Bu bağlamda, sporcuların spor yılları ve spor deneyimlerinin artmasının bireye zihinsel olarak olumlu katkı sağladığı ve böylelikle zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilir. Ayrıca, mevcut literatürde spor yılı değişkenine göre elde edilen verilerden farklı olan (Dede, 2019; Sarı vd., 2020; Uçar ve Kaplan, 2020) araştırmalar da mevcuttur.

Nihai sonuçlar çıkarılmadan önce, spor bilimleri fakültesinde okuyan sporcuların evreni dikkate alındığında bu araştırmaya katılan sporcuların belirli yaş grubunu analiz etmesi araştırma sınırlılığı olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte bu araştırmanın önemi olarak, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırarak performans gelişimlerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kadın ve erkek sporcuların güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların arasında kontrol alt



boyutunda istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilirken; milli olan ve milli olmayan sporcular arasında sporda zihinsel dayanıklılık açısından istatistiksel anlamda farklılık olmadığı belirlenmiştir. Spor yılı ile zihinsel dayanıklılık, güven, kontrol ve devamlılık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ışığında, sporcuların spor ortamlarında iyi bir performans sergileyerek başarıya ulaşabilmeleri için teknik-taktik beceri ve fiziksel kapasitelerinin tek başına yeterli olmadığı ve bir psikolojik beceri olan zihinsel dayanıklılığın sporcularda belli düzeyde bulunması gereken özellikler arasında yer alması gerektiği ve zihinsel dayanıklılığın sporcuların fiziksel ve fizyolojik performansını etkileyen bir unsur olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan sporcular, olumsuz durumlardan kolayca etkilenmeyeceği etkilenseler dahi hızlı bir şekilde toparlanabileceği ve kararlılıkla hedeflerine tekrar odaklanarak iyi bir performans sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle, yapılacak araştırmalarda deneysel çalışmalarla birlikte sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Teşekkür

Yazarlar, bu çalışmanın sonuçlarının elde edilmesine yardımcı olan öğrencilere teşekkür eder.

**Bu çalışma, 24-26 Ekim 2022 tarihleri arasında Diyarbakır'da düzenlenen International Conference on Sport, Education, and Society kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*



KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Koruç, B. P. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163–171.
- Arı, Y., Gülşen Eşkil, K., Eşkil, R. & İlhan, L. (2022). Mental training skills of athletes according to various variables. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (1) , 1-11.
- Arisoy, Y.E., & Özkan, A. (2021). E-Spor oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 519-533.
- Bayköse, N., & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Bayrak Ayaş, E., Murathan, F., & Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, (22), 80-89.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, University of Tennessee, Knoxville.
- 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.
- Cowden, R.G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & 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
- 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.
- Dede, Y.E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Dereceli, Ç. (2019). An examination of concentration and mental toughness in professional basketball players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.



- Erbaş, Ü. (2022). Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(48), 638-655.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- 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.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 6(4), 117-128.
- Gürer, B., Alıncak, F., & Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışlarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-226.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Habacha, H., Molinaro, C., & Dosseville, F. (2014). Effects of gender, imagery ability, and sports practice on the performance of a mental rotation task. *The American Journal of Psychology*, 127(3), 313-323.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 3.
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 28-35.
- 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, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri [SPSS Applied Multivariate Statistics Techniques]. Ankara: Asil Yayınları.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., & Latif, A. (2017). Mental toughness and athletic performance: a gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90-102.
- Kocaekşi, S. & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2) , 392-406.



Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1).

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.

Meggs, J., Chen, M. A., & Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 241-252. <https://doi.org/10.1177/0031512518803203>

Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Developing the mental toughness inventory (MTI). *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial Self Research Conference*.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 513-524.

Orhan, S., & Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 11-26.

Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168.

Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4) , 131-147.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.

Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2), e30840.

Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

Taşkın, A. H. (2022). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Tekirdağ.

Uçar, U., & Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.

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), 1307-9581.



Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, İstanbul.