



Research article

The role of social support in determining mental toughness in athletes

Recep KARA*, Ahmet ŞAHİN*

*Mehmet Akif Ersoy University, Burdur

ARTICLE INFO

Article history:

Received 07 March 2021

Received in revised form 1 June 2021

Accepted: 10 June 2021

Available online: 15 June 2021

Keywords

Social Support
Mental Toughness
Sport

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the role of social support in determining mental toughness in athletes. In addition, gender, branch, age and experience variables to determine whether to differ significantly. Descriptive scanning model was used in the research. The study group of the study was realized with the participation of 346 athletes active in Ankara, Antalya and Istanbul in 2018-2019 season. While 71.7% of the participants were male athletes, 28.3% of them were female athletes. The data of the study was collected by using the Bilgi Personal Information Form ", the Multidimensional Social Support Scale and the Dayan Mental Toughness Scale form. SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) was used for statistical analysis of the data collected with the scale for the sub-problems whose answers were sought. In the first sub-problem, arithmetic mean and standard deviation were used to determine the social support and mental endurance levels of the athletes; t-test to determine whether it differs according to gender, branch and experience; variance analysis (ANOVA) was used to determine whether there was a significant difference according to the other sub-problem, age variable. In the analyzes, the significance value was taken as .05. According to the results of the study, it was observed that there was no statistical difference according to gender. There were some statistical differences in terms of age, experience and branch variables. As a result, if social support is a determinant of mental endurance in athletes, it can be said that it has an extremely limited effect.

Araştırma makalesi

Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü

Recep KARA*, Ahmet ŞAHİN*

* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:
Gönderim 07, Mart 2021
Düzeltilme 1 Haziran 2021
Kabul 10 Haziran 2021
Online yayınlama 15 Haziran 2021

Anahtar kelimeler

*Sosyal Destek
Zihinsel Dayanıklılık
Spor*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünün incelenmesidir. Ayrıca cinsiyet, branş, yaş ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara, Antalya ve İstanbul'da aktif spor yaşamını sürdüren 346 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %71,7'si Erkek sporculardan oluşurken %28,3'ü kadın sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği"nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi; diğer alt problem olan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yaş, deneyim ve branş değişkenleri açısından ise istatistiksel bazı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sosyal desteğin sporcularda zihinsel dayanıklılığın bir belirleyicisi olsa son derece sınırlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Zihinsel dayanıklılık, kişilerin sahip oldukları hedefleri belirli bir çaba ve kararlılık ile takip etmesini, bu hedeflere ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelmesini ve bu sırada olumlu ve uyumlu deneyimler yaşamasını sağlayan süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bell, Hardy, ve Beattie, 2013; Gucciardi, Gordon, ve Dimmock, 2009). Daha önceki araştırmalarda, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların öne çıkan avantaj ve dez avantajlarını belirlemeye yönelik olarak bireysel farklılıklar yerine ağırlıklı olarak nitel çalışmalara yönelmişlerdir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Elit sporcular örneğinde yapılan iki farklı nitel çalışmadan elde edilen kanıtlar incelendiğinde (Bull ve ark., 2005; Connaughton ve ark., 2008), zihinsel dayanıklılığın gelişiminde motivasyon ortamı, ebeveyn etkisi, yetiştirme ve zorlu ortamlara (rekabetçi) maruz kalma gibi çevresel etkilerin önemli rolünü göstermektedir. Bu doğrultuda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık gelişimi için ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda nitel bir bakış açısının yanı sıra nicel bağlamda da bilgilerin elde edilmesi önemlidir. Özellikle ülkemizde henüz bu konuda yapılan araştırma sayısı ‘‘Dergi Park’’ veri tabanında yer alan ‘‘spor bilimleri dergileri’’ bağlamında incelenmiş ve ‘‘zihinsel dayanıklılık’’ ve ‘‘Sosyal Destek’’ ilişkisi konusunda hiçbir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma hem ülkemiz hem de uluslar arası literatür incelenerek, literatürde yer alan bilgiler ışığında ülkemiz örneğindeki sonuçlarında değerlendirilerek ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı; sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem

Bu bölümde araştırma deseni(modeli), çalışmanın araştırmanın grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Sporcuların Zihinsel dayanıklılıkları ve Sosyal destek düzeylerinin ilk olarak arasındaki ilişkinin ortaya konması ikinci olarak ise bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma için tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde belirleyebilmektir (Karasar, 2009). Bu tür çalışmalarda daha çok olayın veya problemin mevcut durumu nedir ve neredeyiz sorularına cevap aranmaktadır (Çepni, 2007).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara, Antalya ve İstanbul’da aktif spor yaşamını sürdüren 346 sporcunun katılımıyla gerçekleştirmiştir.

Araştırma kapsamına alınan illerdeki tüm sporculara ulaşılabilirlik açısı düşünülerek çalışma grubunun seçimi, kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine (Yıldırım ve Şimşek, 2011) göre belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	n	%
Erkek	248	71,7
Kadın	98	28,3
Toplam	346	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %71,7'si Erkek sporculardan oluşurken %28,3'ü kadın sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
18 yaş altı	158	45,7
19-25 yaş	146	42,2
25-30 yaş	27	7,8
31 ve üzeri	15	4,3
Toplam	346	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %45,7'si 18 yaş altı, %42,2'si 19-25 yaş aralığında, %7,8'i 25-30 yaş aralığında, %4,3'ü ise 31 yaş ve üzerinde olan sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3.

Sporcuların Branş Özelliğine Göre Dağılımı

	n	%
Bireysel	156	45,1
Takım	190	54,9
Toplam	346	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %45,1'i bireysel sporlar ile uğraşırken %54,9 takım sporlarıyla uğraştığı görülmektedir.

Tablo 4.

Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı

	n	%
10 ve altı	311	89,9
10 yıl üzeri	35	10,1
Toplam	346	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %89,9'unun deneyimi 10 yıl ve altı, %10,1'inin ise 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği"nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard ark,(2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, “Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi” ifade eden Güven; “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan Devamlılık ve “baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma” kavramlarını içeren Kontrol alt boyutlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek, bu kavramların yanı sıra toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır (Altıntaş, 2015). Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4’lü likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009; Altıntaş 2015:).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği Zimet ve Dahlem tarafından 1988 de geliştirilmiştir. Eker ve Arkan tarafından 1995 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, her eğitim düzeyindeki insanın algılayabileceği on iki maddeden oluşmuştur. Yüksek puanlar, algılanan desteğin yüksek oluşuna, düşük puanlar ise desteğin algılanmadığına ya da destekten yoksun oluşu belirtmektedir (Eker ve Arkan, 1995).

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından öğretmen adaylarının bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, branş, deneyim vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir

Tablo 5.

ZDÖ ve SDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
ZD (Güven) ölçeği	6	.94
ZD (Devamlık) ölçeği	4	.93
ZD (Kontrol) ölçeği	4	.85
SD (Özel Kişi) ölçeği	4	.82
SD (Aile) ölçeği	4	.91
SD (Arkadaş) ölçeği	4	.75

Tablo 5’deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel’in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5’deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel’in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi; diğer alt problem olan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, ve “Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği” uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere korelasyon analizi ile bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerden elde edilen puanları ile verilerin araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik doldurulan ölçekler, uç değer analizleri sonucunda da belirlenen veriler analiz dışı bırakılarak kalan veriler üzerinden analizler yapılmıştır.

Verilerin analizine geçmeden önce alt problemlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını gösteren Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Ölçeğin Normallik Sonucu

Ölçeğin normallik sonucu	N	\bar{x}	Ss	K-S	p
ZD (Güven) ölçeği	346	3.05	.68	1.212	.106
ZD (Devamlık) ölçeği	346	4.14	.89	1.070	.194
ZD (Kontrol) ölçeği	346	3.72	.56	1.015	.207
SD (Özel Kişi) ölçeği	346	5.74	1.53	.876	.346
SD (Aile) ölçeği	346	5.36	1.58	.454	.251
SD (Arkadaş)ölçeği	346	5.07	1.67	.678	.278

K-S:Kolmogorov-Smirnov Z

Tablo 6’da görüldüğü gibi K-S testi sonucunda $p > .05$ olması ölçekteki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Özdamar, 2004; Büyüköztürk, 2007). Bu nedenle araştırmanın alt problemleri için parametrik test teknikleri seçilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma bulgularına ilişkin ve detaylara yer verilerek yorumlar bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ve yorumlar, bu çalışmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Tablo 7.

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	Erkek	248	5,1129	1,72659	-0,645	0,501
	Kadın	98	5,2423	1,55793		
Aile	Erkek	248	5,3740	1,43323	0,108	0,920
	Kadın	98	5,3546	1,68258		
Arkadaş	Erkek	248	5,0484	1,50090	0,548	0,585
	Kadın	98	5,1505	1,58592		
Güven	Erkek	248	3,0067	,70181	-1,765	0,078
	Kadın	98	3,1514	,64753		
Devamlılık	Erkek	248	2,7319	,55349	0,453	0,651
	Kadın	98	2,7041	,49657		
Kontrol	Erkek	248	3,2016	,63124	-0,781	0,463
	Kadın	98	3,2551	,55028		

Tablo 7 incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporcuların branşlarına göre dayanıklılık ve sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 8

Sporcuların Branş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Branş	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	Bireysel	156	5,0449	1,79144	1,051	0,0294
	Takım	190	5,2355	1,58097		
Aile	Bireysel	156	5,3910	1,64615	0,252	0,800
	Takım	190	5,3500	1,38367		
Arkadaş	Bireysel	156	4,8558	1,77869	-2,468	0,014
	Takım	190	5,2592	1,25314		
Güven	Bireysel	156	2,9252	,72963	-3,031	0,003
	Takım	190	3,1482	,63836		
Devamlılık	Bireysel	156	2,6971	,53053	-0,842	0,399
	Takım	190	2,7461	,54340		
Kontrol	Bireysel	156	3,2692	,60277	1,454	0,146
	Takım	190	3,1737	,61245		

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özelkişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark

görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öğretmen adaylarının eğitim fakültesinde ya da pedagojik formasyon programında öğrenim görmelerine göre ÖMB derslerine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 9

Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Deneyim grup	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	10 yıl altı	311	5,1158	1,67352	-1,090	0,282
	10 yıl üzeri	35	5,4500	1,72546		
Aile	10 yıl altı	311	5,3754	1,47463	0,219	0,800
	10 yıl üzeri	35	5,3071	1,78029		
Arkadaş	10 yıl altı	311	5,0354	1,54527	-1,779	0,082
	10 yıl üzeri	35	5,4500	1,27735		
Güven	10 yıl altı	311	3,0102	,69211	-3,574	0,001
	10 yıl üzeri	35	3,3810	,56818		
Devamlılık	10 yıl altı	311	2,7219	,54865	0,219	0,792
	10 yıl üzeri	35	2,7429	,43082		
Kontrol	10 yıl altı	311	3,2114	,60050	-0,436	0,665
	10 yıl üzeri	35	3,2643	,68852		

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporcuların ZDÖ VE SDÖ düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik alt problemde bağımlı ve bağımsız değişkenler ikiden fazla gruptan oluştuğu için varyans analizi testi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular Tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 10

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve ANOVA Testi Sonuçları

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
Özel kişi	18 yaş altı	158	4,9035	1,68279	5,303	,001
	19-25 yaş	146	5,2158	1,71420		
	25-30 yaş	27	5,4352	1,47021		
	31 ve üzeri	15	6,5833*	,44987		
	Total	346	5,1496	1,67933		
Aile	18 yaş altı	158	5,0775	1,59415	4,284	,005
	19-25 yaş	146	5,5445	1,34987		
	25-30 yaş	27	5,7593	1,48952		
	31 ve üzeri	15	6,0167*	1,53083		
	Total	346	5,3685	1,50556		
Arkadaş	18 yaş altı	158	5,0759	1,38339	1,232	,127
	19-25 yaş	146	5,0959	1,53641		
	25-30 yaş	27	4,6852	2,19000		
	31 ve üzeri	15	5,6167*	1,33920		
	Total	346	5,0773	1,52384		
Güven	18 yaş altı	158	2,9230	,72919	3,859	,010
	19-25 yaş	146	3,1279	,65303		
	25-30 yaş	27	3,3148*	,52366		
	31 ve üzeri	15	3,1000	,65405		
	Total	346	3,0477	,68904		
Devamlılık	18 yaş altı	158	2,6946	,53732	3,525	,015
	19-25 yaş	146	2,7089	,51531		
	25-30 yaş	27	3,0370*	,54023		
	31 ve üzeri	15	2,6167	,61140		
	Total	346	2,7240	,53741		
Kontrol	18 yaş altı	158	3,1630	,66049	2,271	,080
	19-25 yaş	146	3,2346	,55571		
	25-30 yaş	27	3,4815*	,48993		
	31 ve üzeri	15	3,1333	,65374		
	Total	346	3,2168	,60909		

Tablo 10 incelendiğinde 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özelkişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporcuların ZDÖ ve SDÖ düzeyleri arasındaki ilişkisine ilişkin puan ortalamaların ve ilişki düzeyini belirlemeye yönelik araştırma amacı doğrultusunda pearson korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 11

Sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar

		Özel kişi	Aile	Arkadaş	Güven	Devamlılık	Kontrol
Özel kişi	r	1					
	p						
	n	346					
Aile	r	,297**	1				
	p	,000					
	n	346	346				
Arkadaş	r	,502**	,312**	1			
	p	,000	,000				
	n	346	346	346			
Güven	r	,013	,037	-,014	1		
	p	,806	,495	,802			
	n	346	346	346	346		
Devamlılık	r	-,064	-,136*	-,065	,297**	1	
	p	,239	,011	,229	,000		
	n	346	346	346	346	346	
Kontrol	r	,052	-,074	-,067	-,012	,201**	1
	p	,337	,171	,212	,828	,000	
	n	346	346	346	346	346	346

*. 0.05

Tablo 11 incelendiğinde sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkide sadece devamlılık ve aile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir.

Sporcuların SDÖ düzeylerinin ZDÖ düzeylerini belirlemedeki rolüne ilişkin araştırma amacı doğrultusunda Çoklu doğrusal regresyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 12, 13 ve 14’te verilmiştir.

Tablo 12.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Güven) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	,019	,296	,767
Aile	,043	,737	,462
Arkadaş	-,036	-,569	,570

$R=0,048$; $R^2=0,002$; Adjusted $R^2=0,006$; $F=11,265$; $p=0,852$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından hiç biri girmemiştir ($F=11,265$; $P>0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Güven) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 13.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	-,018	-,285	,776
Aile	-,126	-2,196	,029
Arkadaş	-,017	-,264	,792

$R=0,139$; $R^2=0,019$; Adjusted $R^2=0,011$; $F=2,455$; $p=0,048$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Özel kişi ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece aile desteği alt boyutu girmiştir ($F=2,455$; $P<0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Aile desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Tablo 14.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	,129	2,056	,041
Aile	-,079	-1,373	,171
Arkadaş	-,108	-1,705	,089

$R=0,140$; $R^2=0,020$; Adjusted $R^2=0,011$; $F=2,293$; $p=0,049$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Aile ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece özel kişi desteği alt boyutu girmiştir ($F=2,293$; $P<0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Özel kişi desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Kadın ve erkek sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık bağlamında ilgili alan yazın incelendiğinde alan yazında yer alan araştırmaların bazıları araştırma bulgularımızla çelişmektedir (Nicholls ve ark., 2009; Yazıcı, 2016; Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011). Çelişen bu araştırmalarda ağırlıklı olarak erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda ilgili alan yazında yer alan Pehlivan (2014) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Pehlivan (2014) tarafından belirtildiği üzere zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği belirtilmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde takım sporlarında "ben" yerine "biz" duygusunun ön plana çıktığı görülmektedir. Takım üyelerin birbirlerini hem her yönüyle tanımaları ve tamamlamaları bir gerekliliktir. Takım sporlarında karşılıklı etkileşim durumunun söz konusu olması ayrıca ortak bir amaç çerçevesinde iş birliğinde bulunma zorunluluğuna sahip olmaları bir takımı herhangi bir gruptan ya da yığından ayırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, takım sporcularındaki üyelerin hem kendini hem de takım arkadaşını yakinen tanıması ve bu bağlamda bir güven ihtiyacının ortaya çıkması son derece doğal bir sonuçtur (Weinberg ve Gould, 2015). İlgili alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde (Narimani ve Ghaffari, 2007; Nicholls ve ark., 2009; Biglari, Sanatkar, Bahari ve Montazeri, 2015) takım sporcularının, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu, bireysel sporcuların güven alt boyutuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda takım sporlarında güven duygusunun bireysel sporlara oranla daha yüksek çıkmasının doğal bir sonuç olduğu söylenebilir. Zaten görüldüğü üzere alan yazında yer alan araştırma sonuçları da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt

boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

Sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkide sadece devamlılık ve aile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından hiç biri girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Güven) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Özel kişi ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece aile desteği alt boyutu girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Aile desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Aile ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece özel kişi desteği alt boyutu girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Özel kişi desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Öneriler

1) Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında sosyal desteğin rolüne ilişkin yapılan bu araştırma sonucunda gelecekte bu konu çerçevesinde tasarlanacak olan araştırmaların tasarımına bir öneri olarak gözlem ve görüşme yoluyla da bilgiler toplanarak bu konu derinlemesine incelenebilir.

2) Araştırma sonucunda; Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında sosyal desteğin özellikle aile ve özel kişi alt boyutlarında ortaya çıkan küçük ilişkisellik alanda çalışan antrenör ve uzmanlar tarafından göz önünde bulundurulabilir.

Kaynaklar

- Altıntaş, A., ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Bell, J. J., Hardy, L., ve Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(4), 281.
- Biglari S, Sanatkaran A, Bahari MS. ve Montazeri M. (2015). The Comparison Of Team And Individual Male Athletes, Mental Toughness At Different Levels Of Skills, International Journal Of Basic Sciences, Applied Research. Vol. 4 (2), 127-132.
- Bull, S., Shambrook, C., James, W., ve Brooks, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 839-850.
- Çepni, S. (2007). Araştırma ve proje çalışmalarına giriş. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Eker D. ve Arkan H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* 10 (34): 45-55.
- Farrokhi A, Kashani V. ve Motashari E. (2011). Comparison of Mental Toughness Of Contact And Non-Contact Men And Women Athletes In Different Skill Levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*. 3(8), 71-86.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., ve Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi (19. Baskı). Ankara: Nobel.
- Narimani M. ve Ghaffari G. (2007). The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. 6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences.
- Nicholls A. Polman R. Levy A. ve Backhouse S. (2009). Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences, Personality And Individual Differences, 47,73-75.
- Pehlivan H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.
- Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Weinberg RS ve Gould D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, Editörler: Mustafa Şahin, Ziya Koruç, Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Yazıcı, A. (2016). Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda PsikoSosyal Alanlar Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (7. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zimet G. ve Dahlem N. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *J Personality Assessment*, 52(1):30-41.