



## Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

*Bu çalışma; 28 – 30 Haziran tarihleri arasında gerçekleştirilen Uluslararası Korkut Ata Bilimsel Araştırmalar Kongre'sinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*



Berzan ŞİMŞEK [Sorumlu Yazar]

Yozgat Bozok Üniversitesi, besyo.berzan.simsek@gmail.com



Alpaslan KARTAL

Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, besyo.berzan.simsek@gmail.com

**Makale Geliş Tarihi:** 27.02.2023

**Makale Kabul Tarihi:** 25.05.2023

**Makale Yayın Tarihi:** 30.06.2023

### ÖZET

Gerçekleştirilen bu çalışmanın amacı; takım ve bireysel sporlar yapan aktif sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemektir. Çalışmanın evrenini 2021-2022 yılında Batman ilinde aktif olarak faaliyet gösteren 260 takım ve bireysel sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönderilen çevrimiçi anket çalışmasına gönüllü olarak katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 260 kadın ve erkek sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler "kişisel bilgi formu" ile elde edilmiştir. Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemeye ilişkin bilgiler "sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği" ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler istatistiki işlemler için IBM-SPSS 22.0 yazılım programına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizleri ve post hoc testleri kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonucunda; yaş, eğitim durumu ve kaç yıldır lisanslı sporcusunuz değişkenlerine göre sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Cinsiyet ve hangi spor ile ilgileniyorsunuz değişkenine göre ise sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ( $p > .05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Takım, Bireysel, Zihinsel Dayanıklılık

## Examining the Mental Toughness Levels of Team and Individual Athletes

### ABSTRACT

This study aims to determine the mental toughness levels of team and individual athletes who actively do exercise. The universe of the study consists of 260 teams and individual athletes actively operating in the province of Batman in 2021-2022. The sample is composed of 260 man and women athletes who voluntarily participated in the online questionnaire. Data on the introductory characteristics of the athletes were obtained with a "personal information form". "Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ" was used to collect data about the mental endurance levels of athletes in sports. The obtained data were transferred to the IBM-SPSS 22.0 software program for statistical analysis. Frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, independent variable t test, ANOVA analysis and post hoc tests were used to analyze the data. As a result of the analysis, a statistically significant difference was found between the mental endurance levels of the athletes according to their age, education status and how many years they have been a licensed athlete ( $p < .05$ ). There was no statistical difference between the mental endurance levels of the athletes in sports according to gender and the sport they are interested in ( $p > .05$ ).

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

## GİRİŞ

Günümüzde spor dünyasında artık fiziksel dayanıklılık kadar zihinsel dayanıklılığında önemi oldukça fazladır. Zihinsel dayanıklılık spor psikologlarının, spor bilimcilerinin ve diğer bilim insanlarının ilgisini çektiği bir noktaya gelmiştir. Özellikle zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarının sportif performansla ilişkilendirilmesinin daha fazla ilgi çekici hale gelmektedir (Butt, Weinberg ve Culp, 2010; Parker, Summerfeldt, Hogan ve Majeski, 2004).

Zihinsel dayanıklılık kavramı uygulamalı spor psikolojisinde çok fazla kullanılan fakat az anlaşılan terimlerden biri olarak görülmektedir (Graham, Hanton ve Connaughton, 2002). Alan yazında birden fazla tanımı olan zihinsel dayanıklılık, baskıları yönetebilmeyi, zihinsel açıdan güçlü kalabilmeyi, yüksek hedef bağlılığını, üst seviye odaklanma yeteneğini, üst düzey kararlılık göstermeyi ve sağlam bir benlik yapısına sahip olabilme gibi tanımlamaları kapsamaktadır (Connaughton, Hanton ve Jones, 2010; Crust, 2011; Sheard, 2013).

Durumlara (pozitif ve negatif koşullar) ve içeriğine (antrenman ve müsabaka) bakılmadan devamlı bir şekilde en üst ya da istenen atletik performans düzeylerine ulaşmaya çalışan sporcular çoğunlukla zihinsel olarak dayanıklı sporcular olarak tanımlanmaktadırlar (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett ve Temby, 2015).

Sporde başarı elde etmenin anahtarı iyi bir performans sergilemektir. İyi bir performansta teknik ve taktik, kondisyon ve daha fazla önem arz eden ruhsal faktörlerin bileşimi ile mümkün olabilmektedir (Roberts, Spink ve Pemberton, 1999).

Sporcuların, spor ortamın da çok fazla zorluk, stres ve kaygı, başarısızlık gibi durumlar yer alabilmektedir. Bu sebeple sporcuların başarı elde edebilmeleri ve ulaşabilmeleri kendilerini daha çabuk toparlayabilmeleri için bu oluşan olumsuz hava ve negatif durum karşısında ruhsal dayanıklılık düzeylerinin yüksek seviyede olması önem arz etmektedir (Crust, 2007; Sheard, 2013). Zihinsel antrenmanlar sporcuların performanslarını arttırmakla beraber performanslarını düşüren birçok etkenden kurtulmak adına da yapılmaktadır (Hasırcı, Seiler ve Stock, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, özellikle sakatlık döneminde takım ve bireysel sporcuların içerisinde olduğu ruhsal halini iyi yönde geliştirmek ve iyileşme süresini azaltmak için de büyük katkı sağlamaktadır. Zihinsel antrenman teknik ve taktikleri yapılırken uygun metotların seçilmesi, yapılan takım veya bireysel spor branşlarının ve bu branşlarda yer alan sporcuların özelliklerine göre önem arz etmektedir. Sporcuların şahsi farklılık durumları ve ihtiyaç durumlarına bakılarak ve göz önünde tutularak kendine güvenirlilik, esnetme, güdülenme,

hedeflerin belirlenmesi ve konsantre olma çalışmaları gibi taktikler yapılmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihinsel dayanıklılık sporunun en verimli performans düzeyine erişebilmesi, moral ve motivasyonu, konsantrasyonu, güdülenme, hedefleri belirleme, imgeleme, dikkat, kendine güvenirlilik, duygu ve düşünce kontrolü, faydalı düşünme yetisi vb. ruhsal özelliklerin edinilmesi ve olumlu şekilde geliştirilmesini içeren düzenli ve sistematik bir süreçtir (Yılmaz, 2019).

Hayal etme, yapılacak bir hareketin gerçek bir uygulaması olmadan yoğun düşünce yoluyla söz edilen hareketlerin zihinde canlandırılmasıdır (Weinberg ve Gould, 2003). Gerçekleştirilen bu çalışmada, takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır. Bu hedef doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- ✓ Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri nasıldır?
- ✓ Cinsiyet
- ✓ Yaş
- ✓ Eğitim durumu
- ✓ Hangi spor ile ilgileniyorsunuz
- ✓ Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz değişkenlerine göre takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma var mıdır?

## **MATERYAL & METOT**

### **Araştırma Modeli**

Betimsel yöntemler, ilgilenilen ve araştırılmak istenen problemin mevcut var olan durumunu ortaya koymaya yöneliktir. Bu yöntemlerin en temel özelliği, mevcut hâlihazır durumu kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi çalışmaktır (Sönmez ve Alacapınar: 2011). Bu çalışmada, takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda araştırma kesitsel tarama modeli niteliğindedir.

### **Araştırma Grubu**

Araştırmanın evrenini 2021-2022 senesinde Batman ilinde aktif olarak faaliyet gösteren sporculardan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise futbol, basketbol, voleybol, hentbol, atletizm, güreş, masa tenisi, yüzme ve boks branşları ile ilgilenen 260 sporcu oluşturmuştur.

#### **Tablo 1. Demografik Bilgiler**

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	152	58,5
	Kadın	108	41,5
Yaş	18 - 20 Yaş aralığında	77	29,6
	21 - 23 Yaş aralığında	66	25,4
	24 - 26 Yaş aralığında	76	29,2
	27 - 29 Yaş aralığında	30	11,5
	30 yaş ve üzeri	11	4,2
Eğitim Durumu	Lise	80	30,8
	Ön Lisans	14	5,4
	Lisans	156	60,0
	Lisansüstü	10	3,8
Hangi Spor İle İlgileniyorsunuz	Takım Sporları	138	53,1
	Bireysel Sporlar	122	46,9
Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz	1 yıldan az - 2 yıl	39	15,0
	3 - 5 yıl	55	21,2
	6 - 7 yıl	76	29,2
	8 yıl ve üzeri	90	34,6

Tablo 1 incelendiğinde; sporcuların 152'si (%58,5) erkek, 108'i (%41,5) kadındır. 77'si (%29,6) 18 – 20 yaş aralığında, 66'sı (%25,4) 21 - 23 yaş aralığında, 76'sı (%29,2) 24 – 26 yaş aralığında, 30'u (%30) 27 – 29 yaş aralığında, 11'i (%4,2) 30 yaş ve üzerindedir. 80'i (%30,8) lise, 14'ü (%5,4) ön lisans, 156'sı (%60) lisans, 10'u (%3,8) ise lisansüstü eğitimi alanlardan oluşmaktadır. 138'ini (%53,1) takım sporları, 122'sini (%46,9) bireysel sporculardan, 39'u (%15) 1 yıldan az – 2 yıl, 55'i (21,2) 3 – 5 yıl, 76'sı (%29,2) 6 – 7 yıl, 90'ı (%34,6) ise 8 yıl ve üzeri lisanslı sporculardır.

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada uygulanan araştırma formunun birinci aşamasında demografik değişkenler, ikinci aşamasında erkek ve kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik ‘‘ Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ‘‘ Kullanılmıştır.

### *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği*

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçme amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafınca geliştirilen ölçek, Altıntaş (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında bilgi sağlamanın yanında; güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 7, 9) alt boyutunu belirleyen 14 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar belirtilen maddelerde bulunan anlatımlara ne düzeyde katılım sağladıklarını göstermek için 4'lü likert tipi (1.tamamen yanlış, 2.yanlış, 3.doğru, 4.tamamen doğru) ölçümleme yapmaktadır. Ölçekte ters sorular bulunmaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10).

Bu araştırmada Güven alt boyutu güvenirliği .82; devamlılık alt boyutu güvenirliği .49; kontrol alt boyutu güvenirliği .69; toplam alt boyut güvenirliği ise .79 olarak tespit edilmiştir. Bu nedenler ölçeğin güvenilirliğinin olduğu belirlenmiştir.

### Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Çalışmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmadan önce dataların işlemler için hazırlığının yapılması ve analiz yapımına uygun bir formata getirilmesi gerekmektedir. Skewness ve kurtosis (arpıklık ve basıklık ) değeri -2 ile +2 aralığındaki değerler arasında yer aldığından dolayı değişkenlerin normal dağılımlar sergilediği varsayılmaktadır (George ve Mallery, 2010). Çalışma da elde edilen arpıklık değerlerinin -1.226 / 0.489 aralığında, basıklık değerlerinin 1.558 / -0.207 aralığında görüldüğü ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Frekans ve yüzde analizi, bağımsız grup t testi, ANOVA analizi ve post hoc testlerinden Scheffe ve Games-Howell testleri kullanılmıştır. İstatistiki açıdan anlamsal farklılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

### Etik kurul izin bilgileri:

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı = Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu

Etik değerlendirme kararının tarihi= 24.06.2022

Etik değerlendirme belgesi karar no= 34/15

### BULGULAR

*Tablo 2. Sporda zihinsel dayanıklılık lçeği alt boyutlarına ve toplam puan ortalamalarına ait bulgular*

Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	Ort.	Ss
Güven Alt Boyutu	260	6,00	24,00	1,45	3,54
Devamlılık Alt Boyutu	260	7,00	16,00	0,92	2,29
Kontrol Alt Boyutu	260	4,00	16,00	0,62	2,92
Toplam Alt Boyutu	260	17,00	56,00	3,00	6,53

Tablo 2 incelendiğinde; sporda zihinsel dayanıklılık lçeği alt boyut puanlarının en önemlisinin güven alt boyutu olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Ölçeğin toplam puan ortalaması ise 3.00 olarak belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri toplam alt boyuta bakıldığında yüksek düzeyde görüldüğü söylenilebilir.

*Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Güven Alt Boyutu	Erkek	152	1,47	3,32	1,554	,121
	Kadın	108	1,42	3,80		
Devamlılık Alt Boyutu	Erkek	152	0,93	2,34	1,923	,056
	Kadın	108	0,89	2,18		
Kontrol Alt Boyutu	Erkek	152	0,64	2,89	1,624	,106
	Kadın	108	0,60	2,95		

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutu arasında anlamsal farklılık görülmemektedir ( $p>.05$ ). Erkek sporcuların güven, devamlılık ve kontrol düzeyleri kadın sporculara göre daha üst düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Yaşınız değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

Alt Boyutlar	Yaşınız	N	Ort	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlılık
<b>Güven Alt Boyutu</b>	18 - 20 yaş aralığında(1)	77	1,33	3,75	Gruplar Arası	7,705	<b>,000</b>	4,3,2 > 1
	21 - 23 yaş aralığında(2)	66	1,48	3,28	Grup içi			
	24 - 26 yaş aralığında(3)	76	1,52	2,93	Toplam			
	27 - 29 yaş aralığında(4)	30	1,54	3,70				
	30 yaş ve üzeri (5)	11	1,51	2,82				
<b>Devamlılık Alt Boyutu</b>	18 - 20 yaş aralığında(1)	77	0,93	2,40	Gruplar Arası	,762	,551	-
	21 - 23 yaş aralığında(2)	66	0,94	2,10	Grup içi			
	24 - 26 yaş aralığında(3)	76	0,90	2,29	Toplam			
	27 - 29 yaş aralığında(4)	30	0,89	2,20				
	30 yaş ve üzeri (5)	11	0,90	2,80				
<b>Kontrol Alt Boyutu</b>	18 - 20 yaş aralığında(1)	77	0,62	2,94	Gruplar Arası	,928	,448	-
	21 - 23 yaş aralığında(2)	66	0,66	2,91	Grup içi			
	24 - 26 yaş aralığında(3)	76	0,60	2,59	Toplam			
	27 - 29 yaş aralığında(4)	30	0,59	3,54				
	30 yaş ve üzeri (5)	11	0,65	3,34				

Tablo 4 incelendiğinde; yaş değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma olduğu saptanmıştır( $p<.05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi yaş kategorileri arasında farklılaşma görüldüğünü tespit etmek amacıyla yapılan Anova analiz sonucuna göre güven alt boyutunda 27 – 29 yaş, 24 – 26 yaş ve 21 – 23 yaş aralığındaki sporcuların yaş değişkenine bakıldığında, 18 – 20 yaş aralığındakilere göre güven düzeyleri daha yüksektir. Devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda anlamsal olarak herhangi bir farklılık bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

**Tablo 5.** Eğitim durumunuz değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

Alt Boyutlar	Eğitim Durumunuz	N	Ort	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlılık
<b>Güven Alt Boyutu</b>	Lise (1)	80	1,34	3,75	Gruplar Arası	16,981	<b>,000</b>	4 > 3,2 3 > 1
	Ön Lisans (2)	14	1,23	5,29	Grup içi			
	Lisans (3)	156	1,53	2,76	Toplam			
	Lisansüstü(4)	10	1,57	2,21				
<b>Devamlılık Alt Boyutu</b>	Lise (1)	80	0,92	2,52	Gruplar Arası	1,256	,290	-
	Ön Lisans (2)	14	0,86	1,89	Grup içi			
	Lisans (3)	156	0,92	2,18	Toplam			
	Lisansüstü(4)	10	0,99	2,42				
<b>Kontrol Alt Boyutu</b>	Lise (1)	80	0,61	2,71	Gruplar Arası	2,198	,089	-
	Ön Lisans (2)	14	0,67	3,25	Grup içi			
	Lisans (3)	156	0,61	2,89	Toplam			
	Lisansüstü(4)	10	0,77	4,01				

Tablo 5’te Eğitim durumu değişkenine bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu puan ortalamasında istatistiki bakımdan anlamsal farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi eğitim durumunuz türleri farklılaşma görüldüğünü tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonucuna göre güven alt boyutunda lisansüstü eğitim gören sporcuların ön lisans ve lisans eğitimi gören sporculara göre daha yüksek düzeydedir. Lisans eğitimi görenlerin ise lise eğitimi alanlara göre daha yüksek seviyededir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda herhangi bir farklılaşma görülmemektedir ( $p > .05$ ).

**Tablo 6.** Hangi spor ile ilgileniyorsunuz değişkeni t testi bulguları

Alt Boyutlar	Hangi spor ile ilgileniyorsunuz	N	Ort	Ss	t	p
<b>Güven Alt Boyutu</b>	Takım Sporları	138	1,47	3,48	,886	,376
	Bireysel Sporlar	122	1,44	3,60		
<b>Devamlılık Alt Boyutu</b>	Takım Sporları	138	0,93	2,36	1,449	,149
	Bireysel Sporlar	122	0,90	2,20		
<b>Kontrol Alt Boyutu</b>	Takım Sporları	138	0,64	3,02	1,419	,157
	Bireysel Sporlar	122	0,60	2,79		

Tablo 6 incelendiğinde; hangi spor ile ilgileniyorsunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ). Fakat Güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda takım sporları yapan katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri bireysel spor yapanlara göre daha yüksek seviyededir.

**Tablo 7.** Kaç yıldır lisanslı sporcusunuz değişkeni ANOVA analizi bulguları

Alt Boyutlar	Kaç Yıldır Lisanslı Sporcusunuz	N	Ort	Ss	Var. K.	F	p	Anlamlılık
<b>Güven Alt Boyutu</b>	1 yıldan az - 2 yıl(1)	39	1,34	3,68	Gruplar Arası	5,946	<b>,001</b>	4,3 > 1
	3 - 5 yıl(2)	55	1,40	3,99	Grup içi			
	6 - 7 yıl(3)	76	1,49	3,30	Toplam			

	8 yıl ve üzeri(4)	90	1,51	3,07				
<b>Devamlılık Alt Boyutu</b>	1 yıldan az - 2 yıl(1)	39	0,95	2,63	Gruplar Arası			
	3 - 5 yıl(2)	55	0,90	1,93	Grup içi	1,588	,193	-
	6 - 7 yıl(3)	76	0,89	2,19	Toplam			
	8 yıl ve üzeri(4)	90	0,94	2,39				
<b>Kontrol Alt Boyutu</b>	1 yıldan az - 2 yıl(1)	39	0,68	3,30	Gruplar Arası			
	3 - 5 yıl(2)	55	0,60	2,96	Grup içi	1,966	,120	-
	6 - 7 yıl(3)	76	0,60	2,50	Toplam			
	8 yıl ve üzeri(4)	90	0,65	3,01				

Tablo 7 incelendiğinde; kaç yıldır lisanslı sporcusunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma bulunmaktadır ( $p < .05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi kaç yıldır lisanslı sporcusunuz türleri arasında farklılaşma görüldüğünü tespit etmek amacıyla yapılan Anova analiz sonucuna göre güven alt boyutunda 8 yıl ve üzeri ile 6 – 7 yıldır lisanslı olan sporcuların düzeyi 1 yıldan az – 2 yıldır lisanslı olan sporculara göre daha yüksek seviyededir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda ise anlamsal farklılaşma tespit edilememiştir ( $p > .05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan bu çalışma sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmesi ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, hangi spor ile ilgileniyorsunuz ve kaç yıldır lisanslı sporcusunuz açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda anlamsal farklılaşma görülmemektedir ( $p > .05$ ). Erkeklerin güven, devamlılık ve kontrol düzeyleri kadın sporculara göre daha üst düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erkek sporcuların genel olarak daha erken yaşta spor ile tanıştığı, spora başladığı ve daha erken yaşta deneyim ve tecrübe kazandığı için bu durumun sporda zihinsel dayanıklılık becerilerinin gelişmesine neden olduğu ve daha yüksek seviyede olduğu düşünülmektedir. Literatür taramasında farklı katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin araştırıldığı araştırmalarda benzerlik gösteren sonuçlar tespit edilmiştir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının çeşitli parametrelere göre incelenmesi çalışmasında cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık boyutunda kadın sporcular ve erkek sporcular arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma saptanmamıştır (Şahinler ve Ersoy, 2019). Elit seviyede spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklı parametrelere göre incelendiği çalışma da sporcuların cinsiyet değişkeni güven, devamlılık, kontrol alt



boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamsal farklılaşma tespit edilmemiştir (Yarayan, 2018). Yapılan araştırmalar da; sporda ruhsal dayanıklılık ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamsal farklılığa rastlanmamıştır (Kırımoğlu, Çokluk, ve Yıldırım, 2012; Yalçın, 2013; Bayrakdaroğlu, 2014; Kararırmak ve Güloğlu, 2014; Bektaş ve Özben, 2016). Çalışmada bulunan bulgular yapılan çalışma ile benzerlik sergilemektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların yaş değişkeni incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma görölmektedir ( $p < .05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi yaş türleri arasında farklılaşma göröldüğünü tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonucuna göre güven alt boyutunda 27 – 29 yaş, 24 – 26 yaş ve 21 – 23 yaş aralığındaki sporcuların yaş değişkenine bakıldığında, 18 – 20 yaş aralığındakilere göre güven düzeyleri daha yüksektir. Sporcularda yaş ilerledikçe ve bu geçen süre zarfında farklı zorlu durumlar ile mücadele edildiğinden ve deneyim, tecrübe kazandığından dolayı karşılaşılan aynı durumlara karşı daha kolay karşı koyabildikleri bu durumunda güvenlerini arttırdığı düşünölmektedir. Sporcuların yaşları yükseldikçe baskı altında ya da beklenmedik durumlarda soğukkanlılıklarını korudukları söylenebilir. Sporcuların güven alt boyutunda yaşları arttıka sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin de arttığı düşünölmektedir. Devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda anlamsal olarak herhangi bir farklılık bulunamamıştır ( $p > .05$ ). Literatür taramasında farklı katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin araştırıldığı araştırmalarda benzerlik gösteren sonuçlar olduğu gibi benzerlik göstermeyen çalışmalar da vardır.

Yapılan spor bilimlerinde öğrenim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi adlı çalışma da öğrencilerin yaş değişkeni incelendiğinde güven alt boyutunda anlamsal farklılaşma saptanmıştır (Demir ve Çelebi, 2019). Profesyonel futbolcu grubunun idman öncesinde ve sonrasında performans beklentisi ve değerlendirilmeleri ile benlik saygısı, ruhsal dayanıklılık, ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma da yaş değişkenine bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamsal farklılık bulunmuştur (Onan, 2017). Yapılan başka bir çalışmada sporcuların sporda ruhsal dayanıklılık seviyelerinin yaş değişkenine göre bakıldığında olumlu yönde anlamsal farklılığın olduğu tespit edilmiştir (Masum, 2014). Bu araştırma yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Elit düzeyde spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklı parametrelere göre incelendiği çalışma da sporcuların yaş değişkenine göre kontrol alt boyutunda anlamsal bir farklılık görölmektedir Yarayan, (2018). Yapılan sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin

psikometrik niteliklerinin incelenmesi çalışmasın da ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın tespit edilemediği görülmektedir (Altıntaş, 2015). Bu çalışma yapılan çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların eğitim durumuna bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılıklar olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi eğitim durumunuz türleri arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre güven alt boyutunda lisansüstü eğitim gören sporcuların ön lisans ve lisans eğitimi gören sporculara göre daha yüksek düzeydedir. Lisans eğitimi görenlerin ise lise eğitimi alanlara göre daha yüksek seviyededir. Yüksek eğitim düzeyine sahip olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Sporda zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda herhangi bir farklılık görülmemektedir ( $p > .05$ ). Literatür taramasında farklı katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi adlı çalışmaların olduğu ve benzerlik gösteren sonuçlar olduğu gibi benzerlik göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılığın incelendiği çalışmasın da öğrencilerin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark saptanmıştır (Demir ve Çelebi, 2019). Bu araştırma yapılan çalışma ile benzerlik sergilemektedir.

Yapılan tekvando sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışma da sporcu ekibinin eğitim durumuna bakıldığında sporda zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda bir farklılığa rastlanmazken, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda anlamsal fark bulunmuştur (Türkoğlu, 2019). Bu çalışma yapılan çalışma ile benzerlik göstermemektedir.

Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların hangi spor ile ilgileniyorsunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği Güven Alt Boyutu, Devamlılık Alt boyutu ve Kontrol Alt Boyutu puan ortalaması arasında istatistiki açıdan anlamsal farklılık bulunmamıştır ( $p > .05$ ). Fakat Güven alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda takım sporları yapan katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri bireysel spor yapanlara göre daha yüksek seviyededir. Literatür taramasında farklı katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin araştırıldığı araştırmalarda benzerlik gösteren sonuçlar olduğu gibi benzerlik göstermeyen çalışmalar da görülmektedir.

Spor branşları ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışma da bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir, 2018). Bu çalışma yapılan çalışma ile benzerlik bulunmuştur.

Takım ve bireysel sporlar yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi çalışmasın da takım ve bireysel sporlar değişkeni ile zihinsel dayanıklılık puanlar arasında istatistiksel bakımdan anlamsal bir fark bulunmuştur (Şahinler ve Ersoy, 2019). Bu çalışma yapılan çalışma ile benzerlik bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılan sporcuların kaç yıldır lisanslı sporcusunuz değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılaşma görülmektedir ( $p < .05$ ). Sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri hangi kaç yıldır lisanslı sporcusunuz türleri arasında farklılaşma görüldüğünü tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA analiz sonucuna göre güven alt boyutunda 8 yıl ve üzeri ile 6 – 7 yıldır lisanslı olan sporcuların düzeyi 1 yıldan az – 2 yıldır lisanslı olan sporculara göre daha yüksek seviyededir. Sporcuların yaşı ilerledikçe sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı, daha deneyimli ve tecrübeli oldukları, karşılaşılan zorlu olay ve durumlar karşısında daha genç yaşlardaki sporculara göre daha kolay karşı koyabildikleri düşünülmektedir. Yaş ilerledikçe yaşanan zorlu durulardan dolayı deneyimlerin ve tecrübelerin artmasıyla sporcuların daha soğukkanlı ve yaşanan aynı zorlu durumların üstesinden daha kolay gelebildikleri söylenebilir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği devamlılık alt boyutu ve kontrol alt boyutunda ise anlamsal farklılaşma görülmemektedir ( $p > .05$ ). Literatür taramasında farklı katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerinin araştırıldığı çalışmalarda benzerlik gösteren sonuçlar görülmektedir.

Triatlon ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelediği çalışma da sporcuların spor senelerine göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda anlamsal fark olduğu saptanmıştır (Güvendi, Can ve Türksoy, 2020). Farklı bir araştırmada ise spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma da sporcuların öz geçmiş değişkenlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu puanlarının spor özgeçmiş 8 ve üzeri grupta olan sporcular lehine olarak anlamsal bir farklılaşma olduğu saptanmıştır (Eroğlu, Ünveren, Ayna ve Müftüoğlu, 2020). Taranan bu çalışmalar, çalışma bulgularını desteklemektedir (Harmancı, 2019; Kalkavan, Özdilek, ve Çakır, 2020). Bu çalışmalar yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak; bu çalışmada sporcuların bir beceriyi öğrenmeyi, bir beceriyi mükemmelleştirmeyi, bir şampiyonluğu, bir başarıyı hayal etme de ne kadar başarılı olduklarını belirlemek amacıyla takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine bakılmıştır. Takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve takım sporu yapanların zihinsel dayanıklılıkları bireysel spor yapanlara göre daha yüksek seviyededir. Eğitimin her alanda bireye kattıkları ve gelişimini en iyi şekilde sağladığı gibi zihinsel dayanıklılıkta da çok önem arz etmektedir. Sporcuların ne kadar eğitim seviyesi yükselirse hayal etme, hayal gücü ve zihinsel dayanıklılıklarının da yükseldiği söylenebilir. Sporcuların takım ve bireysel sporlar ile ne kadar süre ilgilendikleriyle ilgili ise spor branşların da ne kadar süredir lisanslı oldukları zihinsel dayanıklılık açısından önem arz etmektedir. Lisanslı sporcuların spor yaşantıları ne kadar uzun olursa zihinsel dayanıklılık seviyeleri de o kadar yükselmekte olduğu söylenebilir. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyut puanlarının en önemlisinin Güven alt boyutu olduğu görülmektedir ( $p<.05$ ). Ölçeğin toplam puan ortalaması ise 3.00 olarak belirlenmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri toplam alt boyut puanına bakıldığında yüksek seviyede olduğu düşünülebilir.

### **Öneriler**

- ✓ Bu çalışmadaki örneklem Batman ilinde aktif sporculuk yapan bireylerden oluşmaktadır. Sonraki çalışmalar daha geniş örneklem gruplarıyla yapılabilir.
- ✓ Takım ve bireysel sporculara sporda zihinsel dayanıklılık eğitimleri verilebilir.
- ✓ Takım ve bireysel sporcuları sporda zihinsel dayanıklılık konulu bildirimlere, sempozyumlara, kongrelere katılım teşvik edilebilir ve bu çalışmalar incelenebilir.
- ✓ Uygulayıcıların (antrenör, yönetici vb.) çalışmanın sonuçları temelinde sporda zihinsel dayanıklılık eğitimleri ve seminerlerine önem vermesi önerilmektedir.

### **KAYNAKLAR**

- Alacapınar, F. G., ve Sönmez, V. (2011). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı.
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. DOI: 10.1501/Sporm\_0000000131
- Altıntaş, A., & Kuruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4). DOI: 10.17644/sbd.311985
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016;14(1). DOI:10.18026/cbusos.16929
- Butt, J., Weinberg, R., ve Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316-332.
- Connaughton, D., Hanton, S., ve Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. DOI:10.1080/1612197X.2007.9671836
- Crust, L. (2011). Mental toughness in sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 270-290.
- Demir, P., ve Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110. DOI: 10.32706/tusbid.829164
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Graham, J. Hanton, S., ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology*, 205-218.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). Zihinsel dayanıklılık kavramı: Boyut testleri, nomolojik ağ ve özellik. *Kişilik Dergisi*, 83, 26-44. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Güvendi, B., Can, H. C., ve Türksoy, I. A. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160. ISSN: 2458-9373
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hasırcı, S., Seiler, R., ve Stock, A. (2018). *Performans sporcularında zihinsel antrenman: sporcu ve antrenörler için el kitabı*, (s. 17-19.) Uluslararası Final Üniversitesi, Girne.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., ve Çakır G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43. ISSN: 1302-2040
- Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 01-18. DOI: 10.14812/cufej.2014.0010
- 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.
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F., ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122. DOI:10.14738/assrj.16.555
- Onan, M. (2017). *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parker, Summerfeldt, Hogan, ve Majeski, (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172.
- Roberts, G., Spink, K., ve Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K.) Human Kinetics.

- Sheard M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Spor mental dayanıklılık anketinin (SMTQ) yapı doğrulamasına yönelik ilerleme. *Avrupa Psikolojik Değerlendirme Dergisi*, 25, 186-193. DOI: 10.1027/1015-5759.25.3.186
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177. DOI:[10.13140/RG.2.2.28135.39843](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28135.39843)
- Şahinler, Y., ve Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2) , 134-144. ISSN No: 2667-5447
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.