

Kadın Voleybolcuların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mental Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Cognitive Behavioral Physical Activity Levels and Mental Resilience of Female Volleyball Players

Orhan CEPHECI¹, * Ramazan ŞEKER²

¹MEB, Mersiny, TÜRKİYE / orhancephec@gmail.com / 0000-0001-5454-0334

² Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hatay, TÜRKİYE / rseker@mku.edu.tr / 0000-0002-8624-7113

* Corresponding author

NOT: Bu çalışma 2022 yılında HMKÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Yüksek Lisans tezi olarak sunulmuştur.

Özet: Bu araştırmanın amacı, kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli ile değerlendirilmiştir. Araştırma grubunu 2018-2019 Voleybol Sezonunda Kadınlar 2. Lig müsabakalarında Adana ilinde düzenlenen Play off müsabakalarına katılan 16 takım arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 187 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, birinci bölümde demografik bilgileri içeren “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümde Schembre vd., (2015) tarafından geliştirilen Eskiler vd., (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği” (BDFAÖ), üçüncü bölümde ise Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen, Pehlivan (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” (MDÖ) kullanılmıştır. Verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi (Skewness-Kurtosis test), betimsel istatistiklerin yanında normal dağılım gösteren verilerde ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen verilerde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, sporcuların bilişsel davranışçı ve fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında verilerin lig seviyesinde oynama yılı, milli takımda oynama durumu, haftalık antrenman sayısı, mevki değişkenlerinin analiz sonuçları incelendiğinde bazı alt boyutlarda farklılıkların olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mental dayanıklılık, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite, spor, voleybol.

Abstract: The purpose of this study is to examine the relationship between cognitive behavioral physical activity levels and mental toughness of female volleyball players. The research was evaluated with the relational screening model one of the quantitative research designs. The research group consists of 187 athletes selected by easy sampling method among the 16 teams participating in the play-off competitions held in Adana in the Women's 2nd League competitions in the 2018-2019 Volleyball Season. As a data collection tool, "Personal Information Form" containing demographic information was used in the first part, "Cognitive Behavioral and Physical Activity Questionnaire (CBPAQ)" developed by Schembre et al. (2015) and adapted Turkish by Eskiler et al. (2016) in the second part, and the "Sport Mental Resilience Scale (SMRS)" developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Pehlivan (2014) in the third part. In the analysis of the data, arithmetic mean, standard deviation, frequency/percentage, normal distribution test (Skewness-Kurtosis test), descriptive statistics as well as in normally distributed data t-test for pairwise comparisons, one-way analysis of variance in multiple comparisons, non-normally distributed data Mann-Whitney U test for pairwise comparisons, Kruskal Wallis-H test in multiple comparisons was used. According to the results, a significant relationship was found between the cognitive behavioral and physical activity levels of the athletes and their endurance levels. In the results of the research, when the analysis results of the year of playing at league level, playing status in the national team, number of weekly training, position variables were examined, it was determined whether there were differences in the sub-dimensions.

Keywords: Mental endurance, cognitive behavioral physical activity, sports, volleyball.

Received: 20.06.2025 / Accepted: 20.04.2026 / Published: 30.04.2026

<https://doi.org/10.22282/tojras.1723490>

Citation: Cephec, O., & Şeker, R. (2026). Kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ile mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 15 (2), 219-226.

GİRİŞ

Sporda mükemmeli yakalamak ancak teknik, taktik, fiziksel ve mental becerilerin bileşkesinde mümkün olabilmektedir. Üst düzey müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin eşit seviyede olduğu sporcular karşılaşılabılır. Böyle anlarda ise üstünlük sağlayacak olan mental becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (Yıldız, 2017). Mental dayanıklılığın performans mükemmelliğine ulaşmada önemli bir psikolojik özellik olduğu bazı yazarlar tarafından aktarılmıştır (Köse & Köse, 2025; Loehr, 1985). Sporda mental dayanıklılık genellikle sporcunun birçok değişkene bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim seviyesi, yaşam tarzı vb.) rakiplerine göre zorluklarla daha iyi başa çıkabilmesi olarak tanımlanmıştır. Özellikle rakiplerine göre daha tutarlı, daha kararlı, kendine güvenen, hedefine odaklanmış ve baskı altında kontrolünü kaybetmeyen bir psikolojik durum olarak tanımlanabilir (Jones vd., 2013). Yapılan çalışmalar ile antrenörlerin ve sporcuların gerekli mental becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği görüşü ortaya çıkmıştır. Tüm bu görüşler, yüksek rekabet durumlarında sporcuların benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullarda yarışması sırasında mental becerilerinin önemine dikkat çekmektedir (Cherry, 2005; Köse & Dokuzoğlu, 2023). Yüksek seviyelerde yarışan başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellik ayırt edici seviyede yüksek olan mental yetenekleridir (Silva, 1984).

Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı sporcuların her zaman fiziksel olarak en yetenekli sporcular olmadığını fakat en güçlü mental yapıya sahip sporcular olduklarını dile getirmektedirler (Cherry, 2005). Mental açıdan güçlü sporcu sürekli olumsuz koşullarda dahi potansiyel performansını gösterebilen sporcudur. Bazı sporcuların antrenmanda gösterdikleri performansı, müsabakalara aktaramadıkları tespit edilmiş ve gerekçesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde sporcuların bu performans kayıplarının altında yatan nedenin artan bazı duygusal ve fizyolojik özellikleri tarafından uyarılması konusunda, duygularını kontrol edememeleri olarak tespit edilmiştir. Bu artışın genellikle performansı olumsuz yönde etkilediği aktarılmıştır (Loehr, 1995) ancak mental açıdan güçlü sporcular duygularının kontrolünü sağlar ve olumlu tutum sergileyebilirler. Negatif duygular ve iyi performans hakkındaki belirsizliğin sporcuyu bunaltması yerine kendinden emin ve kendini hedeflerine ulaşabilecek hissederler. Loehr (1995), sporda mental dayanıklılığı baskı altında performans gösterebilme yeteneği olarak tanımlamanın yanında mental dayanıklılığı, rekabetçi sporcuların sahip olması gereken bir özellik olarak dile gelmektedir (Loehr, 1995). Mental dayanıklılık olarak, sporda en üst düzeydeki beklentiler ile ilgili olarak maruz kaldığı baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele

etmek için mental açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş bir psikolojik yapı tanımlaması yapılmaktadır. Özellikle sporcuların rakiplerine göre daha tutarlı, üstün oldukları inancına bağlı olarak kendine güvenen, baskı altında kontrollü davranabilen sporcuların psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda mental dayanıklılık, sporculara rakiplerine göre psikolojik avantaj sağlar (Jones vd., 2013). Bu da bireylerin daha fazla motive olmasını sağlar. Sonuç olarak bilişsel davranışçı yaklaşımların fiziksel aktiviteye olan etkisi, sporcuların motivasyonunu artırarak ve olumlu tutumları teşvik ederek spora katılımlarını ve mental dayanıklılıklarını artırabilir (Dereceli ve ark., 2024). Bu bağlamda araştırmanın amacı; kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin mental dayanıklılık düzeylerini ne şekilde etkilediğini ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişki tarama modeli ile değerlendirilmiştir. Tarama modeli, önceden veya mevcutta yaşanan bir durumu olduğu

gibi tasvir eden (Karasar, 2005), ilişki tarama modeli de birden çok sayıda değişkenin bir arada dönüşümünün varlığına ve/veya derecesine işaret eden modellerdir (Büyüköztürk vd., 2015).

Araştırma Grubu: Araştırma grubunu 2018-2019 Voleybol Sezonunda Kadınlar 2. Lig müsabakalarında Adana ilinde düzenlenen Play off müsabakalarına katılan 16 takım (n=224) arasından kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 187 sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplama Araçları ve Süreci: Bu çalışmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” ve “Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler, Adana ilindeki play off müsabakalarına katılan 16 takımın sporcuları arasında gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen sporculara müsabakalar öncesinde ve sonrasında yüz yüze doldurtulmuştur. Çalışmaya başlamadan önce 08.08.2019 tarih ve 04 sayılı karar ile HMKÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu başkanlığından etik izinler alınmıştır.

Tablo 1. Skewness ve Kurtosis değerleri

Faktör	N	Minimum	Maksimum	\bar{X}	SS	Skewness	Kurtosis
Güven	187	1,33	4,00	3,1114	,53763	-,440	,238
Bağlılık	187	1,25	3,75	2,0949	,47166	,740	,504
Kontrol	187	1,00	5,00	1,9055	,62885	,596	-,165
Sonuç Beklentisi	187	1,00	5,00	1,6460	,75479	2,009	4,898
Öz Düzenleme	187	1,00	5,00	2,0111	,76739	1,217	1,460
Fiziksel Engeller	187	1,20	5,00	3,4717	,86422	-,428	-,358

Tablo 1’de verilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)”nde bulunan güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarının Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde normal bir dağılım gösterdiği belirlenmiştir. “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)”nde bulunan alt boyutların Skewness ve Kurtosis değerleri incelendiğinde öz düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarının normal bir dağılım gösterdiği fakat sonuç beklentisi alt boyutunun normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların lig seviyesinde oynama yılı, milli takımında oynama durumu, haftalık antrenman sayısı ve mevki bağımsız değişkenlerine yönelik soruların bulunduğu kişisel bilgi formu yer almaktadır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği: Araştırmada Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen, Pehlivan (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)” kullanılmıştır. Ölçek Güven, Bağlılık, Kontrol alt boyutlarından ve 13 maddeden oluşmaktadır. 4’lü likert tipindeki ölçek 4 (kesinlikle doğru), 3 (Genellikle doğru), 2 (Nadiren doğru), 1 (Hiç doğru değil) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0,77 olarak ölçülmüştür. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri $X^2=210,42$; $sd=74$; $X^2/sd=2,84$; $RMSEA=0,07$; $SRMR=0,07$; $GFI=0,92$; $CFI=0,87$; $NFI=0,82$; $NNFI=0,84$; $RMR=0,05$ olarak belirlenmiştir (Pehlivan, 2014).

Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği: Araştırmada Schembre vd. (2015) tarafından geliştirilen

Eskiler vd. (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)” kullanılmıştır. Ölçek Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme, Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler “1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %54,12’dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha =,84$, alt boyutlara ait değerler ise Sonuç Beklentisi $=,85$ Öz Düzenleme $=,79$ ve Kişisel Engeller $=,64$ şeklinde sıralanmaktadır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uyum indeksleri $X^2=204,98$; $sd=86$; $X^2/sd=2,384$; $RMSEA=0,48$; $GFI=0,955$; $CFI=0,955$; $TLI=0,945$ olarak belirlenmiştir (Eskiler vd., 2016).

Verilerin Analizi: Araştırma verileri SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi (Skewness-Kurtosis testi), normal dağılım gösteren verilerde ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi, normal dağılım göstermeyen verilerde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için varyanslar homojen ise LSD testi, varyanslar homojen değil ise Tamhane T2 testi ve Games-Howell testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmannın bu bölümünde verilerin analiz sonuçlarına dayalı bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre sporda mental dayanıklılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Faktör	Lig Seviyesinde Oynama Yılı	N	\bar{X}	SS	F	p
Güven	1-5	105	3,0857	,49631	1,833	,163
	6-11	69	3,0990	,58878		
	12-17	13	3,3846	,54171		
Bağlılık	1-5	105	2,1548	,49442	1,961	,144
	6-11	69	2,0145	,42419		
	12-17	13	2,0385	,48783		
Kontrol	1-5	105	1,9746	,64499	1,676	,190
	6-11	69	1,7971	,62939		
	12-17	13	1,9231	,41172		

Tablo 2’de verilen lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde;

güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 3. Katılımcıların lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları

Faktör	Lig Seviyesinde Oynama Yılı	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis	
						χ^2	p
Sonuç Beklentisi	1-5	105	1,6476	,71872	95,54	2,636	,268
	6-11	69	1,6841	,82134	96,02		
	12-17	13	1,4308	,68725	70,81		
Öz Düzenleme	1-5	105	2,0952	,78745	100,42	5,862	,053
	6-11	69	1,9565	,75449	89,83		
	12-17	13	1,6308	,54065	64,31		
Fiziksel Engeller	1-5	105	3,4229	,80111	90,10	2,556	,279
	6-11	69	3,4783	,96845	96,03		
	12-17	13	3,8308	,73415	114,69		

Tablo 3’de verilen lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi, öz

düzenleme ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Katılımcıların milli takımda oynama durumu değişkenine göre sporda mental dayanıklılık ölçeğinin t-testi analiz sonuçları

Faktör	Milli Takımda Oynama	N	\bar{X}	SS	t	p
Güven	Evet	19	3,3333	,38087	1,912	,057
	Hayır	168	3,0863	,54778		
Bağlılık	Evet	19	1,9605	,38427	-1,313	,191
	Hayır	168	2,1101	,47913		
Kontrol	Evet	19	1,9123	,56483	,049	,961
	Hayır	168	1,9048	,63722		

Tablo 4’de verilen milli takımda oynama durumu değişkenine göre t-testi analiz sonuçları incelendiğinde;

güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların milli takımda oynama durumu değişkenine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin mann-whitney u testi sonuçları

Faktör	Grup	N	Sıra O.	Sıra T.	U	P
Sonuç Beklentisi	Evet	19	86,74	1648,00	1458,000	,532
	Hayır	168	94,82	15930,00		
Öz Düzenleme	Evet	19	68,97	1310,50	1120,500	,033*
	Hayır	168	96,83	16267,50		
Fiziksel Engeller	Evet	19	116,87	2220,50	1161,500	,051
	Hayır	168	91,41	15357,50		

*p<0,05; N (187)

Tablo 5’de verilen milli takımda oynama durumu değişkenine göre Man-Whitney U testi sonuçları incelendiğinde bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin

öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Katılımcıların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre sporda mental dayanıklılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Faktör	Haftalık Antrenman Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Güven	1-3	11	2,9091	,67232	3,750	,025*	1<3 2<3
	4-7	121	3,0592	,53785			
	8-11	55	3,2667	,47963			
Bağlılık	1-3	11	2,1136	,51676	1,302	,274	
	4-7	121	2,1322	,49589			
	8-11	55	2,0091	,39955			
Kontrol	1-3	11	2,1818	,58431	4,542	,012*	1>3 2>3
	4-7	121	1,9697	,63246			
	8-11	55	1,7091	,58814			

*p<0,05; N (187)

Tablo 6'da verilen haftalık antrenman sayısı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında

olduğunu belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, güven ve kontrol alt boyutlarında haftalık 8-11 arası antrenman yapan katılımcılar ile haftalık 1-3 ve 4-7 arası antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Katılımcıların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kruskal wallis analizi

Faktör	Haftalık Ant. Sayısı	N	\bar{X}	SS	Sıra Ort.	X ²	p	Fark
Sonuç Beklentisi	1-3	11	1,8727	,97272	108,68	,883	,643	
	4-7	121	1,6264	,71271	93,11			
	8-11	55	1,6436	,80433	93,02			
Ön İzleme	1-3	11	2,7091	,62842	146,36	15,736	,000*	1>2 1>3
	4-7	121	2,0248	,73465	96,64			
	8-11	55	1,8436	,7927	77,71			
Fiziksel Engeller	1-3	11	3,4909	,79681	95,14	,210	,900	
	4-7	121	3,4843	,86014	95,17			
	8-11	55	3,4400	,89971	91,20			

Tablo 7'de verilen haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post

hoc (Tamhane) testi yapılmış haftalık 1-3 arası antrenman yapan katılımcılar ile 4-7 ve 8-11 arası antrenman yapan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların mevki değişkenine göre sporda mental dayanıklılık ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları

Faktör	Mevki	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Güven	Pasör	31	3,1667	,53229	4,039	,004*	2>3;2>4;3<5;4<5
	Pasör çaprazı	18	3,3796	,38690			
	Smaçör	70	2,9857	,51291			
	Orta oyuncu	47	3,0355	,57833			
	Libero	21	3,3889	,48971			
Bağlılık	Pasör	31	2,1452	,42707	1,227	,301	
	Pasör çaprazı	18	1,8750	,30012			
	Smaçör	70	2,0929	,49485			
	Orta oyuncu	47	2,1489	,46817			
	Libero	21	2,0952	,56167			
Kontrol	Pasör	31	1,9570	,49248	,650	,628	
	Pasör çaprazı	18	1,7407	,47905			
	Smaçör	70	1,8667	,62271			
	Orta oyuncu	47	1,9929	,72061			
	Libero	21	1,9048	,73138			

*p<0,05; N (187)

Tablo 8'de verilen mevki değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bağlılık ve kontrol alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu

belirlemek amacıyla post hoc (LSD) testi yapılmış, güven alt boyutunda pasör çaprazı ile smaçör ve orta oyuncu arasında, libero ile smaçör ve orta oyuncu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Katılımcıların mevki değişkenine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları

Faktör	Mevki	N	\bar{X}	SS	Sıra Ort.	X^2	p
Sonuç Beklentisi	Pasör	31	1,5419	,75577	82,63	4,363	,359
	Pasör çaprazı	18	1,5889	,42549	102,22		
	Smaçör	70	1,6829	,77683	96,71		
	Orta oyuncu	47	1,7702	,87475	100,86		
	Liberö	21	1,4476	,58619	79,36		
Öz Düzenleme	Pasör	31	1,9871	,69077	94,31	6,794	,147
	Pasör çaprazı	18	1,8444	,48291	86,14		
	Smaçör	70	2,1029	,81915	99,94		
	Orta oyuncu	47	2,1106	,85649	99,72		
	Liberö	21	1,6667	,59777	67,67		
Fiziksel Engeller	Pasör	31	3,6323	,80349	102,52	2,454	,653
	Pasör çaprazı	18	3,5444	,79943	95,92		
	Smaçör	70	3,3200	,94633	86,42		
	Orta oyuncu	47	3,5404	,72462	97,05		
	Liberö	21	3,5238	,99895	98,21		

Tablo 9’da verilen mevki değişkenine göre Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel

engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 10. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin alt boyutları ile sporda mental dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları

Faktör		Güven	Bağlılık	Kontrol	Sonuç beklentisi	Öz düzenleme	Fiziksel engeller
Güven	r	1	-,273**	-,409**	-,026	-,223**	,241**
	p		,000	,000	,720	,002	,001
Bağlılık	r		1	,521**	,167*	,189**	-,206**
	p			,000	,022	,010	,005
Kontrol	r			1	,045	,285**	-,119
	p				,537	,000	,104
Sonuç beklentisi	r				1	,657**	-,080
	p					,000	,275
Öz düzenleme	r					1	-,139
	p						,058
Fiziksel engeller	r						1
	p						

p<0,05; **p<0,01; N (187)

Sporcuların güven, bağlılık, kontrol değişkenleri ile sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel engeller değişkeni arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda sonuç beklentisi değişkeni ile bağlılık ($r=,167$; $p<0,05$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öz düzenleme alt boyutu ile güven ($r=-,223$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü, bağlılık ($r=,189$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve kontrol ($r=,285$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel engeller alt boyutu ile güven ($r=,241$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve bağlılık ($r=-,206$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma kadın voleybolcuların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin mental dayanıklılık düzeylerini ne şekilde etkilediğini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Tablo 2’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin güven, bağlılık, kontrol alt

boyutlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; lig seviyesinde olunan toplam yılın dayanıklılığı etkilemediği, sporcular eğer lig statüsünde ilk defa yer alıyorsa kimi sporcuların kendilerini rahat hissedeceği, kimi sporcuların da tam tersi olarak lige adaptasyon sağlamayacağı söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Yazıcı ve Güçlü (2019) basketbol oyuncuları üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, lig seviyesi değişkeni ile mental dayanıklılık düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Bunun aksine, Shin & Lee (1994) elit olan ve elit olmayan Koreli kadın sporcular arasında yapmış oldukları çalışmalarında, elit sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Tablo 3’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin lig seviyesinde oynama yılı değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; fiziksel aktiviteye katılımda, sporcuların lig seviyesinde oynama yılı değişkeninin herhangi bir olumlu etki ya da olumsuz bir durum yaratmadığı şeklinde bir yorum yapılabilir. Bu durumun, liglerde daha az oynama yılına sahip olsun ya da olmasın, tüm sporcuların yaptıkları spor dışında çeşitli

fiziksel aktivitelere katılarak zaman geçirmesinin mümkün ve gerekli hissedilmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca lig seviyesinde oynama yılı değişkeninin, fiziksel aktivite bağlamında sporcularda herhangi bir stres oluşturmadığı ve güç verdiği gibi inançları etkilemediği söylenebilir

Tablo 4’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; güven, bağlılık, kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Buna göre; milli takımda oynasın ya da oynamasın sporcuların; genellikle yeteneklerine güvendikleri, diğer rakiplerinden ayrı özelliklere sahip olduklarını bildikleri ve müsabaka içerisinde herhangi bir baskı oluşması durumunda, bu baskının üstesinden gelerek sorumluluk alıp, rahatça karar verebildikleri söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Akılveren (2017), Gölge (2019), Orhan (2018), Kalkavan vd. (2020) yapmış oldukları çalışmalarında, millilik durumu ile Mental dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Çakmak (2019), oryantiring sporcularının, Dede (2019) ise elit güreş sporcularının Mental dayanıklılık düzeylerinin millilik durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemişlerdir. Bu sonuçların mevcut araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin milli takımda oynama durumu değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Mann-Whitney U testi analiz sonuçları incelendiğinde, öz düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilirken, sonuç beklentisi ve fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; milli takımda oynayanların milli takımda oynamayanlara göre öz düzenleme alt boyut puanının az olduğu söylenebilir. Buna göre; milli takımda oynayan oyuncular hedefledikleri yere ulaştıkları ve milli takımda oynamanın ne kadar önemli ve gurur verici olduğunu bildikleri için, çoğu zaman diğer işlerle uğraşmayı bırakıp motivasyonunu en üst seviyede tutarak fiziksel aktivite ve egzersizleri düzenli olarak yapmaktadır. Ayrıca milli takımda oynayan sporcuların kendilerine egzersiz alışkanlıkları kazandırıp, düzenli bir şekilde program yaparak hedeflerine ulaşmak adına çalışmalar yaptıkları da bilinmektedir. Bunun aksine milli takımda oynamayan sporcuların genellikle hedef belirlemeden, egzersiz alışkanlığı olmadan programa uymadan egzersiz yaptıkları görülebilmektedir. Bu bağlamda araştırmada ortaya çıkan sonucun bu gibi nedenlerden kaynaklandığı şeklinde bir yorum yapılabilir. Bununla birlikte, milli takımda oynama durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılımı etkilemediği söylenebilir. Çünkü milli veya milli olmayan bir sporcuda fiziksel aktivite sonrası çeşitli beklentiler oluşabilir; sporcuların kendilerini daha enerjik hissetmesi ya da stresten uzaklaştırma vb. beklentileri gibi. Bu bağlamda milliliğe bakılmaksızın her sporcunun, fiziksel aktivitelere katılarak bu gibi sonuçları beklemesinin muhtemel olduğu yorumu yapılabilir. Yapılan alan yazın taramasında, Akılveren (2017) yapmış olduğu çalışmada, mental dayanıklılık düzeyleri ile millilik değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit

etmiştir. Elde edilen bu farkın milli sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Buna göre; milli sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların mevcut araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir. Bunun dışında; milli sporcuların profesyonel bir şekilde antrenörlerle, yöneticilerle ve destek alabileceği bir ekiple çalışıyor olmaları, ayrıca milli sporculara sunulan imkanlar ve verilen destekler sayesinde sporcuların kendilerini anlamda iyi hissettikleri yorumu yapılabilir.

Tablo 6’da araştırma gruplarından elde edilen verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; güven alt boyutunda haftalık antrenman sayısı değişkenine göre 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha az, 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol alt boyutunda ise; 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla, 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla kontrol puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler neticesinde antrenman yapma sıklığının artması mental dayanıklılık düzeyini de güven faktörü açısından arttırmaktadır. Buna göre; antrenman yapma sıklığının fazla olmasının, sporcularda kendine güveni arttırdığı, karşılaşılan engellere karşı pes etmemeyi ve motive bir şekilde hedeflere ulaşmayı sağlamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan alan yazın taramasında, mental dayanıklılık ile ilgili olarak haftalık antrenman sayısı değişkenini ele alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Turhan vd., (2021) yapmış oldukları çalışmalarında, haftalık spor yapma gün sayısının arttıkça, spora yönelik tutum düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Bu sonuç neticesinde spor yapma sıklığı arttıkça spora yönelik tutum düzeyinin de artacağı söylenebilir. Buradan hareketle, bu konu ile ilgili sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek amacıyla, Mental dayanıklılık ile haftalık antrenman sayısı değişkenini konu alan çalışmaların yapılması önerilebilir.

Tablo 7’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, öz düzenleme boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 4-7 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla, 1-3 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcıların 8-11 haftalık antrenman sayısına sahip katılımcılardan daha fazla öz düzenleme puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; antrenman yapma sıklığı az olan sporcuların, yapacakları egzersizleri daha düzenli ve programlı yaptıkları söylenebilir. Buradan hareketle sporcular kendilerine bir rutin oluşturabilmek için egzersizleri haftanın belirli zamanlarında yapacağına dair planlar yaptığı şeklinde belirtilebilir.

Tablo 8’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin mevki değişkenine göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinin tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde; bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre güven alt boyutunda mevki değişkenine göre; pasör çaprazı mevkiinde olan katılımcıların smaçör mevkiindeki katılımcılarından daha fazla, pasör çaprazı mevkiinde olan katılımcıların orta oyuncu mevkiindeki katılımcılardan daha fazla, smaçör mevkiinde olan katılımcıların libero mevkiindeki katılımcılardan daha az, orta oyuncu mevkiinde olan katılımcıların libero mevkiindeki katılımcılardan daha az güven puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; takım oyunlarında sporcu, bireysel olarak hareket etmek yerine takım olma bilinciyle hareket ederse istenilen sonuçlara daha kolay ve doğru şekilde ulaşılacağı düşünülebilir. Çünkü sporcu müsabaka esnasında bireysel olarak hareket ettiği zaman takımın aleyhine sonuçlanan olumsuz durumlarda önce kendisi daha sonra da takımı bu durumdan zarar göreceği söylenebilir. Bu nedenle sporcunun bazı pozisyonlarda tüm becerilerini sergileyemeyip eksik olduğu yönünün diğer takım arkadaşları tarafından giderilmesi başarıyı sağlayabileceği, bu durumda da takım olmanın ne kadar önemli olduğu yorumu yapılabilir.

Yapılan alan yazın taramasında, Uçar & Kaplan (2020), Bozlar (2020), Uçar (2019), Düğür (2019), Kurtay (2018), Asamoah (2013) çalışmalarında, mevki değişkenini ile dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Buna göre; mevcut bu araştırmanın sonuçlarının, yapılan bu çalışmalar ile benzerlik göstermediği söylenebilir. Buna bağlamda; sporcular hangi mevkide oynamış olurlarsa olsunlar bu durumun sporcuyu

Kaynaklar

- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Asamoah, B. (2013). *The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance* (Doctoral Dissertation). Stellenbosch: Stellenbosch University.
- Asan, S., Çingöz, Y. E., Pektas, Y. (2021). Takım ve bireysel spor yapan bireylerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 167-174.
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çakmak, E. (2019). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cherry H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. (Masters Theses). University of Tennessee, Knoxville.

olarak etkilemeyeceği belirtilebilir. Çünkü sporcu sahada kazanmanın daha çok mutluluk vereceği düşüncesine sahip olursa oynadığı mevki ile alakalı bir farklılığın olmayacağı yorumu yapılabilir.

Tablo 9’de araştırma gruplarından elde edilen verilerin mevki değişkenine göre Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Kruskal Wallis analizi sonuçları incelendiğinde, sonuç beklentisi, fiziksel engeller ve öz düzenleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre; mevki değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım konusunda bir etkisinin olmadığı belirtilebilir. Ayrıca mevki değişkeninin, fiziksel aktivite konusundaki (fiziksel aktivitenin sporcuların kendilerini iyi hissetmelerine neden olan vb. gibi) inançları etkilemediği söylenebilir. Literatür tarandığında voleybol oyuncularının Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğinin mevkilerine göre araştırılmadığı görülmüştür ancak yapılan bazı çalışmalarda takım sporlarında müsabık olanların Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir (Asan ve Çingöz, 2021).

Öneriler

İleride yapılacak araştırmalarda, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının farklı spor branşlarındaki sporculara uygulanması literatüre katkı sağlayacaktır.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için 08.08.2019 tarihli ve 04 karar no ile Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Dokuzoğlu, G. (2024). The Effect of Associate Degree Students’ Cognitive Behavioral Physical Activity Levels on the Enjoyment of Physical Activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(2), 39-50.
- Düğür, M. A. (2019). *14-35 Yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Güllü, M., & Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili)*. (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.

- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi (15. baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köse, B., & Dokuzoğlu, G. (2023). Güreş sporcularının boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji düzeylerinin sporda güdülenme üzerine etkisi. *Sportmetre: The Journal of Physical Education & Sport Sciences/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4).
- Köse, B. & Köse, A. (2025). Ragbi sporcularının spora bağlılıkları ile zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 9(1), 125-135.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Loehr, J. E. (1985). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum publishing company.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental emotional physical conditioning from 1 world's premier sports Psychologis*. Penguin.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi* (Yüksek lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Schembre, S. M., Durand, C. P., Blissmer, B. J., & Greene, G. W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *American Journal of Health Promotion*, 30(1), 58-65.
- 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.
- Shin, D. S., & Lee, K. H. (1994). A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85-102.
- Silva, J. M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. *Psychological Foundations of Sport*, 59-69.
- Turhan, F. H., İnce, U., Aydogmus, M., & Yalçın, İ. (2021). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 19-32.
- Uçar U. M. (2019). *Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Uçar, U., & Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Yazıcı, A., & Güçlü, M. (2019). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Lap Lambert: Academic Publishing.
- Yıldız, A. B. (2017). *Spordalarda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EXTENDED ABSTRACT

Achieving excellence in sports is only possible through the combination of technical, tactical, physical, and mental skills. In high-level competitions, athletes with equal technical, tactical, and physical skills may face off; in such situations, it is the athletes with sufficient mental skills who will gain the upper hand (Yıldız, 2017). Mental toughness has been cited as a crucial psychological characteristic in achieving performance excellence (Köse & Köse, 2025; Loehr, 1985). In sports, mental toughness is generally defined as an athlete's ability to cope with challenges better than their opponents, depending on many variables (e.g., sense of competition, level of education, lifestyle). Specifically, it can be defined as a psychological state in which they are more consistent, determined, confident, focused on their goal, and able to maintain control under pressure compared to their opponents (Jones et al., 2013). Studies have revealed that "coaches and athletes cannot achieve success in sports without possessing the necessary mental skills." According to most coaches, at least 50% of an athlete's performance is driven by their mental state. All of these views highlight the importance of mental skills in highly competitive situations, especially when elite athletes compete under stressful conditions requiring similar physical abilities (Cherry, 2005). What distinguishes successful athletes competing at high levels from others is their distinctively high mental abilities (Silva, 1984). Elite athletes and their coaches state that successful athletes are not always the most physically gifted, but rather the most mentally strong (Cherry, 2005). A mentally strong athlete is one who consistently demonstrates their potential performance even under adverse conditions. It has been observed that some athletes fail to translate their training

performance into competition, and research has been conducted to explore the reasons for this decline in performance. These studies have identified the underlying cause of athletes' inability to control their emotions due to increased emotional and physiological arousal. This increase has been reported to generally negatively impact performance (Loehr, 1995).

Research Problem: The aim of this study is to examine the relationship between cognitive behavioral physical activity levels and Mental resilience of female volleyball players according to some variables.

Methods: The study group consisted of 187 athletes selected through convenience sampling from 16 teams (n=224) participating in the Women's Second League Playoff competitions held in Adana during the 2018-2019 Volleyball Season. In this study, the "Personal Information Form," "Cognitive Behavioral Physical Activity Scale," and "Endurance Scale" were used as data collection tools to obtain information about the demographic characteristics of the athletes, all of which were developed by the researcher within the scope of the study.

Result and Conclusions: According to the results, a significant relationship was found between the cognitive behavioral and physical activity levels of the athletes and their endurance levels. In the results of the research, when the analysis results of the year of playing at league level, playing status in the national team, number of weekly training, position variables were examined, it was determined whether there were differences in the sub-dimensions