



## Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Hüseyin AKMAN<sup>1</sup>, Levent VAR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0009-0001-4886-9966>

<sup>2</sup>Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-8089-0610>

### To cite this article/ Atf için:

Akman, H., Var, L. (2024). Aktif sporcuların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.

### Özet

Spor, bir başkasıyla mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle, belli kurallar çerçevesinde icra edilen, bireysel ya da kolektif olarak yapılan, hem yapana hem de izleyene haz veren fiziksel ve zihinsel aktiviteler bütünüdür. İncelemede sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve stresle başa çıkma yöntemi düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma katılanların cinsiyetlere göre dağılımı için frekans analizi, araştırma katılanların cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyut (SUM) ortalamaları için Descriptives analizi, cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent Samples T testi analizi yapılmıştır. Millilik durumuna göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent Samples T testi analizi yapılmıştır. Spor hakkında genel bilgiler çalışmada yer alırken zihinsel dayanıklılık, stres ve stresle başa çıkma konularında detaylı bilgilere de yer verilmiştir. Çalışma; spor hakkında genel bilgiler, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma kavramı hakkında tanımlamalar ve genel açıklamalar, çalışmaya ilişkin gereç ve yöntemler verilerin analizi, analiz sonucunda bulgular ve bu bulgulara ilişkin tartışma sonuç ve son olarak da ilerideki yapılacak olan çalışmalar ve yapılmış olan çalışmalara yönelik öneriler bölümlerinden oluşmaktadır. Bu incelemeye yönelik bulgular, değerlendirmeler ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

## Examination of Mental Resilience and Coping with Stress Levels of Active Athletes In Terms of Various Variables

### Abstract

Sport is a set of physical and mental activities that are carried out within the framework of certain rules, performed individually or collectively, with the aim of competing with another person or reaching a set goal, and that gives pleasure to both the doer and the spectator. In this study, mental resilience and stress coping method levels of athletes were investigated. Frequency analysis for the distribution of the participants according to gender, Descriptives analysis for the overall and sub-dimension (SUM) averages of the mental toughness and coping with stress scales in sports according to gender, Independent Samples T test analysis for the comparison of the overall and sub-dimensions of the mental toughness and coping with stress scales in sports according to gender, Frequency analysis for the nationality status of the research participants, Independent Samples T test analysis for the comparison of the general and subdimensions of the mental toughness and coping with stress scales in sport according to nationality status. While general information about sports is included in the study,

detailed information on mental resilience, stress and coping with stress is also included. The study consists of general information about sports, definitions and general explanations about the concept of mental resilience and coping with stress, materials and methods related to the study, analysis of data, findings as a result of the analysis and discussion of these findings, and finally, future studies and suggestions for future studies. Findings, evaluations and suggestions for this examination are presented.

**Keywords:** Sport, Mental Endurance, Stress Coping Methods

## GİRİŞ

Spor insanlığın varoluşundan itibaren dünya tarihinde yerini almış bir faaliyettir. Dünya tarihinde spor, insanın var olmasıyla başlamıştır. İlk başlarda günlük ihtiyaçlar ve yaşamı idame ettirmek için yapılırken sonraları takım ve bireysel olarak sergilenen bir aktivite haline gelmiştir. Sporun günümüzdeki haline evrilme ise Arkaik ve Grek dünyasında geçirdiği değişimler sonucu olmuştur. 19-20. yy. gelindiğinde ise kulüp ve bireysel alanlarda kurallar dâhilinde sergilenmeye başlayıp günümüzdeki halini almıştır (Özbay,2011). 1850'lerden itibaren Batının etkisiyle Osmanlıdaki spor faaliyetleri modernleşerek kurallara tabi olmuştur. Okçuluk sporu Cumhuriyetin ilanı ile tekkelerde evrilerek spor kulüpleri ve federasyonlar ile icra edilen spor dallarını dönüşmüştür. Günümüzde ise okçuluk sporu dünyada başarılı olduğumuz ve dünya çapında düzenlene organizasyonlarda başarı getiren spor dalları olarak yerini almıştır (İstanbul Okmeydanı Tekkesi Vakfı'nın 1831 Yılı Muhasebesi, 2010).

Spor, kelime anlamı olarak dilimize İngilizceden gelse de köken olarak Latince "disport" sözcüğünden gelmektedir."Dis-Partece" sözcüğünün kullanım anlamı olarak işten kaçınma, eğlenme ve dinlenme amacı güdülen yapılan etkinlikler bütün olarak adlandırılmaktadır (Günüşik, 1990) Spor, insanın günlük ihtiyaç ve yaşam döngüsünü idame ettirmek için yaptığı yürüyüş, koşu, yüzmeye ve avcılık gibi faaliyetler bütünüdür bir neticesi olarak oluşan ritüellerin etkinliğe dönüşmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bu ritüelik faaliyetlerin eğlence ve boş zamanları değerlendirmek için tekrarlanması spor ve dallarının ortaya çıkışının ilk evresi olarak adlandırılabilir. İlk olarak spor faaliyetleri insanlık tarihinde günümüzden 5 bin yıl evvel Sümerler tarafından yapıldığı kabul edilir. Sümerlerin yanı sıra Mısır'da M.Ö 3000, daha sonraki dönemlerde Yunanlılarda M.Ö 766'da olimpiyat kökenli olarak nitelendirilen sportif etkinlikler yapılmıştır. Yunanlıların yaptıkları bu sportif etkinlikler önceki kavimlerin Kült yığma ritüellerinin birleşmesi sonucunda Yunan olimpiyat oyunlarını meydana getirmiştir. Böylece spor ve spor dallarının ilk temel taşlarından biri atılmış olur (Bayram, 2018). Sporun günümüze evrilmesi arkaik ve Klasik Dönem'de Grek dünyasında gerçekleşen Olimpia, Pyhia, İsthmia ve Nema Festivalleri (M.Ö.776) ile gerçek spor anlayışının başlangıcı olarak adlandırılarak zikredilebilir. Günümüz spor faaliyetleri ise eski spor faaliyetlerinin sistemli ve kurallı bir hale getirilerek uygulanması ve sergilenmesi sonucu oluşmuştur. Spor daha sonraki evrelerinde ise bireysellikten çıkarak profesyonel grup ve topluluklar tarafından yapılan bir kültürel faaliyete dönüşmüştür (Tomay ve Değirmenci, 2017).

Spor tek veya topluluk olarak icra edilen kendisine has kurallar bütünü olan genelinde yarışmaya ve rekabet unsurlarına dayanan insan ve toplumu eğlendirmeye, geliştirmeye ve eğitmeye yönlendiren uğraşlar bütün olarak nitelendirilebilir. Spor, kurallar bütünü olarak ferdi veya topluluklar aracılığıyla icra edilen ve bu icra faaliyetlerinde de spor araçlarının da kullanıldığı rekabetçi dayanışmacı ve kültürel olgular bütünü olarak ortaya çıkan bir oluşum olarak da adlandırılabilir (Atasay ve Kuter, 2005). Sporun tarihteki serüveni içindeki en büyük değişimini 19. yüzyılda yaşamıştır. 1863'ten günümüzedekine benzer olarak oynanmış olan futbol kurallarından farklı olarak ortaya çıkmıştır. Futboldan sonra kurallar bütünü dâhilinde gerçekleşen ikinci spor dalı olarak icra edilen atletizmin günümüzdeki hali 1880 yılında oluşmaya başlamıştır. Spor ve sportif faaliyetler önce İngiltere'ye oradan ABD'ye ve daha sonra da tüm dünyaya yayıldı. Spor günümüz dünyasında belirli kurallar ve kaideler çerçevesinde icra edilen uluslararası federasyonlar ile de desteklenip korunan bir faaliyet

bütünü haline gelmiştir. Günümüzde sportif faaliyetler uluslararası düzeyde yarışmalar sonucu dereceye giren sporcuları ödüllendirilmekte ve bu ödüllerin miktarlarından dolayı da spor ve sportif faaliyetlere olan ilgi artmaktadır (Ayhan, 2017).

Farklı türleri bulunmasından dolayı hakkında fazlaca tanımlama yapılan spor; sağlıklı olma, performans geliştirme gayesi ile beraber boş zamanı değerlendirme, toplumsal olarak sosyal bağları güçlendirme, vakti iyi geçirme gibi amaçlar çerçevesinde gerçekleştirilir (Kat, 2009). Aynı zamanda spor fizyolojik ve psikolojik açıdan daha zinde olabilmek için yardım sağlayan, toplumsal olarak davranışları şekillendiren, mental ve motorik bağlamda bireyin mevcut durumunu koruyan ve geleceğe yönelik fizyolojik ve psikolojik açıdan destek sağlayan bir aktivitedir (Özdenk, 2015). İnan ve ark. (2019) spor organizasyonunda bulunan kişilerin sosyal olarak kaygı düzeylerinde düşme yaşandığını vurgulamışlardır. Sırgancı ve ark., (2019) ise bireylerin spor faaliyetleri katılımlarının psikolojik ihtiyaçlarının karşıladığı yönünde görüş belirtmiştir.

Geçmişten günümüze kadar farklı uygulama amaçları barındıran spor başlıca kullanım olarak, fiziki estetik kaygısı, üst düzey insanlara eğlence, savaş hazırlığı gibi çeşitli amaçlara hizmet etmiştir. Zaman içerisinde değişen spor ve branşları ile ilgili son dönemlerde akademik araştırmalar ve çalışmalar da yapılmaya başlanmıştır. Bununla birlikte günümüzde spor ekonomik boyutuyla da karşımıza çıkmaktadır. Bütün bu gelişmelerden sonra bilim insanları sporcuların kapasitesini geliştirmek veya bireylerin topluma uyum sağlama çabasının yanı sıra bireylerin yaşamın stresi ve depresyon ile başa çıkarak yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla da çalışmalar yapmaya başlamışlardır (Koruç,2001). Sporcuların verimliliğini arttırmak, öğrenme sürecini hızlandırmak, performans hedefinin önünde bulunan ruhsal engelleri yok etmek gibi amaçları bulunan spor psikolojisi, spor bilimleri alanının en önemli dallarından birisidir. Dünyanın her yerinde sporcu veya seyirci sıfatıyla birçok insan spor ile bire bir ilişki içerisinde. Spor psikolojisi bu alandaki sorunları ele alarak ortaya çıkan deneysel ve uygulamalı sonuçları sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla eğitimci bireylerin hizmetine sunmaktadır (Koruç, 1992).

Günümüzde spor toplum içinde her geçen gün daha da önemli bir yer almaktadır. Spor insan vücudunun teknoloji karşısındaki yavaşlamasına karşı hareket alanı sağlamakla birlikte sağlıklı ve zinde olabilmek için bir platform oluşturur. Yine spor insan vücudunun eşik noktasını üst sınırlara taşır ve ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Aktif sporcuların duygusal ve zihinsel duygu durumları müsabaka kapasitelerini de etkilemektedir. Günümüz spor camiasında başarı her ne kadar fizyolojik kavram olarak görülse de bunun yanında psikolojik durum da oldukça önemlidir (Konter, 2003).

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni kullanılacaktır. Betimleme araştırmaları, var olan ile daha önce meydana gelen olaylar arasındaki koşulları ve ilişkileri merceğine alarak olaylar arasındaki bağlantıyı çözümlmeyi amaçlar. Genel tarama modellerinde, ilişkisel tarama modelinden faydalanılarak yapılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlanmıştır

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Erzincan ilinde lisanslı olarak spor yapan sporcular olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise Erzincan ilinde ikamet eden lisanslı olarak aktif spor yapan 189 erkek, 52 kadın olmak üzere toplam 241 sporcu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Aracı

Araştırmanın pandemi döneminde yapılmasından dolayı, sosyal mesafenin korunması ve sosyal yaşantının sınırlandırılması gibi koruyucu önlemler alınarak bireylere ölçekler dijital ortamda sunulmuştur.

### Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, bilimsel araştırmalarda önceki çalışmacılar tarafından geliştirilen demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda EK 1’de görüldüğü üzere örneklemdaki katılımcıların cinsiyeti, yaşı, milli olup olmadığı ve hangi spor branşı ile uğraştığı bilgileri ve genel durumunun belirlenmesini amaçlayan sorular yer almaktadır.

### Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporla ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” 4’lü likert şeklinde derecelendirilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri on dört maddeden oluşmaktadır. Sporcuların genel zihinsel dayanıklılığı oluşturan faktörlerden birisi olan güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Altınbaş (2015)’ın yazdığı doktora tez çalışması kapsamı içerisinde yer alan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” Türkçeye uyarlanmıştır (Altınbaş,2015). Envanterin dil geçerliği için uzman çevirilerinin sonuçlarının sağladığı verilerden sonra Türkçe ve İngilizce orijinal envanter birden fazla deney gurubuna uygulanarak elde edilen sonuçlar dahilinde her alt boyut için korelasyon değerleri verileri 0,87, 088 ve 0,88 şeklinde hesaplandığı ve dilsel eşdeğerliğin sağlandığı tespit edilmiştir. Envanterin dil geçerliğin hesaplanmasından sonra ortaya çıkan verilerin dâhilinde 242 sporcuya uygulama yapılarak ölçeğin orijinal ölçekteki tanımlanan yapısının Türkiye örneklendirilmesi doğrulanıp doğrulanmama durumuna ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde uyum indeksinin değerlerinin iyi uyum indeksine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Cronbach Alpha göre güvenilirlik analizleri incelenip değerlendirildiğinde ölçeğin geneli ve üç alt faktörüne ilişkin güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu anlaşılmaktadır (Altınbaş, 2015) Mevcut çalışmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin toplam iç güvenilirlik (Cronbach Alpha) değeri, 83 olarak hesaplanmıştır.

## **Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği**

1993 yılında Rudolf H. Moos tarafından geliştirilerek özel olarak hazırlanmış olan stresle ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmayı Ballı ve Kılıç (2016) tarafından yapılmıştır. Moos tarafından 1993'te geliştirilen orijinal ölçek iki kısımdan meydana gelmektedir. Bu bölümler ise şu şekilde sıralanmaktadır. Alt boyutlar, kaçınma ve yaklaşma tepkileridir. Bu iki kısım ise toplamda sekiz boyuttan meydana gelmektedir. Moos'un ortaya çıkardığı bu ölçek Türkçe'ye uyarlanmasında, kullanılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin sadece yaklaşma tepkileri bölümü ve bu bölümün sadece dört boyutu kullanılmıştır. Yaklaşma tepkilerinin dört alt boyutu ise şu şekilde sıralanmıştır. Mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama ve problem çözme boyutlarıdır. Yirmi dört maddeden meydana gelen ölçek 5'li likert türünde ölçeklendirilmiş ve cevap şıkları; I-Hiçbir zaman, II-Nadiren, III-Bazen, IV-Çoğunlukla, V-Her zaman olarak ortaya konulmuş ve şekilde puanlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini hususunu belirlemek için ise yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme, boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (Ballı ve Kılıç, 2016). Mevcut çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin genelinde iç güvenilirlik (Cronbach Alpha) değeri, 90 olarak hesaplanmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Çalışmaya katılan sporculardan alınan bilgilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 22.0 paket programında çözümlenmiştir. Değişkenlerin normallik testine bakılmıştır. Araştırmaya katılanların sayısı 241 kişi olmasından dolayı ( $n \geq 30$ ) Kolmogorov-Smirnov'a bakılmıştır. Ayrıca Q-Q ve P-P Plot grafikleri üzerinde incelemeler yapılmıştır (Ergun, 2008; Paşa, 2007). Değişkenlerin  $p < 0.05$  olması nedeniyle parametrik analizler uygulanmıştır. Araştırma katılanların cinsiyetlere göre dağılımı için Frekans analizi, araştırma katılanların cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerine ait genel ve alt boyut (SUM) ortalamaları için Descriptives analizi (Tablo 6), cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent Samples T testi analizi (Tablo 9), araştırma katılanların branş dağılımı analiz için Frekans analizi (Tablo 4), araştırma katılanların millilik durumu için Frekans analizi (Tablo 5), millilik durumuna göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlar ile ilişkisel değerlendirme yapılabilmesi için Independent Samples T testi analizi (Tablo 9) yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Ölçekleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre farklılıklarını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) testi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

**Tablo 1:** Araştırmaya katılanların cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyut (sum) ortalamaları

	Erkek (n=189)	Kadın (n=52)	Genel (n=241)
	x±sd	x±sd	x±sd
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	40,43±3,69	39,88±3,42	40,31±3,63
Güven alt boyutu	19,76±2,61	17,98±2,51	19,38±2,69
Kontrol alt boyutu	10,45±2,54	11,38±2,03	10,65±2,47
Devamlılık alt boyutu	10,22±0,98	10,52±1,15	10,28±1,02
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	96,28±11,37	91,98±12,48	95,35±11,73
Mantıksal analiz alt boyutu	25,56±2,95	24,00±3,65	25,22±3,17
Pozitif değerlendirme alt boyutu	24,52±3,25	23,06±4,42	24,21±3,58
Destek arama alt boyutu	20,86±4,07	20,38±4,12	20,76±4,07
Problem çözme alt boyutu	25,33±3,20	24,54±2,78	25,16±3,12

Tablo 1'e göre aritmetik ortalamalara bakıldığında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde erkek katılımcıların ortalama puanlarının (40,43±3,69) kadın katılımcıların ortalama puanlarından (39,88±3,42) daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel ortalamanın ise (40,31±3,63) olduğu görülmektedir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutuna göre erkeklerin, kontrol alt boyutu ve devamlılık alt boyutuna göre ise kadınların ortalama puanlarının daha yüksek oldukları görülmektedir. Stresle Bala Çıkma Ölçeğinin genel aritmetik ortalamasına göre erkek adayların ortalama puanlarının (96,28±11,37), kadın katılımcıların ortalama puanlarından (91,98±12,48) yüksek olduğu görülmüştür. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutlarının hepsinde erkek katılımcıların ortalamalarının puan aralıklarının yüksek olduğu, kadın katılımcıların ortalamalarının puan aralıkları ise erkek katılımcılara nazaran düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 2:** Cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	x±sd	t	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Erkek	189	40,43±3,69	,957	,340
	Kadın	52	39,88±3,42		
Güven alt boyutu	Erkek	189	19,76±2,61	4,394	,000*
	Kadın	52	17,98±2,51		
Kontrol alt boyutu	Erkek	189	10,45±2,54	-2,447	,015*
	Kadın	52	11,38±2,03		
Devamlılık alt boyutu	Erkek	189	10,22±0,98	-1,899	,059
	Kadın	52	10,52±1,15		
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Erkek	189	96,28±11,37	2,364	,019*
	Kadın	52	91,98±12,48		
Mantıksal analiz alt boyutu	Erkek	189	25,56±2,95	3,203	,002*
	Kadın	52	24,00±3,65		
Pozitif değerlendirme alt boyutu	Erkek	189	24,52±3,25	2,649	,009*
	Kadın	52	23,06±4,42		
Destek arama alt boyutu	Erkek	189	20,86±4,07	,748	,455
	Kadın	52	20,38±4,12		
Problem çözme alt boyutu	Erkek	189	25,33±3,20	1,630	,104
	Kadın	52	24,54±2,78		

\*p<0.05

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde anlamlı bir farklılığa sahip oldukları görülmüştür. Aynı şekilde kontrol alt boyutuna bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak devamlılık alt boyutunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık toplam puanına göre kadın ve erkek katılımcılarının ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği kanaatine varılmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde anlamlı bir farklılığa sahip oldukları görülmüştür. Yine Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin pozitif değerlendirme alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde, yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. Destek arama alt boyutuna göre kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında karşılaşma yapıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Problem çözme alt boyutunda da erkek ve kadın katılımcıların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilememiştir. Stresle Başa Çıkma toplam puanlarına göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde fark olmadığı tespit edilmiştir.



**Tablo 3:** Millilik durumuna göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması

	Millilik Durumu	N	x±sd	t	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Evet	55	40,63±4,40	,755	,451
	Hayır	186	40,21±3,37		
Güven alt boyutu	Evet	55	19,61±2,52	,756	,451
	Hayır	186	19,30±2,73		
Kontrol alt boyutu	Evet	55	10,63±2,75	-,052	,959
	Hayır	186	10,65±2,38		
Devamlılık alt boyutu	Evet	55	10,38±1,22	,822	,412
	Hayır	186	10,25±,95		
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Evet	55	96,76±9,59	1,016	,311
	Hayır	186	94,93±12,27		
Mantıksal analiz alt boyutu	Evet	55	25,09±2,75	-,354	,724
	Hayır	186	25,26±3,29		
Pozitif değerlendirme alt boyutu	Evet	55	24,38±2,94	,411	,682
	Hayır	186	24,15±3,75		
Destek arama alt boyutu	Evet	55	21,70±3,41	1,980	,049*
	Hayır	186	20,47±4,21		
Problem çözme alt boyutu	Evet	55	25,58±2,85	1,135	,257
	Hayır	186	25,03±3,19		

\*p<0.05

Tablo 3'e göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutu incelendiğinde millilik derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. (t:0,75; p>0,05) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin kontrol alt boyutunda da milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının milli sporculardan yüksek olmasına rağmen ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı kanaatine varılmıştır. Benzer şekilde devamlılık alt boyutuna bakıldığında millilik derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanları arasında anlamlı fark görülmediği ve farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin toplam puanına göre kadın ve erkek ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz alt boyutunda millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanlarının milli sporcuların ortalama puanlarından yüksek olmasına rağmen anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Pozitif değerlendirme alt boyutuna bakıldığında millilik

derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Ancak Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin destek arama alt boyutunda millilik derece sahip olan sporcuların millilik derecesine sahip olmayan sporculara kıyasla ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Problem çözme alt boyutunda da erkek ve kadın katılımcıların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark görülmediği kanaatine varılmıştır. (t:1,13; p>0,05) Aynı şekilde Stresle Başa Çıkma alt boyutunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanlarında milli ve milli olmayan katılımcılara göre karşılaştırma yapıldığında anlamlı düzeyde bir fark görülmediği sonucuna kanaat getirilmiştir. (t:1,00; p>0,05)

**Tablo 4:** Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları

		Ss	df	Ms	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar Arası	41,404	3	13,801	1,048	,372
	Grup İçi	3122,256	237	13,174		
	Toplam	3163,660	240			
Stresle Başa Çıkma	Gruplar Arası	1553,774	3	517,925	3,903	,010*
	Grup İçi	31451,247	237	132,706		
	Toplam	33005,021	240			

p<0,05\*

Tablo 4'e bakıldığında Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde yaş değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yaş değişkenine göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farkın kaynağı Tablo 8 de gösterilmiştir.

**Tablo 5:** Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

Yaş Kategorileri	Mean Difference	Std. Error	Sig	Lower Bound	Upper Bound		
18-24	25-31	-5,37749*	1,57289	,004*	-9,4471	-1,3079	25-31>18-24
	32-39	-2,01667	3,36363	,932	-10,7196	6,6862	
	40 ve üzeri	-2,10758	3,62905	,938	-11,4972	7,2821	
25-31	18-24	5,37749*	1,57289	,004*	1,3079	9,4471	18-24<25-31
	32-39	3,36082	3,40239	,757	-5,4423	12,1640	
	40 ve üzeri	3,26992	3,66500	,809	-6,2127	12,7526	
32-39	18-24	2,01667	3,36363	,932	-6,6862	10,7196	
	25-31	-3,36082	3,40239	,757	-12,1640	5,4423	
	40 ve üzeri	-,09091	4,71935	1,000	-12,3015	12,1197	
40 ve üzeri	18-24	2,10758	3,62905	,938	-7,2821	11,4972	
	25-31	-3,26992	3,66500	,809	-12,7526	6,2127	
	32-39	,09091	4,71935	1,000	-12,1197	12,3015	

Tablo 5 incelendiğinde 25-31 yaş grubu katılımcılarının yaş değişkenine göre Stresle Başa Çıkma ortalama puanlarının 18-24 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmaya ait elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlamaları yapılmıştır. Çalışmada dönemi sporcularının stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenerek sonuçlarının alanyazındaki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Çalışmamızda aktif sporcuların cinsiyetleri açısından stresle başa çıkmaları düzeylerinde erkek katılımcıların ortalaması kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Erarslan'ın (2015) yapmış olduğu spor bilimlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerine yönelik çalışmaya göre, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet değişkenleri arasında orantısız olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Erarslan, 2015)

Turkay ve Sökmen (2014) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, stresle başa çıkma düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında orantısız olarak anlamlı düzeyde fark olmadığını tespit etmişlerdir (Türkay, 2014). Bu araştırmalardan farklı olarak, Gündüz (2019) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadan elde edilmiş bulgular sonucunda, kadın öğrencilerin daha fazla stres hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gündüz, 2019). Eraslan (2015) ve Türkay & Sökmen'in yapmış oldukları çalışmalarda Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde Cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir fark bulunamamışlardır. Bundan farklı olarak Gündüz'ün yapmış olduğu çalışmada kadınların stres düzeyinin fazla olduğu ortaya çıkmış olup, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporcuların cinsiyetleri açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri kontrol alt boyutu cinsiyete bağlı olarak değişmektedir. Çalışmamızın verilerine göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Özbay Yıldırım ve Kocaekşi (2020) güreşçiler üzerinde yaptıkları araştırmada yapılan araştırmadan farklı olarak, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenini arasında orantısız olarak anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (Yıldırım Serdar, 2020). Bu çalışmanın aksine Kayhan ve ark. (2018) bireysel spor ve takım sporu dallarıyla ilgilenen kadın ve erkek sporcular arasında, bireysel sporlarla ilgilenen erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla zihinsel dayanıklılık sergiledikleri, takım sporlarında ise kadınların erkeklere göre daha fazla zihinsel dayanıklılık sergilediklerinin tespit etmişlerdir. Fakat bu farkın istatistiksel olarak anlam ifade etmediği sonucuna ulaşmışlardır (Hacıcaferoğlu, 2018). Tekkurşun ve ark. (2019) tarafından spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre orantısız olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalar yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir (Tol,1995).

Millilik değişkeni açısından stresle başa çıkma düzeylerine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Döklü'nün 2018 yılında yapmış olduğu araştırmada millilik derecesine sahip olma durumuna göre; sporcuların stresle başa çıkma psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır (Döklü, 2018). Erarslan ve ark. (2017) üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan Muay-Thai sporcuları üzerinde yaptıkları bir araştırmada

sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin spor yapma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir (Eraslan, 2017). Çavdarlı (2013) tarafından liseli sporcular örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırmada sporda stresle başa çıkma stratejilerinin spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir (Çavdarlı, 2013). Kalkavan ve ark. (2021) spor lisesinde okuyan öğrenciler üzerine yaptıkları bir çalışmada stresle başa çıkma düzeylerinin sporcuların millilik durumuna göre orantısal olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir (Kalkavan, 2021).

Çalışmamızda, (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Döklü'nün (2018)'de yaptığı çalışmada, sporcuların millilik derecesine sahip olma durumuna göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Döklü (2018)' nün yapmış olduğu bu çalışma da bizim çalışmamızla benzerlikler göstermektedir (Yıldız,Güç ve Erdem 2015).

Bu bölümde, yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili sonuçlara bakılmış zihinsel dayanıklı ve stresle başa çıkma düzeyleri her bir alt boyutta karşılaştırılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre alınan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ortalama puanlarında yaş gruplandırmalarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir fakat Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde gruplar arası anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farka göre 18-34 yaş aralığındaki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin 25-31 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık faktörü sporla aktif olarak ilgilenenlerin başarılarına atfettiği önemli bir psikolojik değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca rekabetçi bir spor ortamı gibi çeşitli değişkenlerden etkilenebilen ve geliştirilebilen bir özellik olarak gösterilmektedir. Sportif karşılaşmalarda yüksek düzeyde başarı elde edebilmek için yalnızca fiziksel faktörlerin üst düzeyde olması yeterli değil aynı zamanda da psikolojik özelliklerinde bu başarıda etkili olduğu birçok araştırmada ifade edilmektedir. Bu değerlendirmeler sonucunda, sportif başarı elde etmenin en önemli etkilerinden biri zihinsel dayanıklılık olgusu olarak gösterilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Alpar, R. (2020). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Altınbaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı Ankara: Ankara Üniversitesi,
- Atasay, B., ve Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve Spor, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 18.,13-15.
- Ayhan, B. (2017). *Erken Cumhuriyetten İl Sürecine Bartın Spor Tarihi 1923-1991* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Bartın.

- Ballı, A, İ. K., ve Kılıç, C, (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (3), 273-286.
- Bayram, M., ve Hazır K, (2018). Ağrı'da Spor ve Tarihi. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 78-80.
- Cevahir, E, (2020). *SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi*. Kibele.
- Çavdarlı, Ş, (2013). *Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Mersin: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Döklü, S, (2018). *Üniliğ Tenis Müsabakalarında Yaşam Bağlılığı ile Olumlu Düşünmenin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Olan Etkisinin Araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erarslan, M. (2015). Üniversite Spor Bölümü Öğrencilerinin Atılganlık ve Karar Verme Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 78-80.
- Eraslan, M. vd, (2017). *Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Muay- Thai Sporcularının Spor Yapma Sürelerine Göre Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi.
- Ergun, G. (2008). *Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Gündüz, S. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Günışık, E. (1990). Spor Psikolojisi, *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, C.1, S.3, Kardeşler Matbaası, İstanbul, S.34.
- Hacıcaferoğlu, R, Fatih, Kayhan, S. vd, (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 5,
- İnan, M., İnan., S. A., Varol, Y., K., Çolakoğlu F., F., ve Çolakoğlu T. (2018). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygılarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12,3: 258-265.
- İstanbul Okmeydanı Tekkesi Vakfı'nın 1831 Yılı Muhasebesi, *Türk Yurdu Dergisi*, Yıl. 99, Sayı. 275, 2010, p.35-55.
- Kalkavan, Arslan, Kadioğlu, H. ve Kayhan R, (2021). Spor Lisesindeki Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-132.

- Kat. H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri,
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*, Ankara, Dokuz Eylül Yayınları,
- Koruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş*, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1 s.96, Ankara,
- Koruç, Z. (2001). *Spor Psikolojisi*, Türk Psikoloji Bülteni, C:7-23.
- Özbay, G. (2011). *Türklerde Top Oyunları ve II. Abdülhamid Döneminde Futbol*, Türk Yurdu Dergisi, p.100-287
- Özdenk, S. (2015). *Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara,
- Paşa, M. (2007). *Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkisi ve Bir Uygulama*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Bursa,
- Sırgancı, G., Ilgar A. E., ve Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği 'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Tekkurşun, D, ve Türkeli A, (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24,
- Tol, A, (1995). *Kaygının Performans'a Etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya,
- Tomay, B, ve Değirmenci H, (2017). *Antik Çağda Anadolu'da Spor Turizmi*, Süleyman Demirel Üniversitesi Yalvaç Akademi Dergisi, C.2, S.2, S.90-15,
- Türkay, S. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Malatya: *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Yıldız, M., Güç, K., ve Erdem, S. (2015). *Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İnsani Değerler Açısından İncelenmesi: Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Çalışma*. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 90-15,