

## Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi

### *Investigation of mental strengths of sportsmen by different variables*

Yunus Şahinler<sup>1</sup> ve Adnan Ersoy<sup>2</sup>

Gönderilme tarihi/Received date:: 30 / 03 / 2019

Kabul tarihi/Accepted date: 15 / 05 / 2019

#### **Öz**

*Bu çalışmanın amacı; sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya Kütahya ve Isparta ilinde yaşayan 71 kadın sporcu ve 177 erkek sporcu olmak üzere toplam 248 sporcu katılmıştır. Araştırmada anket veri toplama tekniği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılığın test edilmesi için T testi ve ANOVA testinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre birçok demografik değişkenin Sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.*

**Anahtar sözcükler:** Zihinsel Dayanıklılık, Dayanıklılık, Spor, Psikoloji.

#### **Abstract**

*The aim of this study is; is the examination of the mental strengths of sportsmen according to different variables. A total of 248 sportsmen, 71 female sportmen and 177 male sportsmen living in Kütahya and Isparta provinces, participated in the study. Survey data collection technique was used. SPSS 21.0 statistical package program was used to evaluate the data. Frequency and average values are used. Data collection tools were tested for normal distribution. Since it is suitable for normal distribution, parametric tests are used. T test and ANOVA test were used to test the difference between the variables. According to the results of the research, it was seen that many demographic variables were significantly related to the mental durability levels of the athletes.*

**Keywords:** Mental Endurance, Endurance, Sports, Psychology.

## **1. Giriş**

Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan, sosyal hayatını düzenleyen, zihinsel olarak belirli bir seviyeye getirmesine olanak sağlayan pedagojik, biyolojik ve sosyal bir kavramdır (Çalık vd, 2015: 15). İnsan sağlığı için sporun önemi tartışılmazdır. Dayanıklılık; verilen bir egzersiz şiddetinde kas yorgunluğu olmaksızın veya yorgunluğa rağmen, aktiviteye devam edebilme anlamına gelmektedir. Zihinsel dayanıklılık; zor durumlarla karşı karşıya kalan bir kişinin, çabuk toparlanma, stresin olumsuz etkilerini en alt seviyeye indirme, ortama uyum sağlama, üst derece konsantrasyon ve psikolojik güç olarak bilinmektedir (Altıntaş, 2015: 9). Zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir terimdir. Bahsedilen özel-

<sup>1</sup> Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

<sup>2</sup> Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

liklerin hepsi ayrı birer terim olmalarına rağmen bütün bu ifadeler zihinsel dayanıklılık çatısı altında toplamaktadır. Ancak bu derecede farklı kavramları yapısında bulundurması zihinsel dayanıklılık kavramının ifade edilmesini zorlaştırmaktadır (Kurtay, 2018:26).

Bu çalışmanın amacı, sporcuların zihinsel dayanıklılığını incelemek ve farklı değişkenleri etkileyip etkilemediği araştırılmak ve önerilerde bulunmaktır.

## 2. Literatür

Spor kelimesi İngilizcenin aracılığıyla dünyaya tanıtılmış olmasına rağmen Latince bir terimdir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen 'Disportare' veya 'Deportare' kelimesinden meydana gelmiştir. İlk zamanlarda İngiltere'de Disport ve Desport şekliyle rastlanan kelimeler 17. yüzyıldan itibaren çok kullanıma sonucu ilk hecenin aşınmasıyla şimdiki haline gelmiştir. Spor, insanın ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini geliştirmek, kişilik gelişimine katkı sağlamak, yetenek, beceri ve bilgi kazandırarak çevreye uyum sağlamaya destek olmak, toplumlar ve uluslararası kaynaşma ve dayanışmayı sağlamak. Belirli kurallar dâhilinde mücadele etmek, heyecan duymak ve yarışmada üstünlük sağlamak için yapılan fiziksel aktiviteler bütünüdür (Onan, 2017:5). Spor; insanın mücadele azmini kullanarak kazanmak ve başarılı olmak ve düzenli kurallar içerisinde yaptığı bedensel aktivitelerdir. Spor, sporcu olarak bir ya da daha fazla insanın zaman alan ve yer olarak belirlenmiş bir çevrede, bir hareketin gözlenebilen değişikliklerde ve seriler halinde bir amaç doğrultusunda gösterilmesini içeren organize insan davranışlarıdır. Dayanıklılık, performans öğeleri içinde en önemlilerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Genellikle düşük şiddette yapılan uzun süreli egzersizleri kapsayan çalışmalar dayanıklılık ile ilgilidir (Akıl, 2007:2).

Sporcuların kazanma ve kaybetme gibi olumsuz duyguları beraberinde; kaygı, korku, stres ve motivasyon gibi bazı psikolojik faktörlere neden olmaktadır. Günümüzde sporcuların fiziksel performansları yetersiz kalabilmektedir. İnsanın biyolojik, fizyolojik psikolojik ve sosyal bir varlık olmasından dolayı sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel performanslarını arttırıcı antrenmanlar yapılmaktadır (Yazıcı, 2016:1; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015: 57-64). Zihinsel dayanıklılık genel olarak, yarışma ve antrenman gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak bilinmektedir. Bir başka tanımda ise zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde tanımlanmaktadır (Güvendi vd. 2018:71).

## 3. Yöntem

### 3.1. Araştırma yönteminin belirlenmesi

Bu araştırma, Kütahya ve Isparta ilinde yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını; cinsiyet, spor yapma yılı, spor yapıp yapmama durumu, lisanslı olarak yapılan branş, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve genel duygu durumları değişkenlerine göre incelemek amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmış bir araştırmadır.

### 3.2. Araştırma grubu

Araştırmaya Kütahya ve Isparta ilinde yaşayan 71 kadın ve 177 erkek olmak üzere toplamda 248 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

### 3.3. Kullanılan veri toplama araçları

*Kişisel Bilgi Formu:* Bu formda örnekleme oluşturan sporcular hakkında cinsiyet, yaş, eğitim durumları, spor yapıyor musunuz, lisanslı olarak spor yapıyor musunuz, yetiştiğiniz çevre, aylık gelir düzeyleri, günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız, sigara kullanıyor musunuz, spor yapma yılı gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

*Spor Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ):* Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla “Bu araştırmada, Madrigal vd. (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır.

### 3.4. Verilerin toplanması

Araştırmaya katılan sporcular, Kütahya ve Isparta ilinde yaşamaktadır. Katılımcıların gönüllü olarak çalışmaya katılması istenmiş herhangi bir zorlamada bulunulmamıştır. Anket, katılımcıların bazen birebir bazen de gruplar halinde sessiz bir ortamda doldurulmuştur. Anketin katılımcılar tarafından doldurulma süresi değişkenlik göstermekte olup yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket program kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini test edilmiştir. Normal dağılıma uygun olduğu görülüp parametrik testlerden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılığın test edilmesinde T testi ve ANOVA testinden faydalanılmıştır.

## 4. Bulgular

Tablo 1. Araştırma örnekleminin demografik özelliklerine ilişkin bulgular

		Frekans	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	71	28,6
	Erkek	177	71,4
	Toplam	248	100,0
<b>Yaş</b>	<17	3	1,2
	18-21 yaş	137	55,2
	22-24yaş	72	29
	25-28 yaş	24	9,7
	29-32 yaş	7	2,8
	33 ve üstü	5	2,0
	Toplam	248	100,0
<b>Spor yapıyor musunuz?</b>	Evet	190	76,6
	Hayır	58	23,4
	Toplam	248	100,0
<b>Spor yapma yılınız</b>	1-3yıl	36	14,5
	4-6yıl	11	4,4
	7-9 yıl	28	11,3
	10-12 yıl	22	8,9
	13-15 yıl	128	51,6
	16 yıl ve üstü	23	9,3
Toplam	248	100,0	
<b>Eğitim durumunuz</b>	Okur Yazar değil	2	,8
	İlkokul	7	2,8

Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

	Ortaokul	14	5,6	
	Lise	30	12,1	
	Üniversite	188	75,8	
	Lisansüstü	7	2,8	
	Toplam	248	100,0	
<b>Yetiştirdiğiniz çevre</b>	Köy	21	8,5	
	Kasaba	6	2,4	
	İlçe	68	27,4	
	İl	79	31,9	
	Büyükşehir	74	29,8	
	Toplam	248	100,0	
	Tenis	19	7,7	
	Masa Tenisi	12	4,8	
	Futbol	48	19,4	
	Basketbol	31	12,5	
Voleybol	44	17,7		
Atletizm	13	5,2		
Hentbol	10	4,0		
Güreş	13	5,2		
Badminton	4	1,6		
Bocce	3	1,2		
Fitness	2	,8		
Yüzme	7	2,8		
<b>Lisanslı olarak yaptığınız spor branşını</b>	Bilek Güreşi	2	,8	
	Taekwando	11	4,4	
	Boks	5	2,0	
	Karate	3	1,2	
	Judo	4	1,6	
	Wushu	4	1,6	
	Ekstrem	4	1,6	
	Halter	3	1,2	
	Çim Hokeyi	1	,4	
	Cimnastik	3	1,2	
	Bisiklet	2	,8	
	Toplam	248	100,0	
	<b>Aylık gelir düzeyiniz</b>	< 1404 TL	100	40,3
		1450 -2000 TL	54	21,8
		2001-3000 TL	43	17,3
3001- 4000 TL		36	14,5	
4001 ve Üzeri		15	6,0	
Toplam		248	100,0	
<b>Babanın eğitim durumu</b>	Okur Yazar Değil	9	3,6	
	İlkokul	62	25,0	
	Ortaokul	59	23,8	
	Lise	73	29,4	
	Üniversite	44	17,7	
	Lisansüstü	1	,4	
<b>Annenin eğitim durumu</b>	Okur Yazar Değil	16	6,5	
	İlkokul	85	34,3	
	Ortaokul	67	27,0	
	Toplam	248	100,0	

	Lise	60	24,2
	Üniversite	20	8,1
	Toplam	248	100,0
<b>Sigara kullanıyor musunuz?</b>	Evet	95	38,3
	Hayır	153	61,7
	Toplam	248	100,0
	Sakin	80	32,3
<b>Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız</b>	Hiper aktif	50	20,2
	Sinirli-Agresif	46	18,5
	Sosyal	50	20,2
	İçe Dönük	22	8,9
	Toplam	248	100,0

Araştırma grubu cinsiyet değişkenine göre sınıflandırıldığında 71 (%28,6) adet kadın sporcu, 177 (%71,4) adet ise erkek sporcunun olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde, 18-21 yaş grubunda olan sporcuların 137 kişiyle grubun %55,2'sini oluşturduğu ve en fazla katılımın bu yaş aralığındaki sporcularda olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde en az katılımın ise 17 yaşında olan sporcularda olduğu ve bu sporcuların 3 kişiyle grubun %1,2'sini oluşturduğu belirlenmiştir. Spor yapıp yapmama değişkeninde evet diyen 190 (%76,6) adet sporcu, hayır diyen ise 58 (%23,4) adet sporcu olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma yılı değişkeni incelendiğinde, 13-15 yıl arasında spor yapan 128 (%29) adet sporcunun en fazla katılımı, 4-6 yıl arasında spor yapan (%2,8) adet sporcunun ise en az katılımı gösterdiği tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninde 188 (%75,8) sporcunun üniversite mezunu olduğu tespit edilirken, 2 (%0,8) sporcunun ise okuryazar olmadığı tespit edilmiştir. Yetiştirilen çevre değişkeninde en az katılımın 6 (%2,4) sporcuyla kasaba olduğu, en fazla katılımın ise 79 (%31,9) sporcuyla il olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı olarak yapılan spor branşına göre; en fazla aynı lisansa sahip sporcuların 48 kişiyle grubun %19,4'ünü oluşturan futbol lisanslı sporcular olduğu, en az katılımın ise çim hokeyi lisansına sahip 1 kişiyle grubun %0,4'ünü oluşturduğu tespit edilmiştir. Sporcular aylık gelir düzeyi değişkenine göre sınıflandırıldığında; 100 (%40,3) sporcunun en yüksek aylık gelirininin 1404 TL, 15 (%6) sporcunun ise en düşük 4001 TL ve üzeri aylık gelire sahip oldukları tespit edilmiştir. Sporcuların babaları eğitim durumu değişkenine göre sınıflandırıldığında; en yüksek grup 73 (%29,4) ile lise mezunu, en düşük ise 1 (%0,4) ile lisansüstü eğitim almış olarak belirlenmiştir. Sporcuların anneleri eğitim durumu değişkenine göre sınıflandırıldığında ise; en yüksek grup 85 (%34,3) ile ilköğretim mezunlarından oluşmuştur. En düşük grupta ise 16 (%6,5) ile okuryazar olmayan anneler temsil edilmiştir. Sigara kullanıyor musunuz değişkeninde; evet diyen 95 (%38,3) sporcu, hayır diyen ise 153 (%61,7) sporcu olduğu tespit edilmiştir.

Günlük hayatta kendini tanımlama değişkenine göre; en yüksek grubun 80 (%32,3) ile sakin, en düşük grubun ise 22 (%8,9) ile içe dönük ile sporculardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	n	Ortalama	S.S.	Df	t	p
Erkek	177	2,61	,45	246	,897	,371
Kadın	71	2,55	,40			

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p=0.371>0.05$ ). Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanı (ortalama=2,61) kadın sporcuların

Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=2,55) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların spor yapıp yapmama durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları

Zihinsel Dayanıklılık	n	Ortalama	S.S.	Df	t	p
Evet	190	2,56	,42	246	-2,23	,026
Hayır	58	2,71	,50			

Yapılan t testi sonucunda spor yapıp yapmama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0.026<0.05$ ). Ancak farklılığın yönüne baktığımızda şaşırtıcı olarak spor yapmayanların zihinsel dayanıklılıkları spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapanların zihinsel dayanıklılık boyutu ortalama puanı (ortalama=2,56) spor yapmayanların zihinsel dayanıklılık boyutu ortalama puanından (ortalama=2,71) daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	2,510	5	,502	2,627	,025
	Grup içi	46,253	242	,191		
	Toplam	48,764	247			

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 5. Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	7,31	22	,333	1,806	,018
	Grup içi	41,44	225	,184		
	Toplam	48,76	247			

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 6. Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	2,838	5	,568	2,990	,012
	Grup içi	45,926	242	,190		
	Toplam	48,764	247			

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 7. Sporcuların duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	2,966	4	,742	3,934	,004
	Grup içi	45,797	243	,188		
	Toplam	48,764	247			

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

Tablo 8. Sporcuların aylık gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki

Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar arası Grup İçi Toplam	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	p
	Gruplar arası	,658	4	,164	,831	,507
	Grup içi	48,106	243	,198		
	Toplam	48,764	247			

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ).

## 5. Tartışma ve sonuç

Bu araştırma, Kütahya ilinde yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını; cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma süresi, spor yapıp yapmama, lisanslı olarak yaptıkları branşlara, aylık gelir durumları ve genel duygu durumlarına göre incelemek amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmış bir araştırmadır.

Yapılan istatistiksel analizlere göre katılımcıların cinsiyet durumlarına göre zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kırimoğlu vd. (2010); Kırimoğlu vd. (2012); Yalçın (2013); Bayrakdaroğlu (2014); Gökmen (2014); Kararımak ve Güloğlu (2014); Bektaş ve Özben (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da; zihinsel dayanıklılıkla cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ve bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Katılımcıların spor yapma süresine göre zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarına göre zihinsel dayanıklılıkları arasında da anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamıza katılan sporcuların branş dağılımlarına göre zihinsel dayanıklılıkları arasında da anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bonanno vd. (2006); Bonanno ve Mancin (2008); Guinn vd. (2009); Tekin (2011); Selçuklu (2013); Bildirici (2014); Gökmen (2014); Bektaş ve Özben (2016)'nın yaptığı çalışmalarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve bu araştırma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir. Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların aylık gelir durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında ilişki tespit edilememiştir.

Sonuç olarak, sporcularının cinsiyetleri ve aylık gelir düzeyleri açısından zihinsel dayanıklılıklarında ilişkinin olmadığını, sporcuların eğitim durumları, spor yapıp yapmamama durumları, lisanslı olarak yaptıkları branş-ve spor yapma süresinin ise zihinsel dayanıklılığı etkilediği anlaşılmaktadır.

Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

Çalışmamızın genel olarak kısıtları, katılımcı sayısı ve zamandır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem sayısı artırılıp, daha fazla faktöre bağlı farklılık olup olmadığı incelenebilir ya da üniversiteler arası karşılaştırmalar yapılabilir.

### Kaynakça

- Akıl, C. (2007). Dayanıklılık sporcularında beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Altıntaş A. (2015), Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans durumu, Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bektaş, M., Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1).
- Bildirici, F. (2014). Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bonanno, G.A., Galea, S. Bucciarelli, A., Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: the New York city in the aftermath of the September 11<sup>th</sup> terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186.
- Bonanno, G.A., Mancini, A.D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369-375.
- Çalık, F. Yılmaz, A. Şentürk, U. Akdeniz, H., Sertbaş, K. (2015). Otistik çocuğa sahip ebeveynlerin durumculuk ve sürekli kaygı. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri*, 10(2).
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*,4:(SI 2): 652-664.
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri. Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Gökmen, B. (2014). Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Guinn, B., Vincent, V., Dugas, D. (2009), Stress resilience among border Mexican American women. *Hispanic Journal Of Behavioral Sciences*, 31(2), 228-243.
- Güvendi, B. Türksoy, A. Güçlü, M., Konter, E. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-Ijsets*, 4(2), 70-78.
- Kararımak, Ö., Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2), 01-18.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 88-97.
- Kırımoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G., Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (39), 115-127.
- Kurtay, M. (2018). Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- 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.



Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Investigation of mental strengths of sportsmen by different variables. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

---

- Onan, M. (2017). Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Selçuklu, A.E. (2013). Örgütsel bağlılığın bir yordayıcısı olarak kurum kültürü ve psikolojik dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Tekin, E. (2011). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcı, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

### Extended abstract in English

Spore; using human power for success and success and regular physical activity within the regular rules. Sports are organized human behaviors that involve observing a movement in terms of observable changes and a series of purposes, in one or more people as an athlete, in a time-consuming and place-like environment. Spore; taking advantage of the people's determination to fight within his regular physical activity are the rules to succeed. Sports are organized human behaviors of one or more people as athletes, in a set environment and time, observable changes of a movement and a series of targets. Sport is not just a physical activity. In addition, psychological well-being and mental health are also important. Sport enhances children's experiences, creativity and sense of responsibility. In addition, cooperation, cooperation, game rules and behaviors such as respect for friends.

The individual, through sport, learns the society, rules, professions, customs and traditions, good and bad, right and wrong, while also shaping his personality. It is also important to learn the working rules and discipline of individuals depending on the rules of sport. From this point of view, sport has been a school of ethics and culture since the ancient times. It is a phenomenon that affects people's personality as well as individual and social development by giving positive, destructive, unbearable impulses in the instinct of man by giving the people such as sports, will control, desire to succeed and desire to progress. Mental durability is a term that includes focusing, resisting against negativity, being stable, dealing with difficult situations, self-confidence, emotional control, courage, persistence, and acting under pressure, acting under physical and emotional pressure, and pushing the physical boundaries of the individual.

This research is aimed to determine the mental resilience of athletes living in Kütahya and Isparta; gender, year of sporting, whether or not to do sports, licensed branch, education level, monthly income level and general emotions is a research conducted by using descriptive method to examine the variables. Research of a total 248 athletes including 71 women and 177 men participated in voluntary participation in Kütahya and Isparta. The athletes participating in the research live in Kütahya and Isparta. Participants were not required to participate in the study voluntarily. The questionnaire was filled in a quiet environment, sometimes in groups of participants. SPSS 21.0 statistical package program was used to evaluate the data. Frequency and average values are used. Data collection tools have been tested for normal distribution. Parametrical tests were used. T test and ANOVA test were used to test the differences between the variables. Frequency and average values are used. Data collection tools were tested for normal distribution. Since it is suitable for normal distribution, parametric tests are used. T test and ANOVA test were used to test the difference between the variables.

According to the statistical analysis, it was found that there was no significant difference between the participants' mental resilience according to their gender status. Significant differences were found between the mental resistances of the participants according to the duration of sports. In addition, a significant relationship was found between the participants' ability to do sports and their mental resilience. According to the branch distribution of the athletes participating in our study, there were also significant differences in their mental resilience. The relationship between the educational status of the athletes and their mental resilience was determined. There was no relation between athletes' monthly income and their mental resilience. As a result, athletes' gender and income level of education of athletes whether the relationship in terms of mental endurance, to whether or not sports situations is the time to make branches and their sport as licensed is understood that the mental stamina influences.