

Elit Güreşçilerde Kişilik Tipleri ve Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri Arasındaki İlişkiler

Abdullah ÇELİK¹, Ahmet KASAPÖĞLU², Oğuz KAYAR³, Samet SAĞ⁴, Hakan YARAR⁵, Ercan POLAT⁶

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 01.05.2024

Kabul Tarihi: 25.08.2024

Online Yayın Tarihi:

25.08.2024

Anahtar Kelimeler:

Kişilik, Zihinsel Dayanıklılık, Güreş, Spor.

DOI:

10.55238/seder.1476869

Amaç: Bu çalışma elit düzeydeki güreşçilerin kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma grubu Yozgat Rıza Kayaalp Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen Süper Lig güreş müsabakalarına katılan toplam 172 erkek güreşçiden ($X_{\text{yaş}}=23.16\pm 4.81$) oluşmaktadır. Verilerin elde edilmesi amacı ile kişisel bilgi formu, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. **Bulgular:** Bulgulara göre dışa dönüklük deneyime açıklık alt boyutları dışında bütün ölçekler ve alt boyutlarda eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin korelasyon analizine bakıldığında sadece dışa dönüklük ve yumuşak bağımlılık alt boyutu anlamlı olduğu ve diğer ölçek ve alt boyutlar arasında en yüksek ilişkiye sahip oldukları tespit edilmiştir. Millilik düzeylerine göre yapılan analizlerde, farklı millilik seviyelerindeki sporcuların kişilik alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçları, dışa dönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif; yumuşak bağımlılık alt boyutu ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile dışa dönüklük arasında pozitif, yumuşak bağımlılık ve nöratiklikle negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Elit düzeydeki güreşçilerin kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında belirgin ilişkiler olduğu görülmüştür. Özellikle dışa dönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık gibi kişilik özellikleri, zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilerken, yumuşak bağımlılık ve nöratiklik gibi özellikler olumsuz etkilemektedir. Bu bulgular, sporcuların performanslarını artırmak için kişilik gelişimi ve zihinsel dayanıklılık üzerinde çalışmanın önemini vurgulamaktadır.

The Relationship Between Personality Types and Mental Toughness Levels in Elite Wrestlers

Abstract

Article Info

Received: 01.05.2024

Accepted: 25.08.2024

Online Published:

25.08.2024

Keywords:

Personality, Mental Toughness, Wrestling, Sports.

Aim: This study aims to examine the relationship between personality types and mental toughness levels in elite wrestlers. **Method:** The research group consists of 172 male wrestlers (mean age = 23.16±4.81) participating in the Super League wrestling competitions held at Yozgat Rıza Kayaalp Sports Hall. Data were collected using a personal information form, the Big Five Personality Traits Scale, the Mental Toughness Scale, and the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). The data were analyzed using descriptive statistics, one-way ANOVA, and Pearson correlation test in SPSS 24.0, with a significance level set at 0.05. **Results:** Significant differences were observed across all scales and sub-dimensions based on education level, except for extra-version and openness to experience. Correlation analysis by age indicated that only extra-version and agreeableness were significant, showing the highest relationships among other scales and sub-dimensions. Analyses based on different levels of national representation found significant relationships between personality sub-dimensions and mental toughness scales. Extra-version, conscientiousness, and openness to experience were positively correlated with mental toughness, while agreeableness and neuroticism were negatively correlated. **Conclusion:** There are notable relationships between personality types and mental toughness levels in elite wrestlers. Traits like extra-version, conscientiousness, and openness to experience positively influence mental toughness, whereas agreeableness and neuroticism have negative effects. These findings highlight the importance of focusing on personality development and mental toughness to enhance athletes' performance.

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, Yozgat, Türkiye. a.celik9991@gmail.com, ORCID: 0009-0005-5450-7370

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, Yozgat, Türkiye. kasapogluahmet34@gmail.com, ORCID: 0009-0005-2592-0000

³ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, Yozgat, Türkiye. oquzkayar123@gmail.com ORCID: 0009-0001-9356-802X

⁴ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye. samettsag@hotmail.com ORCID: 0009-0000-2788-860X

⁵ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye. hakan.yarar@bozok.edu.tr ORCID: 0000-0003-4652-5307

⁶ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yozgat, Türkiye. ercihanpolat@hotmail.com.tr ORCID: 0000-0002-4892-2616

Giriş

Kişilik, bireyin biyolojik temelleri ve yaşam deneyimlerinin ürünü olarak gelişen ve onun düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendiren karmaşık bir yapıdır. Somer ve ark. (2004)'larının belirttiği üzere, kişilik, bireyin sosyal ve fiziksel çevresiyle olan etkileşimini etkileyen temel bir faktördür ve bu etkileşimler kişinin çevresel faktörlere karşı tutumlarını ve davranışlarını şekillendirir. Bu kapsamda, Tomrukçu (2008) kişilik özelliklerinin çevresel faktörlere yönelik bakış açıları ile ilişkili olduğunu ve çevreye yönelik davranış değişikliğini teşvik etmek için kişilik özelliklerinin anlaşılmasının önemini vurgulamaktadır.

Beş faktör kişilik modeli, kişilik değerlendirmesinde sıklıkla başvurulan ve geniş kabul gören bir modeldir (Costa ve McCrae, 1995; Mount ve ark., 2005; Schmitt ve ark., 2007). Bu model, dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, nevrotiklik ve gelişime açıklık gibi temel kişilik özelliklerini içermekte ve bireylerin bu özellikleri sıfatlar aracılığıyla kendilerini ve başkalarını tanımlamalarını sağlamaktadır (Benet-Martinez ve John, 1998). Modelin uygulanmasıyla elde edilen bilgiler, eğitim alanında olduğu gibi spor psikolojisi alanında da bireylerin performansını ve motivasyonunu anlamada kritik öneme sahiptir. Spor psikolojisi bağlamında, kişilik özelliklerinin spor performansı üzerindeki etkisi çeşitli çalışmalarla incelenmiştir. Örneğin, Allen ve ark. (2021) tarafından yapılan bir çalışma, dışadönüklük özelliğinin takım sporlarında başarı ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, gelişime açıklık özelliğinin, sporcuların yeni teknikleri öğrenme ve uygulama konusundaki istekliliği ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Piedmont ve ark., 1999). Buna ek olarak, sportif başarıda öz disiplinin önemi, sporcuların antrenman ve yarışma sırasındaki tutarlı performansını sağlamada belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir (Conroy ve Coatsworth, 2007).

Dışadönüklük, bireyin sosyal etkileşimlere yönelik eğilimini, enerji seviyesini ve pozitif duygularını ifade eder. Yüksek dışadönüklük düzeyine sahip kişiler genellikle enerjik, konuşkan ve topluluk içinde aktifken; düşük dışadönüklük düzeyine sahip olanlar daha çekingen, sessiz ve sosyal ortamlardan kaçınan özellikler gösterir (Benez-Martinez ve John, 1998). Uyumluluk, bireyin işbirlikçi, alçakgönüllü ve diğerlerine karşı anlayışlı olma eğilimini yansıtır. Yüksek uyumluluk, iş birliğine açık ve uyum sağlayıcı davranışlarla ilişkilendirilirken, düşük uyumluluk daha rekabetçi ve antagonistik tutumlarla karakterize edilir (McCrae ve Costa, 2003; Bacanlı ve ark., 2009). Öz disiplin, bireylerin düzen, dikkat ve disiplin içinde görevlerini organize etme ve yürütme kapasitesini içerir. Yüksek öz disiplin, kararlılık ve başarı odaklılık ile ilişkilendirilirken, düşük öz disiplin ihmalkârlık ve görevlerden kaçınma eğilimleri ile karakterizedir (Costa ve McCrae, 1995; Burger, 2006; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013). Nevrotiklik, bireylerin duygusal istikrarsızlık ve psikolojik sıkıntılara eğilimini belirtir. Yüksek nevrotiklik düzeyi, kaygı ve duygusal volatilité ile ilişkiliyken, düşük nevrotiklik duygusal denge ve stres karşısında sağlamlık gösterir (Benet-Martinez ve John, 1998; McCrae ve Costa, 2003; Bacanlı ve ark., 2009). Gelişime açıklık, bireylerin yeni deneyimlere ve yeniliklere olan ilgisini ve bu yöndeki arayışlarını ifade eder. Bu boyut yüksek olan kişiler, meraklı, yenilikçi, maceracı ve yaratıcı özellikler gösterirken, düşük olanlar geleneksel, rutine bağlı ve yeniliklere karşı dirençli tutumlar sergiler (Costa ve McCrae, 1995; McCrae ve Costa, 2003). Bireylerin kişilik özellikleri, sosyal etkileşimlerden yeni deneyimlere kadar geniş bir yelpazede davranışlarını

şekillendirirken, bu özelliklerin spor psikolojisi bağlamında zihinsel dayanıklılık gibi kavramlarla nasıl etkileşime girdiği de önem kazanmaktadır

Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi alanında sıkça kullanılan bir kavram olup, ilk olarak 1982 yılında atletik performansı geliştirmeyi hedefleyen bir spor psikolojisi uzmanı olan Loehr tarafından tanıtılmıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012). Loehr'ün (1982) "sporlarda atletik mükemmelliğe ulaşmada zihinsel dayanıklılık eğitimi" adlı bilimsel çalışmasıyla birlikte, zihinsel dayanıklılık kavramının temelleri atılmaya başlanmıştır. Takip eden dönemlerde, spor üzerine yazılan gazete makaleleri ile zihinsel dayanıklılık dünya çapında tanınır ve yaygınlaşmaya başlamıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012). Ortaya çıkan bu yeni kavram, birden fazla araştırmacı tarafından farklı yönleriyle ele alınarak tanımlanmıştır. Bu tanımlardan bazılarına bakıldığında: Loehr (1982), yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip kişileri, disiplinli düşünce yapısına sahip, baskı altında dahi sakin, rahat ve pozitif kalabilen insanlar olarak belirtmiştir. Jones, Hanton ve Connaughton (2007), zihinsel dayanıklılığı, olumsuzluklarla, stresle, baskıyla, başarısızlık ve talihsizliklerle başa çıkabilme, pes etmemek ve stres altında kontrolü elinde tutabilme yeteneği olarak tanımlamışlardır. Başka bir tanımda ise zihinsel dayanıklılık, farklı stres kaynakları tarafından oluşturulan baskı karşısında kişisel hedeflere ulaşma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Hardy, Bell ve Beattie, 2014; Sağ, Yağdı ve Güçlü, 2024). Bu kavramın sporcuların performansı üzerindeki etkileri, özellikle güreş gibi yüksek fiziksel ve zihinsel hazırlık gerektiren spor dallarında daha da belirginleşmektedir.

Güreş, bireysel ve çok yüksek performans gerektiren zor bir spor dalıdır ve fiziksel ve mental anlamda kusursuz hazırlık gerektirir. Genel anlamda sporcular, bir yarışma veya müsabaka öncesinde hazırlıklarını tamamlarlar. Ancak fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen zihinsel olarak hazırlıksız olduklarında olumsuz performans sergileyebilir ve başarısızlıklarla yüzleşebilirler (Sağ, Yağdı ve Güçlü, 2024). Sporcular iyi bir fiziksel kondisyona sahip olsalar dahi, yarışmalarda kötü performans sergilemeleri, spor psikolojisi alanında sporcular ve antrenörler için zihinsel dayanıklılığı önemli bir faktör haline getirmiştir (Altıntaş, 2015; Sarı ve ark., 2020). Son yıllarda sporlardaki rekabetin artması ve bu durumun giderek artan bir ivme kazanmasıyla sporcular, kendilerini psikolojik ve fiziksel olarak güçlendirmek için çaba sarf etmektedirler. Böyle bir durumda, başarıya ulaşmak için sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de etkili olduğu görülmektedir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Zihinsel dayanıklılık, başarılı performansa önemli bir psikolojik katkı olarak vurgulanmaktadır (Gould ve ark., 1987).

Bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki güreşçilerin kişilik tipleri ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında ki ilişkiyi analiz etmektir. Elit güreşçiler bu bağlamda zihinsel dayanıklılığın ve kişilik özelliklerinin yüksek performansla olan ilişkisini anlamak için stratejik bir örneklem grubu oluşturmaktadır. Güreş hem fiziksel hem de zihinsel olarak yüksek talepleri olan bir spor dalıdır ve bu özellikleri, sporcuların psikolojik profilinin detaylı incelenmesi için uygun bir zemin sağlar.

Bu araştırma, literatüre iki temel katkı sağlamayı hedeflemektedir. Birincisi, kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, sporcuların psikolojik eğitimine ve performans geliştirme stratejilerine yönelik uygulamalı bilgiler sunmaktır. İkincisi, elde edilecek bulguların güreş gibi yüksek düzeyde zihinsel ve fiziksel beceriler gerektiren diğer spor dallarına transfer edilmesine olanak tanıyarak genel spor psikolojisi literatürünü genişletmektir. Sonuç olarak, bu araştırma

elit düzeydeki sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini artırmaya yönelik psikolojik müdahalelerin tasarımı ve uygulanması açısından önemli bir kaynak olacaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinin kullanımını temel almaktadır. İlişkisel tarama modeli, bir değişkene etki edebilecek faktörler ile söz konusu değişken arasındaki ilişkilerin keşfedilmesini amaçlar. Bu model, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki potansiyel etkilerini ve bu etkileşimlerin dinamiklerini sistematik bir şekilde çözümleyerek, karmaşık ilişki ve etkileşim yapılarını aydınlatmada önemli bir metodolojik araçtır (Creswell ve Creswell, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırma örneklemini, 16-19 Aralık 2023 tarihlerinde Yozgat Rıza Kayaalp Kapalı Spor Salonu'nda düzenlenen Süper Lig güreş müsabakalarına katılan toplam 172 erkek güreşçiden ($X_{yaş}=23.16\pm 4,81$) oluşmaktadır. Süper Lig güreş branşının Türkiye'deki en üst ligidir. Örneklem seçimi, ulaşılabilirlik esasına dayanarak kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma için Yozgat Bozok Üniversitesinden 12.05.2023 tarih ve 83936 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Veri toplama süreci yüz yüze bir ortamda, kâğıt üzerine basılmış formlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, araştırmanın amacını ve kapsamını detaylı bir şekilde açıklayan bir giriş metnini okuyarak sürece başlamışlardır. Bu bilgilendirici girişin ardından, katılımcılara araştırmaya katılmayı kabul ettiklerini belirten onay formları sunulmuş ve imzalanmıştır. Daha sonra, katılımcılara ölçekler dağıtılmış ve soruların yanıtlanması için gerekli talimatlar verilmiştir. Soruların cevaplanma süresi ortalama olarak 5 ila 10 dakika arasında değişmiştir. Araştırmaya 172 sporcunun doldurduğu formlarının tamamı dahil edilmiştir. Katılımcılar, formları doldurduktan sonra bu formlar toplanarak veri analizi için uygun bir şekilde muhafaza edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Dört bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde beş faktörlü kişilik ölçeği, üçüncü bölümünde zihinsel dayanıklılık ölçeği ve son bölümde sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık içerikleri farklı olması sebebi ile iki ayrı ölçek üzerinden ölçülmeye çalışılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, eğitim seviyesi, millilik durumu (A Milli, B Milli ve C Milli) sorulardan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği: Bireylerin temel kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Horzum ve ark. (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 5= Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirme ile yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasındaki Cronbach Alfa değerleri bütün alt boyutlar için ,81 ile ,90 arasında değişmektedir. Mevcut çalışma kapsamında ise bütün alt boyutlar için Cronbach Alfa değerlerinin

,72 ile ,90 arasında değiştiği belirlenmiştir. Yüksek puanlar, ilgili kişilik özelliğinin baskın olduğunu gösterir. Ölçekteki 1, 3, 4, 5 ve 7. maddeler ters kodlama ile değerlendirilmelidir. Aşağıda, her bir alt boyutun neyi ölçtüğüne dair açıklamalar ve bu alt boyutların maddelerine ilişkin örnekler sunulmuştur. Bu detaylar, ölçeğin nasıl çalıştığının ve hangi konuların incelendiğinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Dışa Dönüklük: Bu boyut, bireylerin sosyal etkileşimlerdeki aktifliğini, enerjik olma durumunu ve çevrelerindeki insanlarla kurdukları ilişkilerdeki pozitif duyguları değerlendirir. Yüksek skor alan bireyler genellikle sosyal ortamlarda canlı ve konuşkan olma eğilimindedirler.

Yumuşak Bağlılık: Bu boyut, kişinin başkalarına karşı gösterdiği anlayış, empati ve işbirliğine olan yatkınlığını ölçer. Yüksek skorlar, kişinin diğer insanlarla uyum içinde yaşama ve onlarla işbirliği yapma eğiliminde olduğunu gösterir.

Özdenetim: Bu faktör, bireyin dürtülerini ve davranışlarını ne derecede etkili bir şekilde yönetebildiğini belirler. Yüksek Özdenetim skorları, iyi organize olmuş, sorumlu ve güvenilir davranışlar sergileyen bireyleri işaret eder.

Nörotiklik: Bu boyut, bireyin duygusal istikrarsızlık düzeyini ve stresli durumlar karşısında gösterdiği tepkileri ölçer. Yüksek nörotiklik skorları, kişinin daha fazla endişeli, üzgün ve duygusal olarak değişken olabileceğini gösterir.

Deneyime Açıklık: Bu boyut, bireyin yeniliklere ve değişikliklere açık olma derecesini, entelektüel merakını ve sanatsal ilgi alanlarını değerlendirir. Yüksek skorlar, kişinin daha yaratıcı, meraklı ve çeşitli deneyimlere açık olduğunu belirtir.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Bireylerin zorluklar karşısındaki dirençlerini, stres altında gösterdikleri performansı ve karşılaştıkları engelleri aşma kapasitelerini değerlendirmek amacıyla Madrigal ve ark. (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Erdoğan (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 11 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 5= Kesinlikle Katılıyorum) derecelendirme ile yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasındaki Cronbach Alpha değeri ,87 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa değerleri ,89 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 11 ile 44 arasındadır. Alınan puanların yüksek olması, kişinin zihinsel dayanıklılığının yüksek olduğunu gösterirken; düşük puanlar, zihinsel dayanıklılığın düşük olduğuna işaret eder.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 14 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları ile birlikte kullanıldığı gibi toplam puan üzerinden de kullanılmaktadır. Ölçeğin maddelerinin değerlendirilmesi 4'li Likert tipi (1=Tamamen Yanlış; 4= Tamamen Doğru) derecelendirme ile yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha değeri toplam puan üzerinden ,89 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma kapsamında toplam puan üzerinden Cronbach Alfa değerleri ,78 olarak belirlenmiştir. Ölçekteki 2, 4, 7, 8, 9 ve 10. maddeler ters kodlama ile değerlendirilmelidir. Bu maddelere verilen yüksek puanların aslında düşük bir zihinsel dayanıklılığı işaret ettiği anlamına gelir. Aşağıda, her bir alt boyutun

neyi ölçtüğüne dair açıklamalar ve bu alt boyutların maddelerine ilişkin örnekler sunulmuştur. Bu detaylar, ölçeğin nasıl çalıştığının ve hangi konuların incelendiğinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Güven Boyutu: Sporcuların kendi yeteneklerine olan inancını, zorlu durumlar karşısında güçlü kalmalarını ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılıklarını değerlendirir. Yüksek puanlar, sporcuların kendilerine olan güven düzeylerinin yüksek olduğunu gösterir.

Devamlılık Boyutu: Sporcuların karşılaştıkları zorluklara rağmen hedeflerine bağlı kalma ve çabalarını sürdürme yeteneklerini inceler. Bu boyuttan alınan yüksek puanlar, kişinin kararlılık ve dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğunu gösterir.

Kontrol Boyutu: Sporcuların duygusal kontrolünü ve stres altında bile olayları kontrol altında tutma becerilerini ölçer. Yüksek puanlar, bireyin duygularını ve davranışlarını etkin bir şekilde yönetebildiğini belirtir.

Verilerin Analizi

Bu çalışma Statistical Package for the Social Sciences Statistics 24 (IBM SPSS Corp., Armonk, NY, ABD) paket programı ile yapılmıştır. Eksik ya da hatalı veri girişi kontrolü yapıldıktan sonra beş faktörlü kişilik ölçeğinin alt boyutları, zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri toplam puanı'na ait çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değerlerinin -,910 ile ,202 arasında basıklık değerlerinin ise -,838 ile 1,410 arasında olduğu belirlenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre +1.5 ile -1.5 aralığındaki verilerin normal dağılım gösterdiği belirtilmektedir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır.

Sporcuların eğitim düzeyleri, "lise" ve "lisans ve lisansüstü" olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmıştır. Bu ayrımın temelinde, eğitim düzeylerinin sporcuların sahip oldukları beceri ve bilgi setlerini yansıtmaya potansiyeli yatmaktadır. Lise düzeyi eğitim, genellikle zorunlu eğitim kapsamında değerlendirilir ve bu seviyedeki bireylerin temel bilgi ve becerilere sahip oldukları kabul edilir. Öte yandan, lisans ve lisansüstü düzeyler, daha ileri ve uzmanlaşmış eğitim seviyelerini ifade eder ve bu seviyeler zorunlu eğitim kapsamı dışındadır.

Milli sporcu statüsü, A Milli, B Milli ve C Milli olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmıştır. Bu ayrım sporcuların ulusal düzeydeki rekabetçi başarılarını ve tecrübelerini daha detaylı bir şekilde incelemek amacıyla yapılmıştır. A Milli sporcular, ulusal takımın en üst düzey temsilcileri olarak, en yüksek rekabetçi başarıları ve uluslararası tecrübeleri temsil etmektedirler. B Milli sporcular, ulusal takımın ikinci kademe temsilcileri olarak, A Millilere göre daha az ancak yine de önemli ulusal ve uluslararası tecrübeye sahip olan sporcuları kapsamaktadır. C Milli sporcular ise ulusal düzeyde yarışma tecrübesine yeni başlamış veya potansiyel olarak A veya B Milli seviyesine ulaşabilecek yetenekteki sporcuları ifade etmektedir. Bu kategorik ayrımın yapılması, milli sporcu statüsünün sporcuların performansları, motivasyon düzeyleri, antrenman yoğunlukları ve psikolojik dayanıklılıkları gibi çeşitli faktörler üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde analiz etmeye olanak tanımaktadır.

Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde demografik yapıyı açıklamak için tanımlayıcı istatistikler, eğitim seviyesine göre kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki farkları tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile kişilik tipleri ve zihinsel

dayanıklılık puanları yaş ve millilik düzeyine göre ilişkisini belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ek olarak bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon analizi ile test edilmiştir. ANOVA testinde anlamlı bir fark olması durumunda, farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular

Bulgular bölümünde, araştırmanın amacını oluşturan elit düzeydeki güreşçilerin kişilik tipleri ile zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere elde edilen veriler detaylı bir şekilde incelenmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler ve ölçeklerin toplam puanları

Değişken		n	%	Min	Max	\bar{x}	S
Eğitim Düzeyi							
Lise		44	25				
Lisans		101	58				
Yüksek Lisans		27	15				
Millilik Düzeyi							
A Milli		46	26				
B Milli		51	29				
C Milli		75	43				
Yaş		172		16	40	23,16	4,81
Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri	Dışa Dönüklük	172		1,00	5,00	3,57	0,93
	Yumuşak Bağımlılık	172		1,00	4,50	2,45	0,70
	Özdenetim	172		2,00	5,00	3,71	0,78
	Nörotiklik	172		1,00	4,50	2,65	0,68
	Deneyime Açıklık	172		1,00	5,00	3,37	0,80
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği		172		1,09	5,00	4,03	0,62
Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri		172		2,36	3,57	2,96	0,21

Tablo 1'deki verilere göre katılımcıların %25'i lise, %58'i lisans, %15'i yüksek lisans mezunudur. Millilik düzeyine göre dağılımlarına bakıldığında ise %26'sı A milli, %29'u B milli, %43'ü C milli sporculardan oluşmaktadır. Yaş ortalaması $23,16 \pm 4,81$ olarak bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük puan ortalaması $3,57 \pm 0,934$; yumuşak bağımlılık puan ortalaması $2,45 \pm 0,708$; Özdenetim puan ortalaması $3,71 \pm 0,787$; nörotiklik puan ortalaması $2,65 \pm 0,688$ ve deneyime açıklık puan ortalaması $3,37 \pm 0,802$ olarak saptanmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puan ortalaması $4,03 \pm 0,620$, sporda zihinsel dayanıklılık puan ortalaması ise $2,96 \pm 0,211$ 'dir.

Tablo 2. Eğitim seviyesi değişkenine göre sporcuların kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin Anova analizi

Ölçeler ve Alt Boyutları	Eğitim Seviyesi	n	\bar{x}	S	f	p	Fark
Dışa Dönüklük	Lise	44	3,69	1,01	1,21	0.30	-
	Lisans	101	3,48	0,85			
	Yüksek Lisans	27	3,72	1,10			
Yumuşak Bağımlılık	Lise	44	2,19	0,80	4,06	0.02*	Lisans>Lise
	Lisans	101	2,54	0,66			
	Yüksek Lisans	27	2,51	0,64			
Özdenetim	Lise	44	3,94	0,84	4,53	0.01**	Lise>Lisans
	Lisans	101	3,56	0,67			
	Yüksek Lisans	27	3,88	0,98			
Nörotiklik	Lise	44	2,51	0,69	4,61	0.01**	Lisans>Yüksek Lisans
	Lisans	101	2,78	0,66			
	Yüksek Lisans	27	2,40	0,69			

Deneyime Açıklık	Lise	44	3,45	0,75	1,45	0.24	-
	Lisans	101	3,29	0,81			
	Yüksek Lisans	27	3,55	0,82			
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Lise	44	4,32	0,57	20,28	0.00**	Yüksek Lisans>Lisans
	Lisans	101	3,81	0,56			
	Yüksek Lisans	27	4,42	0,52			
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Lise	44	3,03	0,22	7,26	0.00**	Yüksek Lisans>Lisans
	Lisans	101	2,92	0,18			
	Yüksek Lisans	27	3,05	0,25			

*p<0.05, **p<0.01.

Tablo 2’de sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim seviyesi değişkeni açısından incelemiştir. Kişilik özelliklerinin alt boyut puanları incelendiğinde; yumuşak bağımlılık ($f_{(170)}=4,06$; $p<0.05$), özdenetim ($f_{(170)}=4,53$; $p<0.05$) ve nörotiklik ($f_{(170)}=4,61$; $p<0.05$) alt boyutlarında eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek için yapılan Tukey testi yapılmıştır. Lisans düzeyindeki bireylerin lise mezunlarına göre daha yüksek yumuşak bağımlılık puanlarına sahip olduğunu; lise mezunlarının ise lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek özdenetim puanları aldığını göstermiştir. Ayrıca, lisans düzeyindeki bireylerin yüksek lisans mezunlarından daha yüksek nörotiklik puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Dışa dönüklük ($f_{(170)}=1,21$; $p>0.05$) vs deneyime açıklık ($f_{(170)}=1,45$; $p>0.05$) alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Zihinsel dayanıklılık toplam puanında ($f_{(170)}=20,28$; $p<0.05$) ve sporda zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında ($f_{(170)}=7,26$; $p<0.05$) anlamlı fark bulunmaktadır. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek için yapılan Tukey testi yapılmıştır. Yüksek lisans düzeyindeki bireylerin lisans mezunlarına göre zihinsel dayanıklılık genel puanı ve sporda zihinsel dayanıklılık genel puanı bakımından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Yaş değişkenine göre sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin korelasyon analizi

Ölçekler ve Alt Boyutları	Yaş	
	r	p
Dışa Dönüklük	0,46	0,04*
Yumuşak Bağımlılık	0,43	0,01**
Özdenetim	0,14	0,07
Nörotiklik	-0,14	0,07
Deneyime Açıklık	0,04	0,62
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	0,07	0,33
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	0,11	0,15

*p<0.05, **p<0.01.

Tablo 3’de belirtilen verilere göre, sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporcu yaşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Dışa dönüklük ile yaş arasında orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olan bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,46$; $p = 0,04$). Yumuşak bağımlılık ile yaş arasında orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0,43$; $p = 0,01$). Özdenetim ve yaş arasındaki ilişki düşük düzeyde olup, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = 0,14$; $p = 0,07$). Nörotiklik ile yaş arasında negatif yönde düşük bir ilişki bulunmuş fakat bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -0,14$; $p = 0,07$). Deneyime açıklık ve yaş arasında ise çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki mevcuttur ($r = 0,04$; $p = 0,62$). Zihinsel dayanıklılık ölçeği ile yaş arasında zayıf ve

istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,07$; $p = 0,33$). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile yaş arasındaki ilişki de zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = 0,11$; $p = 0,15$).

Tablo 4. Millilik düzeyi değişkenine göre sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin korelasyon analizi

	Millilik Düzeyi	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	
		r	r	
Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği	Dışa Dönüklük	A Milli	0,02*	0,17*
		B Milli	0,30	0,15
		C Milli	0,42	0,10
	Yumuşak Bağımlılık	A Milli	-0,06	0,04
		B Milli	0,04*	0,13
		C Milli	0,01*	-0,14
	Özdenetim	A Milli	0,17	-0,43*
		B Milli	0,10*	-0,10
		C Milli	0,05*	0,30*
	Nöratiklik	A Milli	-0,03	-0,33
		B Milli	0,01*	-0,14
		C Milli	0,01*	-0,19*
Deneyime Açıklık	A Milli	0,31	0,12	
	B Milli	0,26	0,04	
	C Milli	0,03*	0,04*	

* $p < 0,05$.

Tablo 4’de sporcuların millilik düzeylerine göre kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Dışa dönüklük ve zihinsel dayanıklılık ölçeği arasında A Milli takım düzeyinde, anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,02^*$). B Milli takım düzeyinde, yumuşak bağımlılık, özdenetim ve nöratiklik ile zihinsel dayanıklılık ölçeği arasında anlamlı ilişki saptanmıştır; bu faktörlerin korelasyon değerleri sırasıyla $r = 0,04^*$, $r = 0,10^*$, ve $r = 0,01^*$ olarak tespit edilmiştir. C Milli takım düzeyinde ise, bu üç faktörün yanı sıra dışa dönüklük faktörü de zihinsel dayanıklılık ölçeği ile anlamlı ilişki göstermiştir; korelasyon değerleri sırasıyla $r = 0,01^*$, $r = 0,05^*$, $r = 0,01^*$ ve $r = 0,03^*$ olarak belirlenmiştir. Dışa dönüklük ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasında A milli takım düzeyinde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = 0,17^*$). B Milli takım düzeyinde beş faktörlü kişilik ölçeğinin hiçbir alt boyutu ile sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. C Milli takım düzeyinde özdenetim, nöratiklik ve deneyime açıklık alt boyutları ile sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır; korelasyon değerleri sırasıyla $r = 0,30^*$, $r = -0,19^*$ ve $r = 0,04^*$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarına ilişkin korelasyon analizi

	Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	
	r	r	
Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri	Dışa Dönüklük	0,29*	0,16*
	Yumuşak Bağımlılık	-0,25*	-0,01
	Özdenetim	0,38*	0,01
	Nöratiklik	-0,35	-0,20
	Deneyime Açıklık	0,25*	0,08

* $p < 0,05$.

Tablo 5’de sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Dışa dönüklük, her iki zihinsel dayanıklılık ölçeğiyle de pozitif ve anlamlı bir korelasyona sahiptir ($r = 0,29^*$ ve $r = 0,16^*$). Yumuşak bağımlılık, zihinsel dayanıklılık ölçeği ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahipken ($r = -0,25^*$), Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($r = -0,07$). Özdenetim, zihinsel dayanıklılık ölçeği ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahipken ($r = 0,38^*$), Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($r = 0,01$). Nörotiklik, her iki ölçekte de negatif ilişkilidir ($r = -0,35$ ve $r = -0,20$). Deneyime açıklık, zihinsel dayanıklılık ölçeği ile pozitif ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir ($r = 0,25^*$), Ancak, sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile olan ilişki daha zayıf ve sınırlıdır ($r = 0,08$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, literatürdeki bilgi birikimini genişletmeyi hedeflemekte olup, konu hakkında derinlemesine bir inceleme sunarak farklı araştırmalarla karşılaştırmalı bir analiz gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgular, önceki çalışmaların sonuçları ile uyumlu olmasının yanı sıra, belirli alanlarda yeni perspektifler ve anlayışlar ortaya koymuştur. Araştırmanın metodolojisi ve uygulamaları, konunun çok yönlü incelenmesine olanak tanıyarak, alanın daha önce ele alınmamış yönlerini aydınlatmıştır. Bu bağlamda, tartışma kısmı, araştırmanın katkısını detaylandırarak ve var olan literatürle olan ilişkisini ele alacak şekilde kurgulanmıştır.

Tablo 2’de sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin eğitim seviyesi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmiştir. Araştırma sonuçları, eğitim düzeyinin sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık üzerinde belirgin bir etki yarattığını göstermektedir. Özellikle kişilik özelliklerinin alt boyutları olan yumuşak bağımlılık, özdenetim ve nörotiklik açısından eğitim düzeyine bağlı olarak önemli farklar tespit edilmiştir. Chamorro-Premuzic ve Furnham (2008)’ın yaptığı çalışma, eğitim düzeyinin kişilik üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu ve birçok değişkenin bu ilişkide rol oynayabileceğini öne sürer. Ancak bu çalışmanın bulguları, eğitim düzeyinin bazı kişilik boyutlarını doğrudan etkilediğini göstererek, önceki çalışmalarla tam olarak örtüşmeyebilir. Özdenetim ile ilgili olarak, Lian ve ark. (2015)’nin araştırması, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin genellikle daha yüksek özdenetim skorlarına sahip olduğunu bulmuştur. Ancak, bu araştırmanın sonuçlarına göre lise mezunlarının, lisans mezunlarından daha yüksek özdenetim skorları elde ettiği görülmüştür ki bu durum, mevcut literatürdeki genel kabul gören eğilimle çelişmektedir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık puanlarında da eğitim seviyesine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Yüksek lisans mezunları, lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Crust ve ark. (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Şahinler ve Ersoy (2019) ise eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan, Sarı ve Sağ (2020) tarafından yapılan çalışmada eğitim seviyesi ve zihinsel dayanıklılık arasında bir fark olmadığını belirten sonuçlarla çelişmektedir. Güçlü ve Sağ (2023) ile Gölge (2019) tarafından yapılan güncel araştırmalar da zihinsel dayanıklılığın eğitim durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu karşılaştırmalı bulgular ışığında, eğitim seviyesinin sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve bu ilişkinin daha detaylı incelenmesi gerektiği

anlaşılmaktadır. Eğitim seviyesinin sporcuların psikolojik profillerini anlamak ve uygun destek programları geliştirmek için önemli bir demografik değişken olduğu vurgulanmalıdır. Kültürel farklılıklar ve sosyoekonomik faktörlerin de bu tür çalışmalarda dikkate alınması önem taşımaktadır.

Tablo 3'te sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yaş değişkenine göre ilişki olup olmadığı analiz etmiştir. Elde edilen bulgular, özdenetim, nörotiklik ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin yaş ile düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Öte yandan dışa dönüklük ve yumuşak bağımlılık kişilik özellikleriyle yaş arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özellikle, dışa dönüklük özelliği ile sporcu yaşı arasında orta düzeyde ve anlamlı bir pozitif korelasyon bulunması, yaş ilerledikçe bireylerin sosyal etkileşimlerde daha aktif olabileceğine ve sosyal çevrelerini genişletmeye daha açık hale gelebileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, başta Soto ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde raporlanmıştır, ki bu çalışmalar yaşın artışıyla dışa dönüklük özelliklerinin güçlendiğini göstermiştir (Soto ve ark., 2011). McCrae ve Costa (2003)'ün beş faktör kişilik teorisinde de belirtildiği gibi, deneyime açıklık insanların estetik duyarlılıklarını, fikrinsel meraklarını ve genel olarak yeniliğe olan ilgilerini içerir (McCrae ve Costa, 2003). Diğer taraftan, yumuşak bağımlılık ile sporcu yaşı arasında çok düşük düzeyde bir pozitif ilişki olmasına rağmen bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, yumuşak bağımlılık özelliğinin yaş ile önemli bir ilişkisi olduğunu düşündürmektedir. Özdenetim ve nörotiklik özellikleri ile yaş arasında ise düşük düzeyde ve anlamlı olmayan ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, kişilik özelliklerinin yaşla birlikte değişebileceğini ancak bu değişimin her özellik için homojen olmayabileceğini göstermektedir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ile sporcu yaşı arasındaki düşük düzeydeki pozitif ilişki ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile yaş arasındaki orta düzeydeki pozitif ilişki, yaşın artmasıyla bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının artabileceğine işaret etse de bu ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın yaşla doğrudan orantılı olarak artış göstermediğini ancak belirli bir eğilim taşıyabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar, Golby ve Sheard (2006) tarafından yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte gelişebileceği yönünde bulgular elde edilmesiyle uyumlu görünmektedir. Genel olarak bu bulgular, sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu ve bu özelliklerin yaşla birlikte farklı şekillerde evrilebileceğini göstermektedir. Ancak bu sonuçların genelleştirilebilmesi için daha geniş örneklem grupları ve farklı spor dallarını içeren ek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tablo 4'te sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin millilik düzeyi değişkenine göre ilişki olup olmadığı analiz etmiştir. Dışa dönüklük alt boyutu, zihinsel dayanıklılık profiliyle pozitif bir ilişki göstermektedir. A Milli düzeyindeki sporcular arasında zihinsel dayanıklılık ölçeği ile oldukça düşük, ancak sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile daha yüksek bir ilişki bulunmuştur. Bu, dışa dönük bireylerin zorluklar karşısında genel olarak daha dayanıklı olabileceğini ve bu dayanıklılığın spesifik spor bağlamında daha belirgin hale gelebileceğini gösterir. Dışa dönüklük, sosyal destek ağlarını daha etkin kullanma ve olumlu sosyal etkileşimlerden enerji alma eğilimi ile ilişkilendirilebilir, bu da zorlu durumlarla başa çıkmada önemli bir faktördür. Yumuşak bağımlılık ve nörotiklik alt boyutları genel olarak zihinsel dayanıklılık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle yumuşak bağımlılık, C Milli düzeyinde sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile negatif bir ilişki gösterirken, bu kişilik

özelliğinin sporcunun zihinsel dayanıklılığını olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Nörotiklik özelliği de A Milli düzeyinde zihinsel dayanıklılık ölçeği ile negatif bir ilişki göstermiştir, bu da yüksek nörotiklik seviyesine sahip bireylerin stres ve baskı altında daha az dayanıklı olabileceğini işaret eder. Özdenetim ile zihinsel dayanıklılık arasında, A Milli takım sporcularında negatif bir ilişki bulunurken, aynı sporcuların özdenetim ile sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın farklı yönlerini ve bu iki ölçüm arasındaki farklılıkları vurgulamaktadır. Negatif ilişki, yüksek özdenetim düzeyine sahip A Milli takım sporcularının, genel zihinsel dayanıklılık ölçümünde beklenenden daha düşük puanlar alabileceğini gösteriyor olabilir. Bu, özdenetimin aşırı derecede yüksek olmasının, bazı durumlarda esneklik eksikliğine veya aşırı mükemmeliyetçiliğe yol açabileceğini düşündürülebilir. Bu tür bir mükemmeliyetçilik, sporcuların hata yapma korkusuyla karşı karşıya kalmasına ve bu da onların genel zihinsel dayanıklılıklarını olumsuz etkileyebilir. Diğer taraftan, sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile pozitif ilişki, özdenetimin spesifik spor bağlamında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu durumda, özdenetim sporcuların performans sırasında odaklanmalarını, duygusal kontrolü sürdürmelerini ve baskı altında kararlı kalmalarını sağlayarak zihinsel dayanıklılığı artırıcı bir etkiye sahip olabilir. Bu iki farklı sonuç, zihinsel dayanıklılığın farklı yönlerinin ölçümünde kullanılan araçların önemini vurgular. Aynı zamanda, kişilik özelliklerinin ve zihinsel dayanıklılığın nasıl ölçüldüğüne bağlı olarak farklı sonuçlar elde edilebileceğini gösterir. Bu nedenle, bu tür ölçeklerin geliştirilmesi ve kullanılması sırasında dikkatli olunmalı ve sporcuların kişisel ihtiyaçlarına uygun olarak uyarlanmalıdır. Deneyime açıklık at boyutu, genel olarak her iki zihinsel dayanıklılık ölçeğiyle de pozitif ilişkiler göstermektedir. A Milli düzeyinde zihinsel dayanıklılık ölçeği ile ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ile pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu, deneyime açık bireylerin yeni durumlara ve zorluklara adaptasyon konusunda daha esnek olabileceğini ve bu durumların üstesinden gelme konusunda daha yüksek bir kapasiteye sahip olabileceğini gösterir.

Tablo 5'te sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin arasında ilişki olup olmadığı analiz etmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları, dışa dönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, yumuşak bağımlılık ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Diğer yandan, sporda zihinsel dayanıklılık envanteri puanları yalnızca dışa dönüklük ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Benzer şekilde, Delaney ve ark. (2015) tarafından yapılan bir çalışmada da zihinsel dayanıklılığın dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengelik gibi kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak, sporda zihinsel dayanıklılık söz konusu olduğunda, yalnızca dışa dönüklük özelliğinin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde ve sporcuların performanslarının artırılmasında kişilik özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Crust ve Clough, 2011).

İki zihinsel dayanıklılık ölçeği arasındaki farklılıkların sebepleri, ölçeklerin yapısal özellikleri, ölçüledikleri dayanıklılık boyutları ve uygulama bağlamları ile ilişkilendirilebilir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği, bireyin genel yaşam koşulları ve zorluklar karşısında gösterdiği psikolojik dayanıklılığı değerlendirirken, Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri, spesifik olarak spor bağlamında karşılaşılan zorluklar ve baskılar karşısında sporcunun dayanıklılığını ölçmeye odaklanır. Bu farklılaşma, ölçeklerin

farklı sonuçlar üretmesinin temel sebeplerinden biridir. Sporcuların performansı üzerindeki baskı ve rekabet gibi faktörler, sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin daha spesifik ve bağlama duyarlı olmasını gerektirir. Bu durum, sporcuların psikolojik dayanıklılık göstergelerinin, genel yaşam zorluklarına kıyasla spesifik spor zorluklarına nasıl tepki verdiklerini daha detaylı bir şekilde anlamamıza olanak tanır. Bu nedenle, iki ölçeğin sonuçları arasındaki farklılıklar, ölçümledikleri dayanıklılık boyutlarının ve uygulama bağlamlarının farklılığından kaynaklanmaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma elit düzeydeki güreşçilerin kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiyi çok yönlü bir şekilde incelemiştir. Bulgular, eğitim seviyesi, yaş ve millilik düzeyi gibi demografik faktörlerin bu ilişki üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle, dışa dönüklük ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılıkla pozitif ilişkisi, sporcuların performansını artırmada kritik rol oynayabilir. Ancak, yumuşak bağımlılık ve nörotiklik gibi özelliklerin zihinsel dayanıklılıkla negatif ilişkisi, bu alanlarda destek ve geliştirme ihtiyacına işaret etmektedir. Çalışmanın önemli bir bulgusu, farklı zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin (genel ve spora özgü) farklı sonuçlar vermesi olmuştur. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu yapısını ve spor özelinde değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

- Kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik özel eğitim programları tasarlanmalı ve uygulanmalıdır. Bu eğitimler, olumlu ilişkili özellikleri (dışa dönüklük, deneyime açıklık) güçlendirmeye ve olumsuz ilişkili özelliklerin (yumuşak bağımlılık, nörotiklik) etkilerini azaltmaya odaklanmalıdır.
- Farklı spor dallarını ve daha geniş örneklem gruplarını içeren karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.
- Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak, sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarının gelişim süreçleri derinlemesine incelenmelidir.
- Farklı demografik özelliklere sahip sporcu grupları üzerinde çalışmalar yapılarak, bu faktörlerin kişilik ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkileri araştırılmalıdır.
- Boylamsal çalışmalar tasarlanarak, sporcuların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarının zaman içindeki değişimi ve bu değişimin performans üzerindeki etkileri incelenmelidir.

Kaynaklar

- Allen, M. S., Greenlees, I., Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altıntaş, A., Koruç, P. B. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Bacanlı, H., İlhan, T., Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Benet-Martínez, V., John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 729-750.

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Chamorro-Premuzic, T., Arceche, A. (2008). Intellectual competence and academic performance: Preliminary validation of a model. *Intelligence*, 36(6), 564-573.
- Clough, P., Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Conroy, D. E., Coatsworth, J. D. (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 671-684.
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Crust, L., Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of exercise leaders and regular exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461.
- Delaney, P. F., Goldman, J. A., King, J. S., Nelson-Gray, R. O. (2015). Mental toughness, reinforcement sensitivity theory, and the five-factor model: Personality and directed forgetting. *Personality and Individual Differences*, 83, 180-184.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 2), 652-664.
- Ferris, D. L., Lian, H., Brown, D. J., Morrison, R. (2015). Ostracism, self-esteem, and job performance: When do we self-verify and when do we self-enhance?. *Academy of Management Journal*, 58(1), 279-297.
- Golby, J., Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Güçlü, M., Sağ, S. (2023). According to the perceptions of wrestling athletes, the relationship of the unethical behavior of the coach with the mental toughness of the athlete. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 573-581.
- Hardy, L., Bell, J., Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81.
- Horzum, M. B., Ayas, T., Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması adaptation of big five personality traits scale to Turkish culture. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness.? An investigation of elite sports performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205- 218.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume.
- Madrigal, L., Hamill, S., Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- Moralı, S., Tiryaki, Ş. (1990). Genç sporcularda yarışma performas kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu*, Ankara.
- Mount, M. K., Barrick, M. R., Scullen, S. M., Rounds, J. (2005). Higher-order dimensions of the big five personality traits and the big six vocational interest types. *Personal Psychology*, 58, 447-478.

- Piedmont, R. L., Hill, D. C., Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 769-777.
- Rammstedt, B., John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the big five inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Sağ, S., Yağdı, M. F., Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.
- Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Sarı, İ., Sağ, S., Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Sheard, M., Golby, J., Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2004). *Kuramdan uygulamaya beş faktör kişilik modeli ve beş faktör kişilik envanteri*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of personality and social psychology*, 100(2), 330.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tomrukçu, B. (2008). *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Yazgan-İnanç, B., Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.

Makale Alıntısı

Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yarar, H., & Polat, E. (2024). Elit Güreşçilerde Kişilik Tipleri ve Zihinsel Dayanıklılık Seviyeleri Arasındaki İlişkiler [The Relationship Between Personality Types and Mental Toughness Levels in Elite Wrestlers]. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74-88



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.