

Amatör sporlara katılan üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi

Eyüp Acar¹  Ercan Nuri Aydın²  Sinan Çelikkbilek³ 

¹Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye, E-mail: eyupacar800@gmail.com

²Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak, Türkiye, E-mail: ercanaydin4361@gmail.com

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Marmaris Turizm MYO, Muğla, Türkiye, E-mail: sinancelikkbilek@mu.edu.tr

Özet

Zihinsel dayanıklılık (ZD), spor psikolojisinde sporcunun baskı altında performansını sürdürme, olumsuzluklardan toparlanma ve uzun vadeli hedeflere odaklanma kapasitesiyle ilişkilendirilen önemli bir kavramdır. Başlangıçta görece sabit bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen ZD'nin, güncel yaklaşımlarda beş faktör kişilik boyutlarıyla yakından ilişkili olabileceği öne sürülmektedir. Bu araştırma, amatör sporcularda kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 379 amatör sporcudan (126 kadın, 253 erkek; yaş ort.=18±5,5) oluşan bir örnekleme yürütülmüştür. Veriler "On Madde Lik Kişilik Ölçeği" ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" ile toplanmıştır. Analizler SPSS 25 programında tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon testiyle gerçekleştirilmiştir. Bulgular, ZD ile beş faktör kişilik boyutlarının (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık) orta düzeyde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir ($p<0.001$). Ayrıca spor yaşı arttıkça dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuçlar, uzun süreli spor katılımının yalnızca kişilik özelliklerini güçlendirmekle kalmadığını, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı da geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, genç sporcuların psikolojik dayanıklılık ve kişilik gelişimini desteklemede yapılandırılmış sportif deneyimlerin önemine işaret etmektedir.

Received : 29.09.2025

Accepted: 09.02.2026

Published: 20.02.2026

Anahtar Kelimeler

Amatör sporcular, beş faktör kişilik, üniversite öğrencisi, zihinsel dayanıklılık

Corresponding author

Eyüp Acar
(eyupacar800@gmail.com)

Examining the relationship between personality traits and mental resilience in university students participating in amateur sports

Abstract

Mental toughness (MT) is a key concept in sports psychology, referring to an athlete's capacity to maintain performance under pressure, recover from setbacks, and stay focused on long-term goals. Once considered a relatively stable personality trait, MT is now seen as closely related to the Big Five personality dimensions. This study aims to examine the relationship between personality traits and MT among amateur athletes. A total of 379 amateur athletes (126 female, 253 male; mean age = 18 ± 5.5) from the Faculty of Sport Sciences at Uşak University participated. Data were collected using the Ten-Item Personality Scale and the Mental Toughness Scale. Analyses were performed with SPSS 25, employing descriptive statistics, independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation tests. Findings revealed moderate, statistically significant positive correlations between MT and all five personality traits—extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability, and openness to experience ($p < 0.001$). In addition, athletes with longer sport participation showed higher levels of extraversion, conscientiousness, emotional stability, and MT ($p < 0.05$). These results suggest that sustained engagement in sports not only strengthens personality traits but also enhances mental toughness. Overall, the findings highlight the importance of structured athletic experiences in supporting both personality development and psychological resilience among young athletes.

Keywords

Amateur athletes, Big five personality traits, Mental toughness, University student

How to cite: Acar, E., Aydın, E. N., & Çelikkbilek, C. (2026). Amatör sporlara katılan üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Education, Science and Sport*, 8, e1792972. <https://doi.org/10.70053/esas.1792972>

GİRİŞ

Spor performansını belirleyen temel unsurlardan biri sporcunun psikolojik dayanıklılığıdır. Fiziksel hazırlık, teknik beceriler ve kondisyon sportif başarı için vazgeçilmez olmakla birlikte, son yıllarda zihinsel süreçlerin performans üzerindeki belirleyici rolü giderek daha fazla vurgulanmaktadır (Hsieh vd., 2023). Bu bağlamda spor psikolojisi literatüründe öne çıkan kavramlardan biri olan zihinsel dayanıklılık (ZD; mental toughness), sporcunun baskı altında performansını sürdürebilme, başarısızlık ve stresle başa çıkabilme ve uzun vadeli hedeflere kararlılıkla odaklanabilme kapasitesini ifade eden önemli bir psikolojik özellik olarak tanımlanmaktadır (Clough vd., 2002).

Başlangıçta görece sabit bir kişilik boyutu olarak ele alınan zihinsel dayanıklılığın, güncel yaklaşımlarda daha dinamik ve geliştirilebilir bir yapı olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır. Bu doğrultuda, zihinsel dayanıklılığın çeşitli psikolojik müdahaleler ve deneyimler yoluyla güçlendirilebileceği belirtilmektedir (Gucciardi, Hanton ve Fleming, 2017; Lin vd., 2017). Bu gelişen perspektif, özellikle psikolojik destek ve profesyonel rehberlik olanakları sınırlı olan amatör sporcular açısından zihinsel dayanıklılığın nasıl şekillendiğinin incelenmesini daha da önemli hâle getirmektedir. Bu noktada, zihinsel dayanıklılığın bireysel farklılıklarla, özellikle de kişilik özellikleriyle olan ilişkisi dikkat çekmektedir. Araştırmalar hem kişilik özelliklerinin hem de zihinsel dayanıklılığın genetik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır (Horsburgh vd., 2009). Literatürde zihinsel dayanıklılığın birçok kişilik boyutuyla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Çevikel, 2019; Delaney vd., 2015; Yankov vd., 2019). Örneğin sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin daha planlı, disiplinli ve hedef odaklı davranışlar sergilediği; bu özelliklerin psikolojik baskılarla baş etmeyi kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Allen vd., 2013). Benzer biçimde, düşük düzeyde duygusal dengesizliğe (nörotizm) sahip bireylerin stres duyarlılığının daha az olduğu ve bu durumun zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Piepiora vd., 2024). Bununla birlikte mevcut literatür incelendiğinde bazı önemli boşluklar göze çarpmaktadır. Öncelikle, zihinsel dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların büyük bir bölümü elit veya profesyonel sporcular üzerinde yürütülmüş; amatör sporcular görece sınırlı düzeyde incelenmiştir (Allen vd., 2013). Oysa amatör sporcular, profesyonel sporculara kıyasla farklı motivasyon kaynaklarına, sınırlı antrenman ve destek olanaklarına ve özgün psikososyal baskılara sahiptir. Bu durum, kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin bu grupta farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğine işaret etmektedir.

İkinci olarak, zihinsel dayanıklılık uzun süre kişilik özelliklerinin bir alt boyutu olarak değerlendirilmiş olsa da güncel araştırmalar bu yapının kişilikten bağımsız, geliştirilebilir bir psikolojik özellik olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir (Gucciardi vd., 2017; Papageorgiou vd., 2018). Bu yaklaşım, amatör sporcuların sahip oldukları kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığın gelişimine nasıl katkı sunduğunun incelenmesini gerekli kılmaktadır. Üçüncü olarak, amatör sporcular üzerinde farklı spor branşlarını ve değişen spor yaşı düzeylerini kapsayan geniş ve sistematik örneklemelerle yürütülmüş çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Piepiora vd., 2024). Profesyonel sporculara yönelik araştırmalar dayanıklılık, motivasyon ve kişilik yapıları hakkında önemli bulgular sunmakla birlikte, amatör sporcuların çevresel koşulları ve psikolojik gereksinimleri belirgin biçimde farklılık göstermektedir (Arvanitaki, 2021).

Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı, amatör sporlara katılan üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, spor yaşı ve spor türü (takım/bireysel) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, amatör sporcularda psikolojik dayanıklılığın anlaşılmasına katkı sağlayarak zihinsel antrenman ve kişilik temelli psikolojik destek uygulamalarının geliştirilmesine bilimsel zemin oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu genel amaç doğrultusunda araştırma aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

- Amatör sporlara katılan üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Amatör sporcuların kişilik özellikleri cinsiyete ve spor türüne (takım/bireysel) göre farklılık göstermekte midir?
- Amatör sporlara katılan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık düzeyi cinsiyet, spor yaşı ve spor türüne göre farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, amatör sporcularda zihinsel dayanıklılık (ZD) düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlandı (Karasar, 2013). Bu model, herhangi bir müdahale yapılmaksızın mevcut durumdaki değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine olanak sağlamaktadır. Karasar'a (2013) göre ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin ve ilişki yapısının ortaya konulmasında uygun bir yöntemdir. Bu doğrultuda çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli araştırmanın amacına en uygun yöntem olarak seçilmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2024-2025 akademik yılında Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine kayıtlı 965 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 379 amatör lisanslı sporcu (253 erkek, 126 kadın) oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem yeterliliği farklı evren büyüklükleri için hesaplanmış örneklem büyüklüklerine göre %95 güven düzeyinde 1000 kişiye kadar 286 katılımcı yeterli görülmektedir (Neuman, 2010). Veriler; Spor Bilimleri Fakültesi'nin Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerine kayıtlı, amatör sporcu lisansına sahip öğrencilerden toplanmıştır.

Araştırmaya dâhil edilme kriterleri;

- İlgili spor dalında en az bir yıldır geçerli amatör sporcu lisansına sahip olma,
- Türkiye'deki ilgili spor federasyonlarının ve üniversitelerarası spor yönergelerinin öngördüğü biçimde, lisanslı sporcu statüsünü sürdürüyor olma ve
- Çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlama olarak belirlenmiştir.

Profesyonel sporcu statüsünde yer alan bireyler ile amatör sporcu lisansı bulunmayan öğrenciler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için On Maddelik Kişilik Ölçeği ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

On Maddelik Kişilik Ölçeği (Ten-Item Personality Scale): Gosling vd. (2003) tarafından geliştirilen Atak (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, beş faktörlü kişilik yapısını ölçmektedir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşur ve her kişilik boyutu "dışadönüklük (Extraversion), uyumluluk (Agreeableness), sorumluluk (Conscientiousness), duygusal dengelilik/dengesizlik (Emotional Stability) ve deneyime açıklık (Openness to Experiences)" iki madde ile değerlendirilir. Ölçek yedi dereceli likert tipi formatta düzenlenmiştir (1=Kesinlikle katılmıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum). Orijinal çalışmada alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları dışadönüklük için 0,88; yumuşak başlılık için 0,87; duygusal denge için 0,89; deneyime açıklık için 0,89 ve sorumluluk için 0,87 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları dışadönüklük için 0,78; uyumluluk için 0,82; duygusal denge için 0,81; deneyime açıklık için 0,80 ve sorumluluk için 0,78 olarak belirlenmiştir. Ölçek, Türk kültürüne uyarlanmış geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Mental Toughness Scale): Madrigal vd. (2013) tarafından geliştirilen ölçek, Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, zihinsel dayanıklılığı tek boyutlu bir yapı olarak değerlendiren 11 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum). Orijinal formun iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa $\alpha=0,87$ olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach alfa katsayısı $\alpha=0,82$ olarak bulunmuş ve yüksek güvenirlik düzeyi gösterilmiştir. Ölçek, zihinsel dayanıklılığı geçerli ve güvenilir biçimde ölçmektedir.

Etik Kurul İzni

Araştırma protokolü, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Karar No: 2024-94; Tarih: 04.04.2024). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki revizyonlarında belirtilen etik standartlara uygun olarak yürütülmüştür. Veri toplama sürecinden önce tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25 istatistik paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, iki değişken için bağımsız örneklem t-testi, üç veya daha fazla bağımsız değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. Ayrıca gruplar arasındaki farklılığın hangi düzeylerde ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi uygulandı. Katılımcıların kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık (ZD) düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapıldı. Değişkenlerin normallik varsayımına ilişkin değerler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1.

Basıklık ve çarpıklık değerleri

	N	Minimum	Maximum	Çarpıklık (Skewness)		Basıklık (Kurtosis)	
				Değer	S.H.	Değer	S.H.
Dışa dönüklük	379	1	7	-.636	.125	-.404	.250
Uyumluluk	379	3	7	-.513	.125	-.561	.250
Sorumluluk	379	2	7	-1.054	.125	.310	.250
Duygusal denge	379	1	7	-.659	.125	.080	.250
Deneyime açıklık	379	3	7	-.693	.125	-.641	.250
Zihinsel dayanıklılık	379	2	5	-.898	.125	.552	.250

Tablo 1’deki verilerin incelenmesi, değişkenlere ait basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin ± 1.5 aralığında olduğunu açıkça göstermektedir. Bu değer aralığı, verilerin normal dağılımdan anlamlı bir sapma göstermediğini işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 2.

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin betimsel analizler

	Değişkenler	Sıklık	%
Cinsiyet	Kadın	126	33.2
	Erkek	253	66.8
	Toplam	379	100.0
Spor Türü	Bireysel Sporlar	137	36.1
	Takım Sporları	242	63.9
	Toplam	379	100.0
Spor Yaşı	1-2 yıl	75	19.8
	3-4 yıl	54	14.2
	5-6 yıl	46	12.1
	7-8 yıl	50	13.2
	9 yıl ve üzeri	154	40.6
	Toplam	379	100.0

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %33.2’sinin kadın, %66.8’inin ise erkek olduğu görülmektedir. Spor türü değişkenine göre katılımcıların %36.1’i bireysel sporlarla, %63.9’u ise takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Spor yaşı açısından değerlendirildiğinde katılımcıların %19.8’i 1-2 yıl, %14.2’si 3-4 yıl, %12.1’i 5-6 yıl, %13.2’si 7-8 yıl ve %40.6’sı 9 yıl ve üzeri süredir spor yapmaktadır.

Tablo 3.

Katılımcıların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyete göre analizi

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	T	p	Cohen'd
Dışa dönüklük	Kadın	126	5.45	1.347	-.028	.978	0.00
	Erkek	253	5.45	1.377			
Uyumluluk	Kadın	126	5.68	1.114	1.699	.090	-0.19
	Erkek	253	5.48	1.032			
Sorumluluk	Kadın	126	5.40	1.438	-4.604	.001**	0.56
	Erkek	253	6.06	1.042			
Duygusal denge	Kadın	126	4.70	1.577	-3.809	.001**	0.46
	Erkek	253	5.30	1.168			
Deneyime açıklık	Kadın	126	5.86	1.106	-.638	.524	0.06
	Erkek	253	5.93	1.078			
Zihinsel dayanıklılık	Kadın	126	4.26	.580	-1.525	.128	0.17
	Erkek	253	4.35	.513			

*p<.05 ** p<.001

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ($p>.05$). Benzer şekilde, zihinsel dayanıklılık (ZD) puanları da cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Ancak, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarında cinsiyete bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Ortalama değerlere göre bu farklar erkek katılımcılar lehinedir; erkek sporcuların sorumluluk ve duygusal denge puanları, kadın sporcuların puanlarından daha yüksektir.

Cohen's d değerleri incelendiğinde, sorumluluk ($d=.56$) ve duygusal denge ($d=.46$) boyutlarında orta düzeyde etki büyüklüğü olduğu görülmektedir. Bu bulgu, söz konusu boyutlarda cinsiyete bağlı farkların yalnızca istatistiksel olarak anlamlı değil, aynı zamanda pratik açıdan da anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, dışa dönüklük, uyumluluk, deneyime açıklık ve zihinsel dayanıklılık boyutlarında etki büyüklüklerinin küçük ya da ihmal edilebilir düzeyde olması, bu değişkenlerde cinsiyet farkının sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.

Katılımcıların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarının spor türüne göre analizi

Ölçekler	Spor Türü	N	Ort.	Std. Sapma	T	p	Cohen'd
Dışa dönüklük	Bireysel sporlar	137	5.38	1.463	-.744	.457	0.08
	Takım sporları	242	5.49	1.308			
Uyumluluk	Bireysel sporlar	137	5.49	1.066	-.755	.451	0.08
	Takım sporları	242	5.58	1.061			
Sorumluluk	Bireysel sporlar	137	5.79	1.169	-.652	.515	0.07
	Takım sporları	242	5.87	1.260			
Duygusal denge	Bireysel sporlar	137	5.08	1.205	-.242	.809	0.02
	Takım sporları	242	5.11	1.422			
Deneyime açıklık	Bireysel sporlar	137	5.80	1.109	-1.513	.131	0.16
	Takım sporları	242	5.97	1.071			
Zihinsel dayanıklılık	Bireysel sporlar	137	4.26	.593	-1.457	.146	0.17
	Takım sporları	242	4.35	.501			

*p<.05 ** p<.001

Tablo 4 incelendiğinde, spor branşına göre katılımcıların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık (ZD) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Takım sporları ve bireysel sporlara katılan bireylere göre kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılık farklılaşmamaktadır.

Cohen's d değerleri incelendiğinde, spor türüne göre yapılan karşılaştırmalarda etki büyüklüklerinin tüm ölçeklerde çok küçük ya da küçük düzeyde olduğu görülmektedir. Özellikle dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarında etki büyüklüklerinin ihmal edilebilir düzeyde olması, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcular arasında bu kişilik özellikleri açısından pratik açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Buna karşılık, deneyime açıklık ($d=.16$) ve zihinsel dayanıklılık ($d=.17$) boyutlarında takım sporları

lehine küçük düzeyde bir etki gözlenmiştir. Ancak bu etki büyüklükleri, istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, spor türünün söz konusu değişkenler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve pratik anlamda güçlü bir ayrışma yaratmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 5.

Katılımcıların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıklarının spor yaşına göre analizi

	Ölçekler	Kareler toplamı	Kareler Ort.	F	p
Dışa dönüklük	Gruplar arası	18.847	4.712		
	Grup içi	686.000	1.834	2.569	.038*
	Toplam	704.847			
Uyumluluk	Gruplar arası	3.773	.943		
	Grup içi	422.872	1.131	.834	.504
	Toplam	426.645			
Sorumluluk	Gruplar arası	50.301	12.575		
	Grup içi	518.608	1.387	9.069	.001**
	Toplam	568.909			
Duygusal denge	Gruplar arası	27.488	6.872		
	Grup içi	657.852	1.759	3.907	.004*
	Toplam	685.339			
Deneyime açıklık	Gruplar arası	9.801	2.450		
	Grup içi	436.466	1.167	2.100	.080
	Toplam	446.268			
Zihinsel dayanıklılık	Gruplar arası	7.702	1.925		
	Grup içi	101.311	.271	7.108	.001**
	Toplam	109.013			

*p<.05 ** p<.001

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı değişkenine göre uyumluluk ve deneyime açıklık puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir (p>.05). Ancak dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge ve zihinsel dayanıklılık (ZD) puanlarında spor yaşı değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir (p<.05). Gruplar arasındaki farklılığın hangi düzeylerde ortaya çıktığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi uygulanmıştır (Bkz. Tablo 6).

Tablo 6.

Spor yaşına göre anlamlı Tukey HSD testi karşılaştırmaları

Ölçek	Karşılaştırılan Gruplar	Ortalama Farkı	p
Dışa dönüklük	3-5 yıl - 5-7 yıl	-0.81	.026
	1-3 yıl - 5-7 yıl	-0.83	.002
	1-3 yıl - 7-9 yıl	-0.66	.019
Sorumluluk	1-3 yıl - ≥9 yıl	-0.81	.001
	3-5 yıl - 5-7 yıl	-0.78	.009
	3-5 yıl - ≥9 yıl	-0.76	.001
Duygusal denge	3-5 yıl - 5-7 yıl	-0.76	.035
	3-5 yıl - ≥9 yıl	-0.79	.002
Zihinsel dayanıklılık	1-3 yıl - ≥9 yıl	-0.28	.001
	3-5 yıl - ≥9 yıl	-0.38	.001

*p<.05 ** p<.001

Tek yönlü ANOVA sonrasında gerçekleştirilen Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları, spor geçmişi süresine göre bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Buna göre, 1-3 yıl ve 3-5 yıl spor geçmişine sahip öğrencilerin, 5-7 yıl ile 9 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip öğrencilere kıyasla daha düşük puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıklar özellikle sorumluluk, duygusal denge ve zihinsel dayanıklılık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir (p<.05).

Diğer kişilik boyutlarında ise spor geçmişi süresine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgular, sporla geçirilen sürenin artmasının, bazı kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin gelişimi üzerinde olumlu bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların kişilik özellikleri ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler		Dışa dönüklük	Uyumluluk	Sorumluluk	Duygusal dengelilik	Deneyimlere açıklık
	R	.396**	.321**	.509**	.401**	.378**
Zihinsel Dayanıklılık	P	.001	.001	.001	.001	.001
	N	379	379	379	379	379

*p<.05 ** p<.001

Tablo 7 incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık (ZD) ile kişilik özellikleri arasında pozitif yönde ve çoğunlukla orta düzeyde ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık ile dışa dönüklük ($r=.396$; $p<.001$), uyumluluk ($r=.321$; $p<.001$), duygusal denge ($r=.401$; $p<.001$) ve deneyime açıklık ($r=.378$; $p<.001$) arasında orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir.

Buna karşılık, sorumluluk boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin ($r=.509$; $p<.001$) orta-güçlü düzeyde olduğu belirlenmiştir. En yüksek korelasyon katsayısı sorumluluk ile zihinsel dayanıklılık arasında gözlenirken, en düşük korelasyon katsayısı uyumluluk ile zihinsel dayanıklılık arasında saptanmıştır.

Bu bulgular, zihinsel dayanıklılığın kişilik özellikleriyle anlamlı ancak sınırlı düzeyde ilişkili olduğunu, özellikle sorumluluk boyutunun zihinsel dayanıklılıkla diğer kişilik boyutlarına kıyasla daha belirgin bir ilişki sergilediğini göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma, amatör sporcularda kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık (ZD) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada belirlenen hipotezler doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda tartışılmaktadır.

Araştırma bulguları, amatör sporcuların kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaştığını; ancak ZD düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçları desteklenmektedir (Lopez ve Santelices, 2012; Tok, 2011; Watson ve Pulford, 2004). Ancak sporcularda kişilik özelliklerini ele alan bazı çalışmalarda kadınlar sporcular lehine (Kerulis, 2011), bazılarında ise erkek sporcular lehine farklılıklar bulmuştur (Alduran, 2021; Cavallera vd., 2013; Dayıcan ve Demiray, 2021). Bu farklılıklar, kişiliğin yaşam boyu gelişim ve değişim süreciyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Erikson (2014) kişiliğin çocukluktan başlayarak ergenlik ve yetişkinlik boyunca biçimlendiğini; Taymur ve Türkçapar (2012) ile Özdemir vd. (2012) ise genetik faktörler, çevresel etkiler ve yaşantıların kişilik gelişiminde rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle farklı sosyal çevreler ve deneyimler, araştırma sonuçlarında tutarsızlıklara yol açabilir.

ZD açısından incelendiğinde, çalışma sonuçlarında cinsiyete göre ZD puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer araştırma sonuçları cinsiyetin ZD üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını bildirmiştir (Buhrow vd., 2017; Clough vd., 2002; Crust, 2009; Kayhan vd., 2018; Sarı vd., 2020). Ancak farklı araştırma sonuçları cinsiyetin ZD üzerinde etkili olabileceğini ileri sürmektedir (Dimlioğlu, 2022; Gerber vd., 2012; Karademir ve Açak, 2019; Koç ve Gençay, 2021; Masum, 2014; Nicholls vd., 2009; Sevinç vd., 2022). Bu farklılığın nedenleri arasında örneklem gruplarının sosyo-kültürel yapısı, ZD ölçüm araçlarının çeşitliliği ve spor geçmişindeki farklılıklar etkili olabilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri ve spora katılım düzeyi gibi faktörler de cinsiyete dayalı ZD farklılıklarına yol açabilmektedir. Bu nedenle ZD'nin cinsiyetle ilişkisini değerlendirirken bağlamsal faktörlerin dikkate alınması önemlidir.

Araştırmada amatör sporcuların kişilik özellikleri ve ZD düzeylerinin, takım veya bireysel spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer sonuçlar, sporcuların kişilik özelliklerini, takım ve bireysel sporlar açısından inceleyen çalışmalarda da rapor edilmiştir (Kızmaz, 2004; Piepiora vd., 2017). Fakat bazı araştırma sonuçları takım/bireysel sporcuların kişilik özelliklerinde önemli farklılıklar olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, Witkowski ve Piepiora (2018) takım/bireysel sporcularını temaslı ve temassız spor dalları olarak ayırdığı

çalışma sonuçlarına göre kişilik özelliklerinde farklılıklar bulmuştur. Bu farklılıkların ise kişilik oluşumunda sporun yapısı gereği temaslı ve temassız olmasının etkili olabileceğini belirtmektedir. ZD açısından da takım ve bireysel sporcular arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Kayhan vd. (2018) benzer şekilde ZD seviyelerinin takım ve bireysel sporcular arasında farklılaşmadığını bildirmiştir. Ancak Narimani ve Ghaffari (2007) ile Demir vd. (2020) takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek özgüven ve kontrol düzeyine sahip olduklarını rapor etmiştir. Bu çelişkili bulguların, çalışmalara dâhil edilen spor branşlarının farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada spor yaşı değişkenine göre dışadönüklük, sorumluluk ve duygusal denge boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuş; spor yapma süresi arttıkça kişilik özelliklerinin güçlendiği görülmüştür. Literatürde de benzer şekilde uzun süreli spor katılımının olumlu kişilik özelliklerini desteklediği rapor edilmiştir (Alduran, 2021; Dayıcan ve Demiray, 2021). Sorumluluk özelliği, düzenli ve özenli çalışma alışkanlıklarını; dışadönüklük ise enerjik, sosyal ve girişken davranışları temsil eder. Duygusal denge ise nörotizmin düşük olmasıyla tanımlanır (Benet-Martínez ve John, 1998). Bulgular, sporun bu özelliklerin gelişimine katkı sağladığını ve kişiliğin olumlu yönde şekillenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

ZD açısından da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Spor yapma süresi arttıkça sporcuların ZD seviyelerinin anlamlı şekilde yükseldiği görülmektedir. Bu bulgu, önceki araştırmalarla da desteklenmektedir (Connaughton vd., 2008; Koç ve Gençay, 2021; Nicholls vd., 2009; Şahinler ve Beşler, 2021).

Uzun süreli fiziksel aktiviteye katılımın ZD gelişimini desteklediği ve pozitif kişilik özelliklerini pekiştirdiği yönündeki kanıtlar artmaktadır. Bu nedenle spora süreklilik kazandırmanın, özellikle ZD'nin artırılmasında önemli bir strateji olduğu söylenebilir.

İstatistiksel analizler, zihinsel dayanıklılık ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık arasında orta düzeyde pozitif korelasyonlar olduğunu göstermiştir. Özellikle zihinsel dayanıklılık ile sorumluluk boyutu arasındaki orta-yüksek düzeyde ilişki dikkat çekmektedir. Bu bulgular literatürde yer alan önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Horsburgh vd. (2009) zihinsel dayanıklılık ile kişilik özelliklerinin ortak genetik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini; Yankov vd. (2019) ise zihinsel dayanıklılığın özellikle dışadönüklük, duygusal denge ve sorumluluk boyutlarıyla güçlü ilişkiler sergilediğini bildirmiştir. Benzer biçimde, Saraç ve Aşçı (2024) beş faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde önemli rol oynadığını, Çevikel (2019) ise genç erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılığın dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Delaney vd. (2015) zihinsel dayanıklılığın çok sayıda kişilik özelliğiyle bağlantılı bir yapı olduğunu vurgulamaktadır.

Buna ek olarak, kişilik özelliklerinin yalnızca zihinsel dayanıklılıkla değil, zihinsel süreçlerin farklı boyutlarıyla da yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir. Nitekim kişilik özellikleri ile zihinsel antrenman boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu (Acar, 2023), ayrıca kişilik özellikleri ile izlenim yönetimi taktikleri arasında da anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmektedir (Acar ve Karavelioğlu). Bu bulgular, bireylerin kişilik yapılarının stresle başa çıkma, kendini düzenleme ve performans bağlamında zihinsel stratejiler kullanma eğilimlerini etkileyebileceğine işaret etmektedir.

Kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki bu ilişkinin, bireylerin stres algısı, hedef yönelimi ve öz-düzenleme becerileri üzerinden açıklanabileceği düşünülmektedir. Özellikle sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin planlı, disiplinli ve kararlı davranış örüntülerine sahip olmaları; baskı altında kalıcılık gösterme ve zorluklar karşısında vazgeçmeme eğilimlerini güçlendirebilmektedir. Benzer şekilde, duygusal denge düzeyi yüksek bireylerin stresörlere karşı daha kontrollü tepkiler vermesi ve olumsuz duygulanımı daha etkili biçimde yönetebilmesi, zihinsel dayanıklılığın temel bileşenleriyle örtüşmektedir. Bu yönüyle elde edilen bulgular, zihinsel dayanıklılığın kişilikten bağımsız bir yapı olmaktan ziyade, kişilik özellikleriyle etkileşim içinde şekillenen dinamik bir psikolojik süreç olduğunu desteklemektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle çalışma, bir üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve amatör sporcu lisansına sahip öğrenciler ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların elit veya profesyonel sporcu gruplarına doğrudan genellenmesini sınırlandırmaktadır. Ayrıca araştırmanın kesitsel tasarıma sahip olması, kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin nedensel yönüne ilişkin çıkarımlar yapılmasına olanak vermemektedir.

Bununla birlikte, çalışmada ele alınan demografik değişkenler cinsiyet, spor türü ve spor yaşı ile sınırlandırılmıştır. Sosyoekonomik durum, antrenman yoğunluğu ve süresi, müsabaka düzeyi ile farklı psikososyal değişkenler (örneğin motivasyon, algılanan sosyal destek veya stres düzeyi) araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen bulgular, kullanılan kişilik özellikleri ölçekleri ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin ölçtüğü yapılarla sınırlıdır. Bu nedenle farklı ölçme araçları veya çoklu değerlendirme yaklaşımlarının kullanılması, gelecekte yapılacak çalışmalar için daha kapsamlı sonuçlar sunabilir.

Sonuç

Bu çalışmadan elde edilen veriler, zihinsel dayanıklılık ile kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık özelliklerine sahip bireylerin daha yüksek ZD düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca erkek sporcuların sorumluluk ve duygusal denge puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. En dikkat çekici sonuçlardan biri, uzun süreli spor katılımının hem kişilik gelişimini hem de ZD'yi güçlendirmesidir. Düzenli ve uzun vadeli spor yapmanın, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmada ve olumlu kişilik özelliklerini desteklemede önemli bir araç olabileceği ortaya konmuştur.

Öneriler

Gelecek araştırmalarda, boylamsal araştırma desenlerinin kullanılması, kişilik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkilerin zaman içindeki değişimini ve yönünü daha ayrıntılı biçimde ortaya koyabilir. Ayrıca farklı yaş grupları, rekabet düzeyleri ve spor branşlarını kapsayan karşılaştırmalı çalışmaların yürütülmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Bunun yanı sıra, kişilik özelliklerinin alt boyutları ile zihinsel dayanıklılığın özgül bileşenleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar, sporcuların psikolojik gelişim süreçlerine ilişkin daha ayrıntılı bilgiler sunabilir. Son olarak, müdahale temelli araştırmalar yoluyla yapılandırılmış psikolojik beceri eğitimleri veya zihinsel dayanıklılığı geliştirmeye yönelik programların etkililiğinin test edilmesi, hem kuramsal hem de uygulamaya dönük önemli katkılar sağlayacaktır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Etik Beyan

Bu araştırma, Uşak Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 04 Nisan 2024 tarihli ve 2024-94 sayılı kararı ile gerçekleştirilmiştir.

Mali Destek

Bu çalışma, herhangi bir kuruluş veya kişiden herhangi bir katkı ve/veya destek almamıştır.

Yapay Zeka (YZ) Beyanı

Bu makalenin hazırlanması sırasında yalnızca dil düzenlemesi için yapay zeka araçları kullanılmıştır. Yazarlar, tüm içeriği dikkatle gözden geçirip doğrulamışlardır ve nihai versiyonun bütünlüğü ve doğruluğu konusunda tüm sorumluluğu üstlenmektedirler.

Kaynaklar

- Acar, E. (2023). Analysis of the relationship between personality traits and mental training in athletes. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 16473–16483.
- Acar, E., & Karavelioğlu, M. B. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve izlenim yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 108–127.
- Alduran, İ. (2021). *Zihinsel dayanıklılık ve kişilik: Futbolcular ile rüzgar sörfçülerine yönelik bir araştırma*

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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.
- Arvanitaki, A. (2021). *The relationship between personality, motivations, and basic psychological needs with psychological toughness in athletes* (Master's thesis). National and Kapodistrian University of Athens.
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi/Archives of Neuropsychiatry*, 50(4), 312–319.
- 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.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44–52.
- Cavallera, G. M., Passerini, A., & Pepe, A. (2013). Personality traits and the role of gender in swimmers at the leisure level. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(4), 693–703.
- Çevikel, Y. (2019). *14–20 yaş arası erkek futbolcularda zihinsel dayanıklılığın, kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–45). Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959–963.
- Dayıcan, Y. & Demiray, E. (2021). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 257–268.
- 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.
- Demir, İ., İbiş, S., & Miçoğulları, B. O. (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 55–70.
- Dimlioğlu, S. (2022). *Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Özel Sayı 2), 652–664.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın 8 evresi* (G. Akkaya, Çev.; 2. baskı). Okyanus Yayınları.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C., & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 35–42.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 504–528.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review of theory and evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307–311.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100–105.
- Hsieh, Y. C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L., & Kuan, G. (2023). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317–1338.
- Karademir, T., & Açıkan, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803–816.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayhan, R. F., Hacicaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55–64.
- Kerulis, M. C. (2011). *Personality characteristics of mixed martial artists: Counselor application for wellness* (Master's thesis). Northern Illinois University.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Koç, İ., & Gençay, Ö. A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 258950.
- Lopez, A., & Santelices, O. (2012). Personality characteristics of elite table tennis athletes of the Philippines: Basis for a proposed recruitment program. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 1-4.
- 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.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(6), 110-122.
- Narimani, M., & Ghaffari, G. (2007, May). The comparison of aggression and mental toughness between martial athletes: Football players and non-athletes. In *6th International Congress on Physical Education and Sport Sciences*.
- Neuman, W. L. (2010). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nitel ve nicel yaklaşımlar I*, Çev. S. Özge, İstanbul:Yayın Odası.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Papageorgiou, K. A., Mutz, J., Lin, Y., & Clough, P. J. (2018). Mental toughness: A personality trait that is relevant across achievement contexts and mental health outcomes. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences*. SAGE.
- Piepiora, P., Čaplová, P., & Zimoń, P. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1428107.
- Piepiora, P., Cieřczyk, I., & Krzesiński, M. (2017). Young athlete personality model using the example of selected sport disciplines. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 4(22), 5-13.
- Şahinler, Y., & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Saraç, H., & Aşçı, F. H. (2024). Sporcularda beş faktör kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı yordayıcı rolü. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 35-46.
- 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.
- Sevinç, K., Özmütlu, İ., & Kapçak, V. (2022). Futbol ve basketbol sporcularının zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(2), 38-46.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Tok, S. (2011). The Big Five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105-1111.
- Watson, A. E., & Pulford, B. D. (2004). Personality differences in high-risk sports amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99(1), 83-94.
- Witkowski, K., & Piepiora, P. (2018). Personality traits of competitive athletes according to type of pressure exerted on opponents. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 40(1), 97-109.
- Yankov, G. P., Davenport, N., & Sherman, R. A. (2019). Locating mental toughness in factor models of personality. *Personality and Individual Differences*, 151, 109532.

EXTENDED ENGLISH SUMMARY

Introduction: Mental toughness (MT) is a central construct in sport psychology that captures athletes' capacity to sustain performance under pressure, recover from setbacks, and remain focused on long-term goals. Early accounts tended to treat MT as a relatively fixed disposition, closely aligned with general personality. More recent perspectives, however, position MT as a distinct yet related construct that can be shaped through experience and training. Understanding how MT aligns with the Big Five personality traits—extraversion, agreeableness, conscientiousness, emotional stability (low neuroticism), and openness to experience—matters for practice. Coaches and educators in amateur contexts rarely have resources for bespoke psychological services; they need concise guidance on which characteristics travel together and which can be cultivated through routine training. Empirically, much of what is known about personality and MT comes from elite samples. Whether similar relationships hold for amateur athletes, who face different constraints, motives, and support structures, remains underexplored. This study addresses that gap by examining (a) the associations between MT and the Big Five in a sizeable cohort of amateur university athletes, and (b) whether MT and personality differ by gender, sport type (team vs. individual), and sport age (years of continuous participation). The overarching expectation is that MT will correlate positively with adaptive personality profiles and that sustained sport involvement will align with stronger MT and more favorable personality traits. **Metod** A cross-sectional design is employed with 379 active amateur athletes (253 male, 126 female) enrolled in the Faculty of Sport Sciences at Uşak University during 2023–2024. Eligibility requires at least one year of continuous sport participation. Data are gathered through a demographic form (gender, preferred sport, sport age), the Turkish adaptation of the Ten-Item Personality Scale (TIPI), and the Turkish adaptation of the Mental Toughness Scale (MTS). The TIPI indexes the Big Five with two items per dimension on a 7-point Likert scale; internal consistencies in the present sample are acceptable for brief measures ($\alpha \approx .78-.82$). The MTS assesses MT as a unitary construct across 11 items on a 5-point scale and shows high reliability ($\alpha = .82$). Analyses use SPSS 25. Normality diagnostics (skewness/kurtosis within ± 1.5) support parametric testing. Group comparisons employ independent-samples t-tests (gender; sport type) and one-way ANOVAs for sport age (1–2, 3–4, 5–6, 7–8, ≥ 9 years), followed by Tukey's HSD where appropriate. Pearson correlations quantify associations between MT and the Big Five. Hypotheses anticipate positive MT–personality correlations, potential gender differences in selected traits but not necessarily in MT, negligible differences by sport type, and graded increases in both personality strengths and MT with longer sport participation. **Finding** Sample profile and assumptions. Approximately one third of the participants are female (33.2%); nearly two thirds engage in team sports (63.9%). Forty percent report sport ages of nine years or more. Distributional checks confirm the suitability of parametric analyses. Gender comparisons; No significant gender differences emerge for extraversion, agreeableness, or openness to experience. In contrast, males score higher than females on conscientiousness and emotional stability. Mental toughness does not differ by gender. The pattern indicates that while certain personality facets vary across sexes in amateur athletes, these differences do not translate into detectable disparities in overall MT. Sport type comparisons. Personality traits and MT do not differ significantly between athletes in team sports and those in individual sports. This null pattern suggests that the broad team/individual distinction, by itself, is not a strong separator of personality or MT in amateur samples. Discrepancies in prior literature that favor specific groups may relate to finer distinctions (e.g., contact vs. non-contact codes) rather than to the team/individual split. Sport age comparisons; Clearer differences appear for sport age. Athletes with longer participation (5–6, 7–8, ≥ 9 years) score higher on extraversion, conscientiousness, and emotional stability than athletes with shorter histories (1–2, 3–4 years). Post-hoc tests confirm that the largest gaps occur between the least and the more experienced groups. For MT, athletes with ≥ 9 years of participation score higher than those with 1–3 and 3–5 years. The graded pattern is consistent with either cumulative developmental influences of sport (practice, feedback, coping demands) or selective retention (athletes higher in these characteristics persist longer)—or both. Correlational evidence; MT correlates positively and moderately with each of the Big Five. The strongest association is observed with conscientiousness

($r \approx .51$), followed by emotional stability and extraversion ($r_s \approx .40$). Agreeableness and openness also show significant, positive links ($r_s \approx .32-.40$). Conceptually, athletes who describe themselves as more disciplined, emotionally steady, socially engaged, cooperative, and intellectually open also report greater mental toughness. Among these, conscientiousness—encompassing diligence, planning, and persistence—aligns most tightly with MT's emphasis on sustained effort and goal focus. **Conclusion** The study shows that, among amateur university athletes, mental toughness aligns with a broadly adaptive personality profile and relates most strongly to conscientious self-regulation. Gender differences arise for conscientiousness and emotional stability but not for MT, implying that toughness levels can be comparable across sexes even when some dispositional tendencies diverge. The absence of team/individual differences indicates that programmatic MT development can be deployed widely across amateur settings without heavy branching by sport type. By contrast, sport age displays a consistent gradient: more years of continuous participation coincide with higher extraversion, conscientiousness, emotional stability, and MT. Practically, these results suggest that coaches and educators may strengthen MT by embedding habits that cultivate conscientious behavior (e.g., training logs, implementation intentions, goal-progress reviews) and by sustaining athletes' long-term engagement. Because MT is closely related to personality yet regarded as partly trainable, blended programs that pair core mental skills (attention control, reframing, imagery, goal setting) with structure-building routines may be especially impactful in resource-limited amateur environments. Overall, the evidence supports a coherent account: mental toughness covaries with adaptive personality traits—most strongly with conscientiousness—and sustained sport participation aligns with higher toughness and more favorable personality functioning.