



Field : Education

Type : Research Article

Received: 20.12.2019 - *Corrected:*----- - *Accepted:* 30.12.2019

Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Pınar DEMİR, Murat ÇELEBİ

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

E-Posta: demirpinar7@gmail.com

Öz

Çalışmanın birincil amacı spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesidir. Araştırmanın ikincil amacı ise yaş, spor yaşı, cinsiyet ve spor branşı gibi değişkenlerin sporcuların zihinsel dayanıklılık durumunu etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir. Araştırma gönüllü katılım ilkesi esas alınarak, Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören mücadele sporcuları ile sınırlıdır. Araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcuları oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 163 kadın ve 235 erkek olmak üzere toplam da 398 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki ayrı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgiler; ikinci bölümde Sheard ve diğ. tarafından 2009 yılında sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Altıntaş (2017) tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik için SPSS 25 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen verilere normallik sınaması yapılmış ve verilerin çözümlenmesinde, betimsel istatistikler, korelasyon, Tukey Anova ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş ve spor yaşı değişkenlerine göre anlamlı bir fark görülmemişken aylık gelir durumu değişkenine göre bir farklılık görülmemiştir. Branş değişkeni incelendiğinde ise yalnızca judo ve kick boks branşları arasında, kontrol alt boyutunda bir farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Mücadele Sporları.



Investigation of Mental Resistance of Combat Sports Athletes at the Faculty of Sport Sciences

Abstract

The primary aim of the study was to investigate the mental endurance of combat athletes studying in the Faculty of Sport Sciences. The secondary aim of the study was to investigate whether variables such as age, sport age, gender and sports branch affect the mental endurance of combat athletes. The research was limited to the athletes who are studying in the Faculty of Sport Sciences based on the principle of voluntary participation. The research was conducted to determine the mental endurance levels of athletes by using descriptive scanning model. The sample of the study consisted of 398 athletes (163 females and 235 males) selected using random sampling method. The data collection tool used in the research consists of two separate sections. In the first part, personal information form prepared by the researchers; in the second chapter, “Mental Resistance Inventory” developed by Sheard et al. adapted by Altintas (2017). The descriptive statistics were analyzed by SPSS 25 package. The data obtained was tested for normality and descriptive statistics, correlation, Tukey Anova and independent sample t-test were used in the analysis of the data. As a result of the study, there was a significant difference according to gender, age and sports age variables, but no difference was observed according to monthly income status variable. When the branch variable was examined, it was seen that there was a difference in control sub-dimension between judo and kick boxing branches only.

Keywords: Sports Sciences, Mental Toughnessin Sports, Fighting Sports.



Giriş

Beden eğitimi ve spor eğitimi alan öğrenciler toplumda bireylere doğru öğretim yöntemleriyle beceri kazandırmakta veya gelişimlerine katkı sağlamaktadırlar. Bu gelişimi sağlarken öğretilen hareketin altında yatan düşünme sürecine odaklanarak öğrencilerin bilişsel boyutunu da göz önünde bulundurmaları gerekmektedir (Certel, Çatıkkaş, Yalçınkaya, 2011). Beden eğitimi ve spor öğretiminin temel amaçları arasında bireyin; fiziksel, duyuşsal, bilişsel, motorik beceri ve sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağladığı bilinmektedir (Avşar ve Temel, 2008). Spor bilimleri fakültesinde mezun olan öğrencilerin, bireyleri fiziksel ve psikolojik yönden geliştirmeden önce bu eğitimleri doğru bir şekilde kazanması gerekmektedir.

İki sporcunun sıklet ağırlıkları benzer ve dengeli olmak şartıyla ilgili federasyonların belirlediği kurallar çerçevesinde ve hakemlerin gözlemleri içerisinde ring veya dojo'larda yaptıkları, üst ve alt ekstremitelerini kullanarak gelebilecek darbeleri savunma, atak yapma ve savuşturma amacına yönelik uygulanan sporlara mücadele sporları denmektedir. Dünyada genel olarak dövüş sanatları adı ile bilinen bu sporlar ülkemizde mücadele sporları olarak anılmaktadır. Başlıca mücadele sporcuları; Karate, Taekwondo, Judo, Güreş ve Kick Boks olarak bilinmektedir.

Sporcu; gerek özel yaşantısında gerekse iş hayatında (yarışmalar, antrenman) zaman zaman olumlu yâda olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Zihinsel olarak dayanıklı bireyler, zayıf bireylere kıyasla; hayatlarında olup bitenleri kontrol edebilmekte, yapması gerekenlere odaklanmakta ve beklemedikleri olaylar karşısında sakin kalarak, yenilikleri avantaja çevirme düşüncesi içerisinde olabilmektedirler (Yıldız,2017).

Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Bayar,2015). Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Diğer bir deyişle, zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Luthans,2002). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun müsabaka esnasında karşılaştığı bütün olumsuz koşullarda en iyi performansı gösterebilme becerisidir (Burton ve Raedeke, 2008).

Güreş, taekwondo, judo, kick boks ve karate gibi mücadele sporları; üst düzeyde dayanıklılık, kuvvet sürat gibi güçlü bir fiziksel performansın gerekli olduğu spor branşlarında yalnızca fiziksel değil psikolojik özellikler üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkilerinden birisi de zihinsel dayanıklılıktır (Sheard, 2013). Sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmeleri amacıyla baskı altında daha kontrollü davranışlar sergileyebilmeleri ve daha iyi konsantre olabilmeleri zihinsel dayanıklılıkları ile doğrudan ilgilidir. (Jones ve ark, 2002).

Başarıya giden yolda sporcuların fiziksel durumları kadar, psikolojik becerilerinin de etkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda görülmüştür (Sarıkabak, 2019). Dolayısıyla yapılan araştırmanın amacı, Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi olarak görülmüştür.



Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, verilerin toplanması ve istatistiksel analizine yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesini amaçlayan bu araştırma tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemini

Araştırma evrenini spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler örneklemini ise, mücadele sporları ile uğraşan Taekwondo, Karate, Kick Boks, Judo ve Güreş sporcuları oluşturmuştur. Bu bağlamda 235 Erkek 163 kadın toplamda 398 sporcuya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve diğ. tarafından 2009 yılında sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Altıntaş (2017) tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Antalya, Ankara, Bartın, Bolu, Adana, Mersin, İstanbul, Bolu, Düzce ve Kayseri İlinde Bulunan Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören mücadele sporcularına anketler dağıtılmış bunlardan 398 gönüllü sporcuya anket uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25 paket programında çözümlenmiştir. Verilerin yüzde (%), frekans (f), aritmetik ortalama analizleri yapılmıştır. Elde edilen verilere normallik sınaması yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, Betimsel İstatistikler, Korelasyon, Anova , Tukey ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yapılan yorumlarda anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verileri çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Tablo 1. Sporculara Ait Demografik Bilgiler

	F	%	
Cinsiyet	Erkek	235	59,0
	Kadın	163	41,0
Aylık Gelir	500-1000TL	180	45,2
	1001-2000TL	97	24,4



	2001-3000TL	71	17,8
	3001TLve üzeri	50	12,6
	Kick Boks	93	23,4
	Taekwondo	87	21,9
Branş	Güreş	103	25,9
	Judo	58	14,6
	Karate	57	14,4
		Minimum	Maximum
	Yaş	17	39
	Spor Yaşı	1	25

Sporcuların demografik bilgileri incelendiğinde araştırmaya katılan 235 kişinin erkek 163'ünün ise kadın olduğu görülmektedir. Aylık gelir değişkenine göre sporcuların 180'i 500-1000TL arasında, 97'si 1001-2000TL arasında, 71'i 2001-3000TL arasında, 50'si ise 3001TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir. Sporcuların, 93'ünün Kick Boks, 87'si Taekwondo, 103'ü Güreş, 58'i Judo, 57'sinin Karate branşıyla uğraştığı görülmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların minimum 17 yaşında maksimum ise 39 yaşında olduğu görülürken, spor yaşlarının ise minimum 1 yıl ile maksimum 25 yıl arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	sd	p
Güven	Erkek	235	19,1830	4,26431	2,566	396	,011
	Kadın	163	17,9877	4,97895			
Devamlılık	Erkek	235	10,1362	2,05235	1,595	396	,112
	Kadın	163	9,7853	2,30336			
Kontrol	Erkek	235	10,4894	3,35679	,050	396	,960
	Kadın	163	10,4724	3,33391			



Toplam Puan	Erkek	235	42,2085	6,59020	1,926	396	,060
	Kadın	163	40,8466	7,40752			

Tablo 2. incelendiğinde sporcuların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda devamlılık, kontrol alt boyutlarında ve toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir ($p<0.05$). Güven alt boyutunda ise erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 3. Sporcuların Aylık Gelirlerine Göre Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki

	Güven	Devamlılık	Kontrol	Toplam Puan	
Aylık Gelir	r	-,079	-,030	-,050	-,084
	p	,116	,556	,320	,094
	n	398	398	398	398

Tablo 3. İncelendiğinde sporcuların aylık gelir durumlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. Sporcuların Yaşları ile Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Korelasyon Analizi Sonuçları

	Güven	Devamlılık	Kontrol	Toplam Puan	
Yaş	r	,198**	,108*	-,031	,201**
	p	,000	,032	,532	,000
	n	398	398	398	398

Tablo 4' de sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($p<0.05$), kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani sporcuların yaşı arttıkça güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılıkları artmaktadır.



Tablo 5. Sporcuların Spor Yaşı Değişkeni ile Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Korelasyon Analizi Sonuçları

		Güven	Devamlılık	Kontrol	Toplam Puan
Spor Yaşı	r	,279**	,164**	,069	,253**
	p	,000	,001	,167	,000
	n	398	398	398	398

Tablo 5’de sporcuların spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devam alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($p < 0.05$), kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Toplam puanda ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani sporcuların, spor yaşı arttıkça güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılıkları artmaktadır.

Tablo 6. Sporcuların Branşlarına Göre Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanlarının Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

		Kareler Toplam	sd	Ortalama Kare	F	p	Anlamlı Farklılık
Güven	Gruplar arası	183,945	4	45,986	2,197	,069	
	Gruplar içi	8224,658	393	20,928			-
	Toplam	8408,603	397				
Devamlılık	Gruplar arası	19,539	4	4,885	,611	,655	
	Gruplar içi	3140,330	393	7,991			-
	Toplam	3159,869	397				



Kontrol	Gruplar arası	110,972	4	27,743	2,494	,043	
	Gruplar içi	4372,16 3	393	11,125			Judo>Kick Boks
	Toplam	4483,13 6	397				
Toplam Puan	Gruplar arası	80,988	4	20,247	,420	,794	
	Gruplar içi	18928,0 07	393	48,163			-
	Toplam	19008,9 95	397				

Tablo 6’da sporcuların branşlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, devamlılık ve toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Görülen bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc (TUKEY) testi uygulanmıştır. Bu anlamlı farklılığın Judo branşı ile Kick Boks branşı arasında olduğu ve Judo branşı yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tartışma

Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık durumlarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmada, mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri ve buna göre, mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu ancak mücadele ortamında zor durumlarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili problem yaşadıkları söylenebilir. Araştırma sonuçlarında mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıkları değişkenlere göre incelendiğinde sadece aylık gelir durumu değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Diğer değişkenlerimize göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda devamlılık, kontrol ve toplam zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Güven alt boyutunda ise erkek sporcular lehine bir anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. İlgili çalışma kapsamında literatürde elde edilen bu bulguları destekleyen benzer sonuçlara sahip çalışmaların olduğu belirlenmiştir. Masum (2014) ve Onan (2017) çalışmalarında katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını tespit etmiş ve farklılığın erkek sporcular lehine olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu çalışma da elde edilen verilerden farklı olarak da Yarıyan, Yıldır ve Gülşen (2018), çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yazıcı (2016) ise kadın basketbolcuların



erkek basketbolculara oranla zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu bağlamda araştırmamızın Yazıcı (2016) tarafından yapılan araştırma bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu sonucun bizim araştırmamızda mücadele sporlarının hem bireysel olması ve de bizim çalışmamızda hem amatör hem de profesyonel sporcular oluştururken Yazıcı'nın çalışmasında sadece profesyonel sporcuların oluşturmuş olduğu sebep olarak sunulabilir.

Mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda güven ve devamlılık alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir farklılık görülürken kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyen benzer sonuçlar elde eden Onan (2017) ve Masum (2014), sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelediğinde pozitif yönlü anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışma bulgularına göre katılımcıların yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarına ilişkin görüşlerinin daha yüksek seviyede olduğunu tespit edilmiştir. Bu çalışma da elde edilen verilerden farklı olarak da Türkoğlu (2019) ve Altıntaş (2015) çalışmaları çerçevesinde katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının yaş değişkenine göre düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Mücadele Sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devam alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani sporcuların, spor yaşı arttıkça güven, devamlılık ve zihinsel dayanıklılıkları artmaktadır diyebiliriz. Elde etmiş olduğumuz bulguları destekleyen benzer çalışmaların var olduğu literatürde görülmüştür. Yıldız ve Yılmaz (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmada spor yaşı değişkeni arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir. Crust ve diğ. (2014) de çalışmamızın sonuçlarıyla paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde spor yaşının ve yaşın önemli rolü olduğunu belirtmiştir. Marchant ve ark (2009) ve Nicholls ve ark (2009) da zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel orantı pozitif yönlü etkileşim gösterdiğini söylemektedir. Spor yaşı değişkenine göre elde ettiğimiz verilerden farklı olarak Dede (2019) çalışmasında elit güreşçilerin spor yaşı değişkenine göre bir farklılık olmadığını saptamış ve bunu güreş sporunun diğer spor branşlarından farkla branşa başlayan bütün sporcuların aynı ortamda yaşam ve eğitimlerini sürdürdükleri kanaatiyle desteklemiştir. Aynı zamanda Crust (2009), daha eski bir çalışmada zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Mücadele Sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesini amaçlayan bu çalışmamızın bir diğer değişkeni olan branş değişkeninde ise, sporcuların branşlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, devamlılık ve toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Görülen bu anlamlı farklılığın Judo branşı ile Kick Boks branşı arasında olduğu ve Judo branşı yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Taekwondo, Karate. Ve Judo branşları -do prensine bağlı olarak daha kontrollü spor branşları olmasına karşın kick boks branşı bu sporlara nazaran daha sert olan bir spor branşı olmasından ötürü kontrollü sağlamak biraz daha güçtür diyebiliriz.

Aylık gelir durumu değişkenine göre incelediğimiz de ise sporcuların aylık gelir durumlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.



Sonuç

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören mücadele sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile bazı kişisel değişimler arasındaki etkileşimi inceleyerek bu değişkenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak, sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam zihinsel dayanıklılık puanları karşılaştırılması sonucunda devamlılık, kontrol ve toplam puanlarında istatistiksel açıdan bir farklılık olmadığı tespit edilmiş fakat güven alt boyutunda erkek lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Bunun farklılığın nedenleri arasında ise erkeklerin kadınlara göre toplumda daha fazla destek gördükleri söylenebilir. Sporcuların yaş değişkenine bakıldığı zaman zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılması sonucunda güven ve devamlılık alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir farklılık görülürken kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan bir farklılık görülmemiştir. Mücadele Sporcularının zihinsel dayanıklılıklarında spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yani sporcuların antrenmanlardan ve müsabakalardan kazandıkları tecrübelerden dolayı zihinsel dayanıklılıklarında pozitif yönlü bir artış görülmüştür. Branş değişkeninde ise, sporcuların branşlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, devamlılık ve toplam puanda istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kontrol alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Görülen bu anlamlı farklılığın Judo branşı ile Kick Boks branşı arasında olduğu ve Judo branşı yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Taekwondo, Karete. Ve Judo branşları -do prensine bağlı olarak daha kontrollü spor branşları olmasına karşın kick boks branşı bu sporlara nazaran daha sert olan bir spor branşı olmasından dolayı kontrollü sağlamak biraz daha güçtür diyebiliriz. Aylık gelir durumu değişkenine göre incelediğimiz de ise sporcuların aylık gelir durumlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bu bulgular ışığında daha sonraki çalışmalarda örneklem genişliğinin yüksek tutulması ve farklı branşlardaki sporcular üzerinde benzer çalışmalar yaparak farklı etkenlerin göz önünde bulundurulması önerilebilir. Bu tarz çalışmalar zihinsel dayanıklılığın gelişmesini sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Altıntaş, A. & Koruç, P. B.(2017), Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (Szde). Spor Bilimleri Dergisi, 27(4).
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ardahan, F. (2013) Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. Pamukkale Journal Of Sport Sciences; 4(2), 1-15.
- Avşar, P. ve Temel, C. (2008) İlköğretim Beden Eğitimi 1-8. sınıflar öğretmen kitabı. Ankara: MEB Devlet Kitapları.
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., Yalçınkaya, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adaylarının duygusal zekâ ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 13(1), 74-81.
- Crust L, Swann C. (2011), Comparing Two Measures Of Mental Toughness. Personality And Individual Differences. 50: 217-221.
- Crust, L. (2009), The relationship between mental toughness and affect intensity. Personality and Individual Differences, 47(8), 959-963.
- 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.
- Dede, Y. E. (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi (Master's thesis, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın).
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science, 7(2), 57-64.
- Erişim, 2019: <https://www.wkf.net/pdf/wkf-competition-rules-version9-2015-en.pdf>
- Jacelon, C. S. (1997).The Trait And Process Of Resilience, Journal Of Advanced Nursing, 25: 123-129.
- Jones, G. (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. And Connaughton, D. (2007). A Framework Of Mental Toughness İn World' S Best Performers. The Sport Psychologist, 21,243-264
- Jones, G. Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What İs This Thing Called Mental Toughness? An İncelation Of Elite Sport Performers. Journal Of Applied Sport Psychology, 14: 205-218.
- Karasar, N., (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. s. 77
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ.(2018) Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(2), 55-64.



- Loehr, J. E. (1995). *The New Mental Toughness Training For Sports*. New York: Plume.
- Luthans, F. (2002). *Positive Organizational Behavior: Developing And Managing Psychological Strengths*, Academy Of Management Executive.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Masum R.(2014) A mixed method analysis of mental toughness in elite and subelite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1:110-122.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009) Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73–75.
- Onan M. (2017) Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri ile Benlik Saygısı, Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orhan, S.(2018), Bireysel Sporcular Ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan H. (2014). *Sporunda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.
- Sarıkabak, M. (2019). *Sporcu Performansında Beynin ve Duygusal Zekanın Rolü*. G. Hergüner (Ed). *Her Yönüyle Spor (350-361) içinde*, İstanbul: Güven Plus Grup Yayınları.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009) Progress Towards Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (Smtq). *European Journal Of Psychological Assessment*. 25: 186-193.
- Sheard M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Weinberg, R. S. And Gould, D. (2015). *Introduction To Psychological Skills Training*. R. S. Weinberg, & D. Gould İçinde, *Foundations Of Sport And Exercise Psychology (S. 247-271)*. Champaign: Human Kinetics
- 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.
- Yazıcı, A.(2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık Ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara
- Yetim, A. *Sosyoloji Ve Spor*. Ankara: Berikan. 2015
- Yıldız, A. B. & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.