T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI SPOR BRANŞLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN ZİHİNSEL VE MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Halil İbrahim BOYUN

Danışman

Doç. Dr. Mahmut GÜLLE

HATAY - 2023

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI SPOR BRANŞLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN ZİHİNSEL VE MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Halil İbrahim BOYUN

Danışman

Doç. Dr. Mahmut GÜLLE

HATAY - 2023

T.C.
HATAY MUSTAFA KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI SPOR BRANŞLARI İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN ZİHİNSEL VE MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Halil İbrahim BOYUN

Bu tez aşağıda isimleri yazılı tez jürisi tarafından 25/ 01/ 2023 günü sözlü olarak yapılan tez savunma sınavında oybirliği ile kabul edilmiştir.

Tez Jürisi: Jüri başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan ŞEKER ……
Üye: Doç. Dr. Mahmut GÜLLE ...…….……..
Üye: Doç. Dr. Serkan ZENGİN ……

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

…./…./ 2023
Prof. Dr. İbrahim Halil ÇERÇİ
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Spor günden güne popülerliğini artıran, birçok hayranını peşinden sürükleyen, farklı coğrafyalardan, farklı inanışlara sahip, farklı yaşam tarzları olan insanları bir araya getirerek hem eğlendiren, hem mutlu eden, bazen hüzünlendiren çok yönlü bir kavram haline gelmiştir. Bundan dolayı insanların birçoğunda sporun içerisinde olma arzu ve isteği uyandırmaktadır.

Günümüzde sporun ekonomik boyutu tahmin edilemez bir boyuta ulaşmıştır. Sadece bu olguyu saha içerisinde yaşayanlara değil artık neredeyse ilgi duyan herkese maddi katkı sağlamaktadır. Bu da sporun endüstrileşmesi yolunda önemli rol oynamaktadır.

Yaşamış olduğumuz çağda teknolojinin de gelişmesiyle sporcuların artık sadece fiziksel antrenman yaparak vücut kas koordinasyonunu geliştirmeleri yeterli olmamaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarında artmasıyla sporcuların içerisinde bulunmuş olduğu ruh hali birçok araştırmacının ilgi odağı haline gelmiştir. Sporcular sadece motorik özelliklerini geliştirerek istenilen performansı ortaya koyamamaktadır. Başarılı bir sporcu olmak için psikolojik becerilerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Bundan dolayı sporcuların en az fiziksel antrenmanlara ayırdıkları zaman kadar zihinsel ve mental antrenmanlara da zaman ayırmaları gerekmektedir. Bir sporcunun bunu yapması halinde başarılı olması kaçınılmaz bir durum olacaktır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard ve diğerleri (2009) tarafından (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılmıştır. Yine sporcuların mental dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından Mental Daynıklılık Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırmacılar, mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntıları kullanarak bu ölçeği geliştirmişledir. Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmıştır.

Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin araştırılması spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir ve gelecekte yapılacak çalışmalara ve spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

"Farklı Spor Branşları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Ve Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmamda, Yüksek Lisans eğitim hayatım ve araştırmam boyunca kıymetli vaktini bana ayıran Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi'nde görev yapan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mahmut GÜLLE'ye,

Eğitim hayatım boyunca varlığını her zaman hissettiğim kıymetli aileme,

İyi ki tanımışım seni dediğim çok değerli nişanlıma teşekkürlerimi iletirim.

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay II
ÖNSÖZ III
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER VI
ÇİZELGELER DİZİNİ VIII
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ IX
ÖZET X
ABSTRACT XI
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Problem Cümlesi 2
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri 2
1.4. Araştırmanın Amacı 2
1.5. Araştırmanın Önemi 3
1.6. Araştırmanın Sayıltıları 4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 4
2. GENEL BİLGİLER 5
2.1. Spor 5
2.2. Zihinsel Dayanıklılık 5
2.2.1. Kontrol 6
2.2.2. Devamlılık (Kendini Adama) 6
2.2.3. Güven (Mücadele) 6
2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık 7
2.4. Sporda Mental Dayanıklılık 9
2.4.1. Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 11
2.4.1.1. Kaygı 11
2.4.1.2. Motivasyon 11
2.4.1.3. Özgüven 11
2.4.1.4. Sportif Özgüven 12
2.4.1.5. Taraftar Baskısı 12
2.4.1.6. Konsantrasyon 12

3. GEREÇ VE YÖNTEM 13
3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 13
3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi 13
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler 13
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 13
3.3.2. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği 14
3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 14
3.4. Verilerin Analizi 15
4. BULGULAR 16
5. TARTIŞMA 23
6. SONUÇ 29
6.1. Öneriler 31
7. KAYNAKLAR 32
EKLER 35
EK-1. Kişisel Bilgi Formu 35
EK-2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 36
EK-3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği 37
EK-4. Cinsiyet değişkeni normal dağılım testi sonuçları 38
EK-5. Yaş değişkeni normal dağılım testi sonuçları 38
EK-6. Branş değişkeni normal dağılım testi sonuçları 39
EK-7. Gelir düzeyi değişkeni normal dağılım testi sonuçları 40
ÖZGEÇMİŞ 41

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 4. 1. *Sporcuların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları* …….16

Çizelge 4. 2. *Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması*……..……...17

Çizelge 4. 3. *Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre varyans analizi sonuçları*……...…….18

Çizelge 4. 4. *Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları*……....……19

Çizelge 4. 5. *Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması*…….....……20

Çizelge 4. 6. *Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları*……..……21

EK-4. *Cinsiyet değişkeni normal dağılım testi sonuçları* ……...38

EK-5. *Yaş değişkeni normal dağılım testi sonuçları* ……..…….....38

EK-6. *Branş değişkeni normal dağılım testi sonuçları* ……..……..…....39

EK-7. *Gelir düzeyi değişkeni normal dağılım testi sonuçları*……..……40

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

VB Ve Benzeri

ZDÖ Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

MDÖ Mental Dayanıklılık Ölçeği

ZGÜVEN Zihinsel Güven

ZKONTROL Zihinsel Kontrol

ZDEVAMLILIK Zihinsel Devamlılık

MGÜVEN Mental Güven

MBAĞLILIK Mental Bağlılık

MKONTROL Mental Kontrol

ÖZET

Farklı Spor Branşları İle Uğraşan Sporcuların Zihinsel Ve Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerini incelemektir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden ölçek yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yapıldı ve araştırma verileri anket yöntemiyle elde edildi. Araştırmanın örneklemini Hatay ilinde bulunan farklı spor branşlarındaki 414 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, birinci bölümde demografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu, ikinci bölümde "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (ZDÖ), üçüncü bölümde ise "Mental Dayanıklılık Ölçeğinden" (MDÖ) oluşan anket formu kullanıldı. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğindeki ifadelerin değerlendirilmesinde, 4 puanlı likert tipi (1= tamamen yanlış – 4= tamamen doğru), Mental Dayanıklılık Ölçeğindeki ifadelerin değerlendirilmesinde, 4 puanlı likert tipi (1= kesinlikle doğru – 4= hiç doğru değil) ölçeklerinden faydalanıldı. Araştırmanın sonuçlarına göre sporcuların cinsiyet değişkenine göre mgüven alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde zkontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 18-25 yaş arasındaki sporcuların 26-35 yaş arasındaki sporculara göre zkontrol alt boyutu sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Branş değişkenine göre zgüven ve mgüven alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Futbol branşındaki sporcuların voleybol branşında mücadele eden sporculara göre zgüven alt boyutu sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mgüven alt boyutundan ise voleybol branşındaki sporcuların futbol branşında mücadele eden sporculara göre sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mental Dayanıklılık, Spor

ABSTRACT

Investigation of Mental and Mental Endurance Levels of Athletes Dealing with Different Sports Branches

The aim of this research is to examine the mental and mental endurance levels of athletes dealing with different sports branches. The scale method, one of the qualitative research designs, was used in the research. The research was carried out with the relational screening model and the research data were obtained by the questionnaire method. The sample of the research consists of 414 athletes in different sports branches in Hatay. As a data collection tool, a personal information form containing demographic information was used in the first part, a questionnaire consisting of the "Mental Resilience Scale" (ZRS) in the second part, and the "Mental Resilience Scale" (MDS) in the third part. In the evaluation of the statements in the Mental Resilience Scale, 4-point Likert-type (1= completely false – 4= completely true) scales, and in the evaluation of the statements in the Mental Resilience Scale, 4-point Likert-type scales (1= absolutely true – 4= not at all true) were used. According to the results of the research, it was determined that there was a significant difference between the sub-dimension of confidence according to the gender variable of the athletes. A statistically significant difference was found in the z-control sub-dimension in the age variable. It was determined that the mean rank of the zcontrol sub-dimension of the athletes between the ages of 18-25 was higher than the athletes between the ages of 26-35. A significant difference was found between self-confidence and self-confidence sub-dimensions according to the branch variable. It has been determined that the rank averages of the self-confidence sub-dimension of the athletes in the football branch are higher than the athletes who compete in the volleyball branch. In the sub-dimension of confidence, it has been determined that the average rank of the athletes in the volleyball branch is higher than the athletes who compete in the football branch.

Keywords: Mental Endurance, Sports

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları alt başlıkları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Spor bireylerin psikolojik ve fiziksel gelişimlerine destek veren, belirli kurallar çerçevesinde mücadele içeren, haz alma, üstün gelme ve içerisinde eğlence de barındıran bir kavramdır (Tekkurşun Demir ve İlhan 2019). Yaşamış olduğumuz çağda sporcuların mücadele ettiği branşlarda kendilerinden beklenen performans düzeyi ve sürekli kazanmaya yönelik oluşan düşünce tarzı stres düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı, sporcuların sadece fiziksel özelliklerine yönelik yapılan çalışmaların yetersiz kaldığı, bunun yanında psikolojik özelliklerini de geliştirecek çalışmalara da zaman ayırmaları gerektiğini ortadadır (Yarayan ve İlhan 2018).

Günümüz spor arenasında sürekli üstün gelme arzusu, kazanma isteğinin artmasıyla birlikte sporculardan istenen ve beklenen performans düzeyinin ortaya koyulabilmesi için bedensel ve psikolojik çalışmaların bir arada yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir (Eroğlu ve ark. 2020).

Zihinsel dayanıklılık olgusu, oluşabilecek olumsuz durumlar karşısında toparlanma sürecini en aza indirerek bunu pozitif bir biçime dönüştürebilme beceri kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Tekkurşun Demir ve Türkeli 2019).

Yaşamış olduğumuz çağda gelişen teknolojinin de etkisiyle artık sporun içerisinde ayrılmaz bir parça haline gelen mental dayanıklılık, yoğun baskı altındayken etkilenme düzeyini azaltma, kontrol gücünü kullanabilme, kaybetmeyi kabullenme, kötü performans sergilenmişse analizini yapıp daha iyi bir performans sergilemek için çok çalışma şeklinde açıklanmaktadır (Süleymanoğulları ve Tozoğlu 2021).

Günümüzde artık spor müsabakalarını dünyanın her yerinde takip etmek için birçok ulaşılabilir alternatif sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bir müsabakada iyi veya kötü performans gösteren bir sporcu çok hızlı bir şekilde sosyal medyada, televizyonda, radyoda ve teknolojik buluşlarda konuşulmaktadır. Her sporcu gerek sosyal medyada, gerek televizyon yorumcularının yapmış oldukları eleştirilerden dolayı bilişsel olarak etkilenebilmektedir. Bu da sporcuların üzerlerinde baskı hissetmelerine sebep olmaktadır ve mental açıdan olumsuz etki oluşturabilmektedir.

Sporcu bireylerin mental dayanıklılıklarının araştırılıp ortaya çıkarılması, performanslarına olan etkisinin değerlendirilmesi ve geri bildirim aşamasında gelişimlerine katkı sağlayacak çalışmaların yapılması önem arz etmektedir (Süleymanoğulları ve Tozoğlu 2021).

1.2. Problem Cümlesi

Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin birbirine etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların çeşitli değişkenlerin zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerine etkisi var mıdır?

2. Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

3. Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin birbirine etkisinin olup olmadığını ve bu değişkenlerin birbiri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla alan yazında kapsamlı bir çalışmanın yapılmamış olması, spor bilimleri alanına fayda ve katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı: Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Her geçen gün dünyanın hızlı bir şekilde değişmesi ve bu değişimden en fazla etkilenen kavramlardan biri haline gelmiştir spor. Geçmişte bu kadar izleyici bulamayan spor branşları, günümüzde artık her insanın teknolojinin yardımıyla her an her yerde spor müsabakalarını takip etme şansı bulabilmektedir. Bu durum da sporculardan beklentileri en üst seviyeye çıkarmıştır.

Sporcuların beklenen performansı yani üst düzey bir performans sergileyebilmeleri için çok yoğun antrenmanlar yapmaları gerekmektedir. Bu antrenmanların başında fiziksel yetilerini geliştirecek antrenmanlar gelmektedir. Fakat günümüzde popüler olan spor branşlarına bakıldığında sporcuların performanslarını artırmak için hem uzman kişilerin artmasından dolayı hem de imkanlarının genişlemesinden ve ulaşılabilirliği kolaylaşmasından dolayı rakiplerinin her geçen gün kendilerini daha fazla geliştirme fırsatı bulmalarından kaynaklı sürekli üst düzey performans peşinde koştuklarını söyleyebiliriz. Bu durum da sadece bedensel yetileri geliştirmenin yetersiz olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Sporcuların zihinsel ve mental olarak da üst düzey bir dayanıklılığa sahip olmaları gerekmektedir. Günümüz şartları göz önüne alındığında sporcuların, ideal performans göstermek için hem fiziksel yetileri geliştirecek antrenmanlar yapmaları gerekmektedir hem de zihinsel ve mental becerileri geliştirecek antrenman yapmaları gerekmektedir. Bundan dolayı literatür incelendiğinde ‘‘Farklı Spor Branşları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel ve Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi’’ konusu ile doğrudan bağlantılı herhangi bir yüksek lisans veya doktora seviyesinde herhangi bir çalışmanın yapılmamış olduğu görülmektedir ve bu nedenle araştırma alanda özgün olacağı düşünülerek önem kazanmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmada kabul edilen sayıltılar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma için veri toplama aracı olarak geliştirilen zihinsel dayanıklılık ölçeği ve mental dayanıklılık ölçeği, araştırmaya katılan farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilmiştir.

2. Seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

3. Katılımcıların ölçeklerdeki sorulara doğru cevaplar verdiği kabul edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma 2021-2022 yılları arasında Hatay ilinde farklı spor branşlarında (futbol, voleybol, basketbol, fitness, diğer) bulunan 414 sporcuya uygulanan ve araştırmada kullanılan ölçeklerin verileri ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Yaşamış olduğumuz çağda bireylerin iş yaşamlarındaki yoğun tempodan dolayı kendilerine fazla zaman ayıramaması ve kendilerine zaman ayırmaya fırsat bulduklarında o zaman dilimini nasıl değerlendireceği konusunda kararsız kalması, kimi zaman zinde kalabilmek için, kimi zaman daha kaliteli bir yaşam arzusundan dolayı, kimi zaman da stres atman için birçok insanın spora yöneldiği söylenilebilir (Topal ve ark. 2021).

Köken olarak spor kelimesi, ilk Disport şeklinde kullanılmış olup iş yaşamından uzaklaşmak olarak ortaya atılmıştır (Öngel, 1997). İnsanlar sporu sadece boş zamanları daha kaliteli şekilde değerlendirmek perspektifinden çıkararak yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir (Mil ve Şanlı, 2015). Spor, eğlence, yaşam doyumuna ulaşma, sevgi, saygı, hoşgörü, disiplin, barış, hukuk gibi kavramlarla bütünleştirildiği gibi; stres, üzüntü gibi kavramlarla da ilişkilidir ve kişilerin bütününü etkileyen bir olgu niteliği taşımaktadır (Mavi ve Tuncel). Spor, insanları hem fiziksel açıdan hem de zihinsel açıdan verim potansiyelini üst seviyelere çıkaran, sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturan, kişiler arası etkileşimi ve iletişimi artıran, serotonin hormununu yükselten, toplumlararası huzuru ve barışı sağlayan bir kavramdır (Özbek ve ark. 2017). İnsanların sadece bedenen ve mental olarak gelişmelerine katkı sağlamasının yanında kişilik gelişiminde de önemli roller oynamaktadır.

Geçmişte sadece bir seyir vasıtası olarak bilinen spor, 21. Yüzyılın beraberinde getirdiği ileri düzey teknolojik gelişmeler sporu sadece seyir vasıtası olmaktan çıkarmış, sporun içerisinde olanlara bir meslek olma yoluna girmiş ve kulüpler birer işletme modelini almış, takip edenleri ise birer tüketici rolünü üstlenmiştir (Tolan 2014). Spor günümüz yaşamında uluslararası arenada milyonlarca takipçiye ulaşmış, önüne geçilemez bir hızla büyüyen endüstri olmuştur (Özen ve ark. 2013).

2.2. Zihinsel Dayanıklılık

Dayanıklılık kavramı, bireyin kendini baskı altında hissettiği durumlarda doğru karar verebilme yani negatif uyaranlara rağmen direnip rutin yetilerini kullanma becerileri ile ilgili bir kavramdır (Nicholls ve ark. 2015). Zihinsel dayanıklılık kavramı ise, kriz, kaos, başarısızlık, bekleneni verememe, olumsuz durumlar içerisinde iken kişi kendi zihninde bu durumlarla baş edebilecek yolu bularak bu tip durumlarla mücadele verebilecek olumlu duygu durumlara ve düşüncelere sahip olma şeklinde ifade edilmektedir (Bıkcın Çetiner 2021).

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu vurgulanan teoriler arasında Kobasa (1979) tarafından ileri sürülen Sağlam Kişilik Modeli'dir. Bu modeli temel alan Clough, Earle ve Swell (2002) zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir. Kobasa (1979) sağlam kişiliğin kontrol, bağlılık (yaptığı işe kendini adama) ve mücadele (güven) kavramlarından oluştuğunu belirtmektedir (Güvendi ve ark. 2018; Bıkcın Çetiner 2021; Altıntaş ve Bayar Koruç 2016).

2.2.1. Kontrol

Karşılaştıkları olumsuz olayları kontrol edebilme özelliğine sahip olan kişiler, adeta krizi fırsata çevirerek bu olumsuz durumu olumlu bir hale dönüştürebilme becerisi gösterirler ve olayların sonucunda belirleyici konumunda bulunurlar (Bıkcın Çetiner 2021). Kontrol, kişinin karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlar karşısında sergilemiş olduğu pozitif tutumla bu durumu değiştirip avantaja çevirebilme becerisine olan inancıdır (Peke 2020).

2.2.2. Devamlılık (Kendini Adama)

Devamlılık (kendini adama), ne tür bir olay veya durum içerisinde olunulursa olsun önemli olanın bu olayları insanın kendi yaşantısının bir parçası haline getirebilme yeteneğidir (Bıkcın Çetiner 2021). Bir başka tanıma göre ise devamlılık, sağlanan bir başarısının devamlılığının önemi ve değişim gösterebilme özelliği olarak tanımlanmaktadır (Peke 2020).

2.2.3. Güven (Mücadele)

Güven (mücadelecilik) özelliğini kendilerinde barındıran sporcular, güçlü bir direnc sahip oldukları, inanç yapılarının çok sağlam olduğu ve bu sayede bir şeye sil baştan başlayabilme özelliği taşıdıkları açıklanmaktadır (Bıkcın Çetiner 2021). Güven

kavramı, zorluklarla mücadele etme potansiyeli yüksek olup sürekli ileriye doğru adım atma olarak tanımlanmaktadır (Peke 2020).

2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Jones ve ark. (2007)'de sporda zihinsel dayanıklılık olgusunu; bir sporcunun performansına etki eden birçok faktörle (stres, kaygı, başarısızlık korkusu, eğitim düzeyi) rakibine kıyasla daha iyi mücadele etmek için gerekli olan psikolojik kapasiteye sahip olma olarak ifade etmektedirler (Bıkcın Çetiner 2021).

Zihinsel olarak güçlü bir dayanıklılığa sahip olan sporcular, kaos anlarında düşüncelerini sadece olumlu yöne sevk edip ve yönlendirebilen, aynı zamanda kendini rahat hissedebilen bir düşünce yeteneği barındıran kişilerdir. Gucciardi ve ark. (2009), zihinsel dayanıklılığın sporda farkındalık oluşturma, başarı elde edebilme, üstünlük sağlama, üst düzey performans gösterme ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir (Gucciardi ve ark. 2009).

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışma olarak bilinen Fournier ve ark. (2007)'de yapmış oldukları, örneklemini 131 antrenör ve 160 sporcudan oluşturan, zihinsel anlamda güçlü sayılabilecek bir sporcunun taşıması gereken yetileri sıralamışlardır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan meydana geldiği sonucuna ulaşmışlarıdır (Sağlam 2021).

Bunlar;

1. Motivasyon düzeyi,

2. Baş etme becerisi,

3. Güven,

4. Bilişsel beceri,

5. Disiplin,

6. Yarışmacılık,

7. Fiziksel ve zihinsel gereklilikler,

8. Takım uyumu,

9. Hazırlık becerileri,

10. Psikolojik dayanıklılık,

11. Etik,

12. İnanç olarak değerlendirilmiştir.

Sporda zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar ışığında, bir sporcunun üst düzey performans ortaya koyması için zihinsel dayanıklılık çalışmalarına ciddi anlamda zaman ayırması gerektiği sonucu elde edilmiştir (Ateş 2022).

Bir sporcu, spor beceri performansını yükseltebilmesi için asıl maçta karşılaşabileceği zorluklarla antrenman esnasında bu zorluklara (rakip takımın baskısı, stres, kötü hava şartları, taraftar baskısı) maruz bırakılıp bunlarla başa çıkabilmesi beklenir (Guszkowska ve Wójcik 2021). Sporcuların performans düzeylerini artırmak için ve sporcuların psikolojik durumlarını kontrol edebilmeleri için ortaya atılan en önemli kavramlardan bir tanesi zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Yarayan ve ark. 2018). Zihinsel dayanıklılık, sporcularda konsantrasyon becerisi, maç esnasında sağlıklı karar verebilme, hata yapma oranını en aza indirme, bilişsel anlamda iyi olma ve gerçekçi düşünerek hareket etme kavramlarıyla ilişkilidir (Bull ve ark. 2005; Jones ve ark. 2002). Zihinsel dayanıklılık, birçok antrenör, sporcu ve spor yorumcuları tarafından, bedensel ve zihinsel performansı iyi olan bir sporcuyu diğer sporculardan ayırt etmek için ve psikolojik özelliği vurgulamak anlamında kullanılan bir olgudur (Tomar ve ark. 2012). Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun bir yarışma veya müsabakada fiziksel olarak ortaya koyduğu performansın ötesinde bilişsel anlamda gerek duyduğu psikolojik özeliklerini ortaya koyarak güçlü bir performans gösterebilme becerisidir (Karabacak 2021). Bir başka tanıma göre zihinsel dayanıklılık, spor gibi özünde mücadele etme, zorluk, dayanıklılık barındıran aktiviteler içerisinde gerekli zihinsel özellikleri gösterebilmektir (Gucciardi ve ark. 2009). Sporcuların performanslarının iyileştirilmesi konusunda önemli bir yeri olan zihinsel dayanıklılığın, bilişsel yetilerin geliştirilmesinde kullanılan psikolojik beceri antrenmanları ile geliştirilebileceği ifade edilmektedir (Güzel 2021).

Fletcher ve Sarkar (2013) sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını etkileyen başlıca iki özelliğin olduğuna işaret etmektedirler. Bunlardan birincisi sporcuların maruz kaldığı kaygı durumları ve ikincisi ise her sporcunun içerisinde buluğu zihinsel koruyucu etkenlerdir (Fletcher ve Sarkar 2013; Bacak 2022). Sporcularda kaygı oluşturabilecek durumları kazanma hırsı, bireysel sorunlar; koruyucu etkenleri de olumlu düşünebilme

becerisine sahip olma, kişilik, konsantrasyon, kendine güven şeklinde sıralanmıştır (Fletcher ve Sarkar, 2013).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performansının artmasını sağlayan önemli bir olgudur. Sporcular her ne kadar motorik özelliklerini geliştirmiş olsalar da maç esnasında beklenen performansı gösterememeleri araştırmacılar açısından ve kulüpler açısından zihinsel yetilerin geliştirilmesi amacıyla çalışmalar yapmaları gerekliliğinin gün geçtikçe önemini daha da artırmaktadır (Sarı ve ark. 2020). Bundan dolayı, sporcular sadece fiziksel kapasitelerini geliştirmeye yönelik yapmış oldukları antrenmanlar yetersiz kalmakta, bunların yanında kötü performans göstermemeleri için zihinsel antrenmanlara da ciddi zaman ayırıp zihinsel dayanıklılık kapasitelerini de geliştirmeleri gerekmektedir (Crust 2008; Jones ve Parker 2013).

2.4. Sporda Mental Dayanıklılık

Spor psikolojisi alanında mental dayanıklılık kavramı yılmazlık ve kararlılık kelimeleri ile eş anlamlı olarak kullanılırken, genel anlamda üst düzey performans şeklinde ifade edilmektedir (Süleymanoğulları 2021). Mental dayanıklılık, sporcuların fiziksel antrenmanlarının yanı sıra bilişsel yetilerini de belli bir seviyeye getirebilmek için antrenman esnasında veya müsabaka esnasında karşılaşmış oldukları zorluklarla baş edebilmelerine yardımcı olacak becerileri kazanmadır (Özgün 2022).

Günümüz spor arenasında sporcuların her konuda kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Giderek artan rekabet ortamında ve taraftarların ve kulüplerin sporculardan beklentileri giderek yükselmektedir. Bir sporcu diğer takım arkadaşlarıyla uyum içerisinde hareket edebilmesi için performansını sürekli güncel tutmalı ve daha da üzerine koyarak geliştirmelidir.

Tüm spor branşları göz önüne alındığında performansı etkileyen unsurlardan en önemlisi sporculardaki mental dayanıklılık düzeyidir (Yardımcı ve ark. 2017). Bir sporcu mental açıdan kendini ne kadar iyi kontrol edebiliyorsa o kadar sahada başarılı performans gösterebilmektedir. Bundan dolayı sporcuların spor yaşamları boyunca, fiziksel performansları ile karar verme becerileri ve mental dayanıklılık düzeylerini artıracak becerilerini geliştirmeleri son derece önem arz etmektedir (Tekkurşun Demir ve ark, 2018). Mental olarak kendini geliştiren sporcu bireyler, daha hızlı, sağlıklı kararlar verebilen, herhangi bir olumsuzluk karşısında çabuk toparlanma sürecine girebilen,

başarısızlığı fırsata çevirebilen ve performansını her zaman üst seviyede tutabilme becerisine sahiptirler (Çoban 2018).

Sporcular fiziksel gelişimleri kadar zihinsel yetilerini de geliştirmelidir. Kulüp antrenörleri, yöneticiler, kulüp başkanları her ne kadar sporcuların mental özellikleri üzerine değinseler de ülkemizde bu konu üzerinde somut olarak çok fazla sporculara destek sağlanmadığı açıkça ortadadır. Genel bir değerlendirme yapıldığında sporcuların başarısızlığı fiziksel yetilerinden ziyade mental özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Mental güç, bir sporcunun başarılı bir performans ortaya koymasında çok önemli bir olgudur (Sulaiman ve ark. 2021). Sporcular kendilerinden beklenen üst düzey performans gösterebilmeleri için sadece fiziksel olarak değil mental olarak da üst düzey performans sergilemeleri gerekmektedir (Sarı ve ark. 2020). Yaşamış olduğumuz çağda spor açısından bir değerlendirme yapıldığında, her takımın kazanmak için çok fazla çaba sarf ettiği, çok ciddi transferler yapıp herkesin beğenisini toplama gayreti içerisine girmesi sporcuları yoğun bir antrenman sürecine sürüklemektedir (Yarayan ve İlhan 2018). Bundan dolayı antrenörlerin sporcuları psikolojik olarak etkileyen faktörleri araştırıp elde ettikleri analiz sonucuna göre yeni bir hazırlık sürecine girdirmeleri gerekmektedir.

Cox (2012) yapmış olduğu araştırmaya göre mental dayanıklılık seviyesi yüksek olan bir sporcunun olmazsa olmaz en temel özellikleri olduğunu düşündüğü on iki özelliği şu şekilde sıralamıştır;

- Mücadele sonucunda amaçlara ulaşma kararlılığında sabit ve değişmez bir görüşün olması.
- Başarının artacağı inancının bir neticesi olarak performansın yükselmesi.
- Rakiplerden daha güçlü vaziyette olmak için gerekli şartları hazırlayan eşsiz becerileri elinde bulundurduğuna dair sabit ve değişmez bir görüşün olması.
- Başarılı olma hedefi yönünde fazlaca isteğe ve içgüdülere sahip olmak.
- Yarışmaya özel dikkat dağınıklığına karşın yapılan işe tamamen yoğunlaşmış durumda olmak.
- Umulmadık, kontrol dışı gelişen olaylar karşısın zihinsel tutumun korunması.
- Fiziksel ve duygusal ağrıları uç noktalara kadar zorlamaya devam ederken, teknik ve çabanın sıkıntıya maruz bırakılmaması.

• Yarışma esnasında oluşan kaygının irade dışında olduğunu ve bu kaygı ile baş edebileceğini bilerek bu durumu kabullenmek.

• Yarışma esnasında oluşan zihinsel strese karşı direnç, başarı arzusunda istikrar.

• Rakiplerinin kuvvetli ya da yeterli düzeyde olmayan performanslarından olumsuz yönde etkilenmek.

• Günlük hayattaki odak dağınıklığına karşın tamamen konsantre durumda olmak.

• Gerektiğinde spora karşı yoğunlaşmayı açıp-kapama (Jones vd., 2007).

2.4.1. Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

2.4.1.1.Kaygı

Sportif performansı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında çok önemli bir yere sahip olanlardan bir tanesi de kaygıdır. Kaygı, bireylerin davranışlarını, doğru karar verme ve farklı psikolojik olgularını olumsuz etkileyebilmektedir. Sporcularda kaygı düzeyi yüksek olması durumunda sağlıklı karar verebilme azalır ve var olan yeteneğinin ortaya koyma becerisi azalır (Özgün 2022). Kaygı düzeyini kontrol altına alamayan bir sporcuda; titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel olarak bazı belirtiler ortaya çıkmaya başlar (Civan ve ark. 2010).

2.4.1.2.Motivasyon

Motivasyon, bireyi eyleme geçmek için harekete sevk eden, kişilerde eylem sürekliliği oluşturan ve davranışı oluşturan iç ve dış faktörler aracılığıyla bunlara işlerlik kazandıran bir mekanizma şeklinde açıklanmaktadır (Aktaş 2006). Bir başka tanıma göre motivasyon, kişileri hedefe yönelik pozitif düşüncelerle eyleme geçiren ve bu eylemin devamlılığını sağlayan bir güç olarak ifade edilmektedir (Soyer ve ark 2010).

2.4.1.3.Özgüven

Özgüven, insanların bir bireyden gerçekleştirmesini beklediği ve istediği davranış bütününe kişinin o davranışa yoğunlaşarak eyleme dökmeye olan inancı, arzusu ve isteği olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould 2003).

Özgüven iç ve dış güven olarak iki kategoride incelenmektedir. İç güven; bireylerin kendilerinden memnun olma ve kendisiyle barışık yaşamalarıdır. İç güven, sevgi, saygı, hedef yönelimi, pozitif düşünme, pozitif odaklanma unsurlarından oluşur. Dış güven ise kişinin kendisinden memnun olma düzeyini çevresindeki insanlara yansıtabilme becerisidir. Dış güven diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurabilme, yüksek sosyalleşme becerisine sahip olma ve duygu kontrolü gibi unsurlardan oluşur (Özbek ve ark 2017).

2.4.1.4.Sportif Özgüven

Sportif özgüven, alaz yazın incelendiğinde sportif kendine güven ve durumluk sportif kendine güven şeklinde ifade edilmektedir (Tolukan ve Akyel 2019). Vealey (1986)'da sportif kendine güven kavramını, sporcuların kendisinde barındırmış olduğu yeteneklerini ortaya koyabilmelerine olan inancı şeklinde aktarılırken, durumluk sportif özgüven, insanların spor ekinliklerinde başarı gösterebilmek için ara ara kendi becerilerine olan inançları şeklinde açıklanmaktadır (Çetinkaya 2015).

2.4.1.5.Taraftar Baskısı

Birçok spor müsabakasını özellikle de futbol müsabakalarını binlerce kişi aynı anda izleyebilmektedir. Bu izleyiciler taraftar olarak adlandırılır. Taraftarlar bir takımın ayrılmaz bir parçası, olmazsa olmazıdır. Taraftarlar çoğu zaman rakip takım üzerinde baskı kurmak için çaba sarf ederler. Bunun sonucunda rakibin hata yapıp oyundan düşmesini amaç edinirler. Bu tip durumlarda sporcuların mental açıdan güçlü bir dirence sahip olmaları gerekir. Eğer sporcular taraftarların bu baskısına yenik düşerlerse, mental açıdan sürekli her an taraftarlar sahaya inip kendilerine bir şey yapacak hissi oluşursa bu durum sporcuyu hataya sürükler. Önemli olan sporcuların bu aşamada mental olarak sadece oyuna odaklanıp kendilerinden beklenen en iyi performansı sergilemeleri gerekmektedir.

2.4.1.6.Konsantrasyon

Konsantrasyon, bir uğraş esnasında dışarıda olan biten her şeye algıları kapatıp sadece o anki işle meşgul olma durumudur. Aktaş (2019)'a göre konsantrasyon, bir olaya odaklanıp, bütün duygu ve düşünceleri o ana yöneltmedir (Aktaş 2019).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın gereç ve yöntemi hakkında bilgiler verilmiştir. Her aşama ayrıntılı olarak ele alınmış, araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, araştırmacının rolü, veri toplama araçlarının saha uygulama süreci, verilerin toplanması ve bilgisayar ortamına aktarılması son olarak verilerin analizi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreninde mevcut olan sporculardan, 2022 yılında Hatay ilinde farklı branşta (futbol, voleybol, basketbol, fitness, diğer) bulunan rastgele farklı sporculardan seçilmiş 414 sporcuya ulaşılmıştır.

Anketler, gönüllü sporculardan 2022 yılı içerisinde, elektronik (online) ortamda doldurulmuştur.

3.2. Veri Toplama Yöntemi ve Ölçüm Düzeyi

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak araştırma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen sporcuların domografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" ve "Mental Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmanın bu bölümünde kişisel bilgi formu, zihinsel dayanıklılık ölçeği ve mental dayanıklılık ölçeğine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor branşı, bağımsız değişkenlerine yönelik soruların bulunduğu kişisel bilgi formu yer almaktadır.

3.3.2. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacılar, mental dayanıklılık ile ilgili daha önceden yapılmış ham verileri ve çalışmalardan alıntıları kullanarak bu ölçeği geliştirmişledir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Confidence (Güven), Constansy (Bağlılık), Control (Kontrol). Türkçeye uyarlama çalışması, Pehlivan tarafından (2014) yapılmış olup, toplam 13 maddeden oluşmuştur. 4'lü likert tipi olup 1 (kesinlikle doğru), 2 (Genellikle doğru), 3 (Nadiren doğru), 4 (Hiç doğru değil) biçimindedir. Ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri 0,77 olarak ölçülmüştür.

Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Güven, Bağlılık, Kontroldür. Ölçekte 1,2,3,4,5 maddelerinde Güven, 6,7,8,9 maddelerinde bağlılık, 10,11,12,13 maddelerinde kontrol boyutlarına yer verilmiş. Ölçekte "Kesinlikle Doğru", "Genellikle Doğru", "Nadiren Doğru", "Hiç Doğru Değil" şeklinde 4 likert tipi vardır. 8, 9, 10, 11, 12, 13 maddelerde ters puanlama uygulanmıştır (Pehlivan, 2014; Sheard ve ark, 2009).

3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılan 14 maddelik Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılmış olan bu ölçek, genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alfa değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0,71 olarak tespit edilmiştir.

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi, (Kolmogorov-Smirnov test), gibi betimsel istatistiklerin yanında, ikili karşılaştırmalarda t-testi (Mann-Whitney U test), çoklu karşılaştırmalarda varyans analizi (Kruskal Wallis-H test) yapılmıştır. Varyans analizi testinden sonra anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalardan kaynaklanabilecek tip I ve tip II hataları önlemek için bonferroni düzeltme yöntemi kullanılmıştır (branş değişkeni için anlamlılık düzeyi (0.05). Yapılan Mann-Whitney U testi testi miktarına (10) bölünmüş ve anlamlılık düzeyi 0.005 olarak belirlenmiştir. Yaş değişkeni için anlamlılık düzeyi (0.05). Yapılan Mann-Whitney U testi miktarına (3) bölünmüş ve anlamlılık düzeyi 0.016 olarak belirlenmiştir). Bağımsız değişkenlere ilişkin normal dağılım testi sonuçları tezin ekler kısmında sunulmuştur (EK-4.-7).

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde nitel verilerin analiz sonuçlarına dayalı bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada rastgele farklı branşlardan seçilmiş 414 sporcu ile görüşülmüştür.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere ilişkin sonuçlar bu bölümde raporlanmıştır. Araştırmanın demografik değişkenlerine ait analiz sonuçları tablo 1'de sunulmuştur.

Çizelge 4.1. Sporcuların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Değişkenler	**N**	**%**	**Değişkenler**	**N**	**%**
Cinsiyet			**Yaş**		
Kadın	114	27.5	18-25 arası	217	52.4
Erkek	300	72.5	26-35 arası	149	36.0
Toplam	*414*	*100.0*	36 ve üstü	48	11.6
			Toplam	*414*	*100.0*
Gelir Düzeyi			**Branş**		
Düşük	89	21.5	Futbol	149	36.0
Orta ve Yüksek	325	78.5	Voleybol	51	12.3
Toplam	*414*	*100.0*	Basketbol	33	8.0
			Fitness	47	11.4
			Diğer	134	32.4
			Toplam	*414*	*100.0*

Araştırmanın örneklemine ilişkin tanımlayıcı istatistikler çizelge 4.1.'de sunulmuştur. Çizelge 1'i incelediğimizde, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularına göre %27,5'inin kadın ve %72,5'inin erkek sporculardan oluştuğu görülmektedir. Sporcuların yaş değişkenine ilişkin sonuçlarına göre, %52,4'ünün 18-25 yaş arasında, %36,0'ının 26-35 yaş arasında ve %11,6'sının yaşının 36 ve üstünde olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi değişkenine göre dağılım incelendiğinde, sporcuların %21,5'inin düşük ve %78,5'inin ise orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olduğu tespit

edilmiştir. Branş değişkeni incelendiğinde, sporcuların %36,0'ının futbol, %12,3'ünün voleybol, %8,0'ının basketbol, %11,4'ünün fitness ve %32,4'ünün diğer farklı branşlarda olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Katılımcıların Cinsiyeti	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zgüven	Kadın	114	175.13	19965.00	13410.000	**.001**
	Erkek	300	**219.80**	65940.00		
Zkontrol	Kadın	114	218.94	24959.50	15795.500	.229
	Erkek	300	203.15	60945.50		
Zdevamlılık	Kadın	114	205.14	23385.50	16830.500	.803
	Erkek	300	208.40	62519.50		
Mgüven	Kadın	114	**247.09**	28168.50	12586.500	**.000**
	Erkek	300	192.46	57736.50		
Mbağlılık	Kadın	114	221.68	25271.00	15484.000	.135
	Erkek	300	202.11	60634.00		
Mkontrol	Kadın	114	200.66	22875.50	16320.500	.473
	Erkek	300	210.10	63029.50		

*P<0,05; N (414)

Sporcuların cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile zgüven (U=13410,000, p=0,001, p<0,05) ve mgüven (U=12586,500, p=0,000, p<0,05) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, zkontrol (U=15795,500, p>0,05), zdevamlılık (U=16830,500, p>0,05), mbağlılık (U=15484,500, p>0,05) ve mkontrol (U=16320,500, p>0,05) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Bkz. Çizelge 4.2).

Çizelge 4.3. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Yaş	N	Sıra Ort.	Sd	x^2	P	(I-J)
ZGüven	18-25 arası	217	212.59	2	2.600	.273	
	26-35 arası	149	208.29				
	36 ve üstü	48	182.06				
ZKontrol	18-25 arası	217	**223.03**	2	8.064	**.018**	**1-2**
	26-35 arası	149	187.65				
	36 ve üstü	48	198.90				
ZDevamlılık	18-25 arası	217	214.42	2	2.526	.283	
	26-35 arası	149	204.66				
	36 ve üstü	48	185.04				
MGüven	18-25 arası	217	208.68	2	0.060	.970	
	26-35 arası	149	205.60				
	36 ve üstü	48	208.06				
MBağlılık	18-25 arası	217	203.58	2	0.495	.781	
	26-35 arası	149	211.91				
	36 ve üstü	48	211.53				
MKontrol	18-25 arası	217	194.80	2	5.406	.067	
	26-35 arası	149	223.90				
	36 ve üstü	48	214.02				

***p<0.05; ****p<0.016; N (414)

Yaş değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi sonuçları çizelge 4.3'de sunulmuştur. Sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, yaş değişkeni ile zkontrol x^2(sd=2, n=414)=8,064, p<0,05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.3). sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeylerinde, zgüven, zdevamlılık, mgüven, mbağlılık, mkontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Bkz. Çizelge 4.3).

Çizelge 4.4. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Branş	N	Sıra Ort.	Sd	x^2	P	(I-J)
	Futbol	149	**225.46**				
	Voleybol	51	170.32				
ZGüven	Basketbol	33	189.39	4	9.772	**.044**	**1-2**
	Fitness	47	218.14				
	Diğer	134	202.40				
	Futbol	149	221.72				
	Voleybol	51	186.89				
ZKontrol	Basketbol	33	181.03	4	5.734	.220	
	Fitness	47	196.38				
	Diğer	134	209.95				
	Futbol	149	208.15				
	Voleybol	51	181.41				
ZDevamlılık	Basketbol	33	192.33	4	4.185	.382	
	Fitness	47	214.74				
	Diğer	134	217.90				
	Futbol	149	187.55				
	Voleybol	51	**249.65**				
MGüven	Basketbol	33	189.77	4	12.033	**.017**	**1-2**
	Fitness	47	215.72				
	Diğer	134	215.13				
	Futbol	149	204.18				
	Voleybol	51	236.19				
MBağlılık	Basketbol	33	232.32	4	5.888	.208	
	Fitness	47	203.06				
	Diğer	134	195.72				

Çizelge 4.4. (Devam) Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin branş değişkenine göre varyans analizi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Branş	N	Sıra Ort.	Sd	x^2	p	(I-J)
MKontrol	Futbol	149	202.71	4	2.261	.688	
	Voleybol	51	208.59				
	Basketbol	33	228.71				
	Fitness	47	222.07				
	Diğer	134	202.08				

*****p<0.05; ******p<0.005; N (414)

Branş değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığın tespitine yönelik varyans analizi sonuçları çizelge 4.4'de sunulmuştur. Sporcuların branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, branş değişkeni ile zgüven x^2(sd=4, n=414)=9,772, p<0,05) ve mgüven x^2(sd=4, n=414)=12,033, p<0,05) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.4).

Çizelge 4.5. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Katılımcıların Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
ZGÜVEN	Düşük	89	206.12	18344.50	14339.500	.902
	Orta ve Yüksek	325	207.88	67560.50		
ZKONTROL	Düşük	89	205.87	18322.00	14317.000	.884
	Orta ve Yüksek	325	207.95	67583.00		
ZDEVAMLILIK	Düşük	89	203.61	18121.00	14116.000	.728
	Orta ve Yüksek	325	208.57	67784.00		
MGÜVEN	Düşük	89	196.31	17472.00	13467.000	.318
	Orta ve Yüksek	325	210.56	68433.00		

*P<0,05; N (414)

Çizelge 4.5. (Devam) Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve mental dayanıklılık düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Katılımcıların Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
MBAĞLILIK	Düşük	89	210.24	18711.00	14219.000	.807
	Orta ve Yüksek	325	206.75	67194.00		
MKONTROL	Düşük	89	206.74	18400.00	14395.000	.946
	Orta ve Yüksek	325	207.71	67505.00		

*P<0,05; N (414)

Sporcuların gelir düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonucunda gelir düzeyi değişkeni ile zgüven (U=14339,500, p>0,05), zkontrol (U=14317,000, p>0,05), zdevamlılık (U=14116,000, p>0,05), mgüven (U=13467,000, p>0,05), mbağlılık (U=14219,000, p>0,05) ve mkontrol (U=14395,000, p>0,05) alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Bkz. Çizelge 4.5).

Çizelge 4.6. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları

	YAŞ	ZG	ZK	ZD	MG	MB	MK
ZG	-.061						
ZK	**-.124***	-.071					
ZD	-.072	.097*	.609**				
MG	-.008	**-.670****	.089	.007			
MB	-.033	**-.299****	**-.315****	**-.442****	.379**		
MK	**.101***	**.103***	**-.697****	**-.559****	-.077	.470**	

*P<0,05; **P<0,01; N (414) **ZG=** Zihinsel Güven, **ZK=** Zihinsel Kontrol, **ZD=** Zihinsel Devamlılık, **MG=** Mental Güven, **MB=** Mental Bağlılık, **MK=** Mental Kontrol

Sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel güven, zihinsel kontrol, zihinsel devamlılık, mental güven, mental bağlılık ve mental kontrol değişkenleri arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları çizelge 4.6'da sunulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda yaş değişkeni ile zihinsel kontrol (r=-.124; p<0,05)

alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=.101; p<0,05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel güven alt boyutu ile mental güven (r=-.670; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, mental bağlılık (r=-.299; p<0,01) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=.103; p<0,05) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel kontrol alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.315; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.697; p<0,05) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.442; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.559; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Çizelge 4.2'yi incelediğimizde, sporcuların cinsiyet değişkenine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları, cinsiyet değişkeni ile zgüven ve mgüven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu gösterirken, cinsiyet değişkeni ile zkontrol, zdevamlılık, mbağlılık ve mkontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamadığını göstermektedir (Çizelge 4.2). Cinsiyet değişkenine ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde, zgüven alt boyutunda erkek sporcuların sıra ortalamasının (219,80) kadın sporcuların sıra ortalamasından (175,13) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumu erkek sporcuların özgüven düzeylerinin daha yüksek olmasından ve bundan dolayı da kadınlara nazaran müsabaka esnasında daha çabuk zihinsel anlamda toparlanma sürecine girebildikleri şeklinde yorumlayabiliriz. Nitekim Yarayan ve arkadaşlarının (2018)'de yapmış olduğu araştırmada, takım sporlarında mücadele eden sporcuların cinsiyet değişkeni ile devamlılık alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Yarayan ve ark. 2018).

Nicholls ve ark. (2009)'da yapmış oldukları araştırmada, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkekler lehine değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır (Nicholls ve ark. 2009).

Masum (2014)'de yaptığı araştırma sonuçlarına göre, sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu ifade etmektedir (Masum 2014).

Sarı ve arkadaşlarının (2020)'de yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, taekwondo sporcularının cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (Sarı ve ark. 2020).

Eroğlu ve arkadaşlarının (2020)'de yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Eroğlu ve ark. 2020).

Demir ve Çelebi (2019)'da yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Gürer ve Kılınç (2019)'da yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019)'da spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir (Tekkurşun Demir ve Türkeli 2019).

Yıldız (2017)'de yapmış olduğu araştırmada, sporcuların cinsiyet değişken ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamadığını tespit etmiştir (Yıldız 2017).

Çizelge 4.3'e göre, yaş değişkeni ile zkontrol alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.3). Yaş değişkenine göre, alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi kategorideki katılımcılar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tekrarlı Mann Whitneu U testleri sonucunda, zkontrol alt boyutunda 18-25 yaş arasındaki sporcular ile 26-35 yaş arasındaki ($U=13427{,}500$, $p<0{,}016$) arasındaki sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zgüven, zdevamlılık, mgüven, mbağlılık ve mkontrol alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Zkontrol alt boyutu sıra ortalamaları incelendiğinde, 18-25 yaş arasındaki sporcuların sıra ortalamalarının 26-35 yaş arasındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.3). Bu nedenle 18-25 yaş arasındaki sporcuların 26-35 yaş arasındaki ve 36 ve üstü yaşındaki sporculara göre içsel duygu kontrollerine daha az hakim olduklarını söyleyebiliriz. Bu durum, 18-25 yaş arasındaki sporcuların kariyerlerinin dönüm noktası evresi olmasının bilincinde olmalarından ve bu yüzden kaygı düzeylerinin yüksek olmasından dolayı kaynaklanmış olabilir. Nitekim Yarayan ve arkadaşlarının (2018)'de yapmış olduğu araştırmada, bireysel sporlarda mücadele eden sporcuların yaş değişkeni ile kontrol alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Yarayan ve ark. 2018).

Sarı ve arkadaşlarının (2020)'de yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (Sarı ve ark. 2020).

Çizelge 4.4'e göre, branş değişkeni ile zgüven ve mgüven alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.4). Branş değişkenine göre, alt boyutlardaki anlamlı farklılığın hangi kategorideki katılımcılar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tekrarlı Mann Whitneu U testleri sonucunda, zgüven alt boyutunda futbol branşındaki sporcular ile voleybol (U=2814,000, p<0,005) branşındaki sporcular arasında ve mgüven alt boyutunda futbol branşındaki sporcular ile voleybol (U=2728,500, p<0,005) branşındaki sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zkontrol, zdevamlılık, mbağlılık ve mkontrol alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Zgüven alt boyutu sıra ortalamaları incelendiğinde, futbol branşındaki sporcuların sıra ortalamalarının voleybol branşındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.4). Bu nedenle futbol branşındaki sporcuların voleybol, basketbol, fitness ve diğer branşlardaki sporculara göre herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında daha özgüvenli davranış sergileyebildiklerini söyleyebiliriz. Bu durum, futbol branşındaki sporcuların diğer branşlardaki sporculara göre sürekli daha fazla taraftar karşısında müsabakaya çıkmalarından kaynaklanmış olabilir.

Mgüven alt boyutunda anlamlı farklılığın hangi kategorideki katılımcılar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan tekrarlı Mann Whitneu U testleri sonucunda, futbol branşındaki sporcular ile voleybol (U=2728,500, p<0,005) branşındaki sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Mgüven alt boyutu sıra ortalamaları incelendiğinde, voleybol branşındaki sporcuların sıra ortalamalarının futbol branşındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.4). Bu nedenle voleybol branşındaki sporcuların futbol, basketbol, fitness ve diğer branşlardaki sporculara göre mental açıdan daha hızlı toparlanma özelliğine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bu durum, voleybol branşındaki sporcuların diğer branşlardaki sporculara göre olumlu düşüncelere yönelmeye daha eğimli olmalarından kaynaklanmış olabilir. Nitekim Yarayan ve arkadaşlarının (2018)'de yapmış olduğu araştırmada, branş değişkeni ile devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir (Yarayan ve ark. 2018).

Çizelge 4.5'i incelediğimizde, sporcuların gelir düzeyi değişkenine ilişkin Mann Whitney U testi sonuçları, gelir düzeyi değişkeni ile zgüven, zkontrol, zdevamlılık,

mgüven, mbağlılık ve mkontrol alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamadığını göstermektedir (Bkz. Çizelge 4.5).

Sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel güven, zihinsel kontrol, zihinsel devamlılık, mental güven, mental bağlılık ve mental kontrol değişkenleri arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları çizelge 4.6'da sunulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda yaş değişkeni ile zihinsel kontrol (r=-.124; p<0,05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=.101; p<0,05) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel güven alt boyutu ile mental güven (r=-.670; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, mental bağlılık (r=-.299; p<0,01) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=.103; p<0,05) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel kontrol alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.315; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.697; p<0,05) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.442; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.559; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Korelasyon testi sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel kontrol alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanırken, diğer bağımlı değişkenler ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. Bu durumu, yaş değişkeninde meydana gelen bir artışın sporcuların zihinsel olarak içsel duygularını kontrol etme algılarında bir azalışa ve yaş değişkeninde meydana gelen bir artışın sporcuların mental açıdan duygularını kontrol etme algılarında bir artışa neden olduğu şeklinde ifade edebiliriz. Yaş değişkeni ile zihinsel kontrol (r^2=0,02) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların yaşı 1 birimlik artış gösterdiğinde, onların zihinsel kontrol düzeylerinde %02'lik bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerine fazla zaman ayırmamalarından kaynaklanmış olabilir. Yaş değişkeni ile mental kontrol (r^2=0,01) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların yaşı 1 birimlik artış gösterdiğinde, onların mental kontrol düzeylerinde %01'lik bir artışa

neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların çeşitli sorunlarından (aile içi sorunlar, gelecek kaygısı, sakatlık korkusu vb.) kaynaklanmış olabilir.

Zihinsel güven alt boyutu ile diğer bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan korelasyon testi sonuçları, zihinsel güven alt boyutu ile mental güven alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, zihinsel güven alt boyutu ile mental bağlılık alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve zihinsel güven ile mental kontrol alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Bkz. Çigelge 4.6). Zihinsel güven alt boyutu ile mental güven (r^2=0,04) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel güven alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental güven düzeylerinde %04'lük bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların özgüven düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklanmış olabilir. Zihinsel güven boyutu ile mental bağlılık (r^2=0,09) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel güven alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental bağlılık düzeylerinde %09'luk bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların çok fazla sorumluluk almaktan çekinmelerinden dolayı kaynaklanmış olabilir. Zihinsel güven boyutu ile mental kontrol (r^2=0,01) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel güven alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental kontrol düzeylerinde %01'lik bir artışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların stresle baş edebilme düzeylerinin düşük olmasından kaynaklanmış olabilir.

Zihinsel kontrol alt boyutu ile diğer bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan korelasyon testi sonuçları, zihinsel kontrol alt boyutu ile mental bağlılık alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, zihinsel güven alt boyutu ile mental kontrol alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Bkz. Çigelge 4.6). Zihinsel kontrol alt boyutu ile mental bağlılık (r^2=0,10) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel kontrol alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental bağlılık düzeylerinde %10'luk bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların odaklanma düzeylerinin düşük olmasından kaynaklanmış olabilir. Zihinsel kontrol boyutu ile mental kontrol (r^2=0,49) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel kontrol alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir

artış, onların mental kontrol düzeylerinde %49'luk bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların birden fazla olaya odaklanıp başarısızlık korkusundan dolayı kaynaklanmış olabilir.

Zihinsel devamlılık alt boyutu ile diğer bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek için yapılan korelasyon testi sonuçları, zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental bağlılık alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental kontrol alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Bkz. Çizelge 4.6). Zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental bağlılık (r^2=0,20) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel devamlılık alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental bağlılık düzeylerinde %20'lik bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların zorluklarla baş edebilme becerilerinin düşük olmasından kaynaklanmış olabilir. Zihinsel devamlılık boyutu ile mental kontrol (r^2=0,31) alt boyutu arasındaki determinasyon katsayıları dikkate alındığında, sporcuların zihinsel devamlılık alt boyutunda meydan gelen 1 birimlik bir artış, onların mental kontrol düzeylerinde %31'lik bir azalışa neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum sporcuların sadece başarı odaklı olmalarından ve başarısızlığı kabullenememelerinden dolayı kaynaklanmış olabilir.

Marchant ve arkadaşları (2008)'de yaptıkları araştırmada, yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Marchant ve ark. 2008).

Crust (2009)'da yapmış olduğu araştırmada, yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında herhangi anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamıştır (Crust 2009).

Sarı ve arkadaşlarının (2020)'de yaptıkları araştırma sonuçlarına göre, taekwondo sporcularının yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir (Sarı ve ark. 2020).

Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019)'da yaptıkları araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğencilerinin yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir.

6. SONUÇ

Cinsiyet değişkenine ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde, zgüven alt boyutunda erkek sporcuların sıra ortalamasının (219,80) kadın sporcuların sıra ortalamasından (175,13) daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.2).

Yaş değişkenine ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde, zkontrol 18-25 yaş arasındaki sporcuların sıra ortalamalarının 26-35 yaş arasındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.3)

Branş değişkenine ilişkin sıra ortalamaları incelendiğinde, zgüven alt boyutunda futbol branşındaki sporcuların sıra ortalamalarının voleybol branşındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.4). Mgüven alt boyutu sıra ortalamaları incelendiğinde, voleybol branşındaki sporcuların sıra ortalamalarının futbol branşındaki sporcuların sıra ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Çizelge 4.4).

Gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel bakımdan herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sporcuların yaş değişkeni ile zihinsel güven, zihinsel kontrol, zihinsel devamlılık, mental güven, mental bağlılık ve mental kontrol değişkenleri arasındaki ilişkinin tespitine yönelik olarak yapılan korelasyon testi sonuçları çizelge 4.6'da sunulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında, anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan spearman korelasyon testi sonucunda yaş değişkeni ile zihinsel kontrol ($r=-.124$; $p<0,05$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol ($r=.101$; $p<0,05$) alt boyutu arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Zihinsel güven alt boyutu ile mental güven ($r=-.670$; $p<0,01$) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü, mental bağlılık ($r=-.299$; $p<0,01$) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol ($r=.103$; $p<0,05$) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Zihinsel kontrol alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.315; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.697; p<0,05) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Zihinsel devamlılık alt boyutu ile mental bağlılık (r=-.442; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü ve mental kontrol (r=-.559; p<0,01) alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

6.1. Öneriler

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ve sporda mental dayanıklılık ölçeğinin demografik değerler bölümü zenginleştirilerek bireylere uygulanması alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeğinin farklı ölçeklerle birlikte sporculara uygulanması alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Sporculara uygulanan ölçeklerin sadece bireysel sporlarla ilgilenen bireylere uygulanmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Sporculara uygulanan ölçeklerin alt yapı sporcularında uygulanması alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

7. KAYNAKLAR

1. **Ajilchi B, Amini HR, Ardakani ZP, Zadeh MM, Kisely S.** Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasia Psychiatr,* **2019,** s. 27(3), 291-296.
2. **Aktaş Ö.** Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay, **2019.**
3. **Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ, Er N.** Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2006,** s. 4(2), 55-59.
4. **Altıntaş A, Bayar Koruç P.** Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi,* **2016,** s. 27(4), 162-171.
5. **Ateş E.** Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt, **2022.**
6. **Bacak İ.** Eskrim sporu yapan lise ve üniversite öğrencilerinin karakter yapıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, **2022.**
7. **Bıkcın Çetiner H.** Taekwondo sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2021.**
8. **Bull SJ, Shambrook CJ, James W, Brooks JE.** Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology,* **2005,** s. 17(3), 209-227.
9. **Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M.** Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2010,** s. 7(1), 193-206.
10. **Crust L.** A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences,* **2008,** s.45(7), 576-583.
11. **Crust L.** The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences,* **2009,** s. 47 (8), 959-963.
12. **Çetinkaya T.** Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, **2015.**
13. **Çoban O.** Tenis sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Studies Educational Sciences,* **2018,** s. 13(27), 479-488.
14. **Eroğlu O, Ünveren A, Ayna Ç, Müftüoğlu NE.** Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi,* **2020,** s. 4 (2), 100-110.
15. **Fletcher D, Sarkar M.** Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist,* **2013,** s. 18(1), 12-23.
16. **Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock J.** Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *Int Rev Sport Exerc Psychol,* **2009,** s. 2, 54-72.
17. **Guszkowska M, Wójcik K.** Effect of mental toughness on sporting performance: review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity,* **2021,** s. 2, 1-21.
18. **Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E.** Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences,* **2018,** s. 4(2), 70-78.
19. **Güzel MC.** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir, **2021.**
20. **Jones G, Hanton S, Connaughton D.** A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist,* **2007,** s. 21(2), 243-264.
21. **Jones G, Hanton S, Connaughton D.** What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology,* **2002,** s. 14(3), 205-218.

22. **Jones MI, Parker JK.** What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences,* **2013**, s. 54(4), 519-523.
23. **Karabacak AH.** Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, **2021.**
24. **Mavi S, Tuncel SD.** Sporcuların 'sporda hoşgörü' kavramına ilişkin algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2013,** s. 10(4), 125-129.
25. **Mil Hİ, Şanlı S.** Sporda şiddet ve medya etkisi: bir maçın analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* **2015,** s. 14(55), 231-247.
26. **Nicholls AR, Perry JL, Jones L, Sanctuary C, Carson F, Clough PJ.** The mediating role of mental toughness in sport. *J Sports Med Phys Fıtness,* **2015,** s. 55(2), 1-11.
27. **Öngel HB.** Sporda etik değerler açısından doping. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* **1997,** s. 2(2), 68-79.
28. **Özbek S, Yoncalık MT, & Alıncak F**. Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2017,** s. 2(3), 46-56.
29. **Özbek S, Yoncalık MT, Alıncak F.** Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2017,** s. 2(3), 46-56.
30. **Özen Ü, Eygü H, Kabakuş AK.** Üniversite öğrencilerinin sporda şiddet ve saldırganlık algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi,* **2013,** s. 7, 323-342.
31. **Özgün A.** Polis mesleki eğitim merkezi (pomem) sınavına hazırlanan adayların spora yönelik tutumları ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, **2022.**
32. **Pehlivan H.** Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, **2014,** Manisa.
33. **Peke K.** Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, **2020.**
34. **Sağlam AF.** Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum, **2021.**
35. **Sheard M. Golby J. Wersch A.** "Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (smtq)". *European Journal of Psychological Assessment*, **2009,** 25 (3), 186–193.
36. **Soyer F, Can Y, Güven H, Hergüner G, Bayansalduz M, Tetik B.** Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2010,** s. 7(1), 225-239.
37. **Sulaiman N, Abdullah SSZS, Razmi RR, Ismail N, Darmansah NF.** Mental toughness in sports: level of mental toughness among football players in different position. *Psychology and Education*,**2021,** s. 58(4), 1802-1806.
38. **Süleymanoğulları M, Tozoğlu E.** Curling sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2021,** s. 16(2), 112-121.
39. **Süleymanoğulları M.** Curling sporcularının mental dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, **2021.**
40. **Tekkurşun Demir G, İlhan EL.** Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, **2019,** s. 21(1), 49-69.
41. **Tekkurşun Demir G, Namlı S, Hazar Z, Türkeli A, Cicioğlu Hİ.** Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* **2018**, s. 13(1), 176-191.
42. **Tekkurşun Demir G, Türkeli A.** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **2019,** s. 4(1), 10-24.
43. **Tolan S.** Spor endüstrisinde etkinlik pazarlaması: galatasaray spor kulübü örneği, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2014.**
44. **Tolukan E, Akyel Y.** Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **2019,** s. 17(1), 103-112.
45. **Tomar R, Tiwari S, Hamdan M.** Mental toughness in football: a case study of an elite club in saudi arabia. *Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Konferansı,* **2012,** s. 1-6.

46. **Turhan M.** Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, **2009.**
47. **Weinberg R, Gould D.** Psychological Foundations in Sport and Exercise, Champaign, *IL. Human Kinetics Press,* **2003.**
48. **Yarayan YE, İlhan EL.** Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* **2018,** s. 23(4), 205-218.
49. **Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA.** Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* **2018,** s. 11(57), 992-999.
50. **Yardımcı A, Sadık R, Kardaş NT.** Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* **2017,** s. 2(2), 79-90.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız

( ) 16-25 arası ( ) 25-36 arası ( ) 36 ve üstü

2. Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek

3. Branşınız

( ) Futbol ( ) Voleybol ( ) Basketbol ( ) Fitness ( ) Diğer

4. Gelir Düzeyiniz

( ) Düşük ( ) Orta ve Yüksek

EK-2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ) ***İfadeler***	**Tamamen Yanlış**	**Yanlış**	**Doğru**	**Tamamen Doğru**
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	1	2	3	4
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim.	1	2	3	4
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyımdır.	1	2	3	4
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.	1	2	3	4
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	1	2	3	4
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	1	2	3	4
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	1	2	3	4
8. Zor durumlarda vazgeçerim.	1	2	3	4
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	1	2	3	4
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.	1	2	3	4
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	1	2	3	4
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.	1	2	3	4
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	1	2	3	4

EK-3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMTÖ) ***İfadeler***	**Kesinlikle Doğru**	**Genellikle Doğru**	**Nadiren Doğru**	**Hiç Doğru Değil**
1. Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	1	2	3	4
2. Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	1	2	3	4
3. Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	1	2	3	4
4. Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	1	2	3	4
5. Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4
6. Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyımdır.	1	2	3	4
7. Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	1	2	3	4
8. Zor şartlar altında pes ederim.	1	2	3	4
9. Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1	2	3	4
10. Düşük performans göstereririm diye endişelenirim.	1	2	3	4
11. Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	1	2	3	4
12. Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	1	2	3	4
13. Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	1	2	3	4

EK-4. Cinsiyet değişkeni normal dağılım testi sonuçları

Tests of Normality

	cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ZGÜVEN	Kadin	,136	114	,000	,936	114	,000
	Erkek	,127	300	,000	,936	300	,000
ZKONTROL	Kadin	,118	114	,001	,974	114	,027
	Erkek	,100	300	,000	,970	300	,000
ZDEVAMLILIK	Kadin	,147	114	,000	,953	114	,001
	Erkek	,134	300	,000	,945	300	,000
MGÜVEN	Kadin	,110	114	,002	,965	114	,004
	Erkek	,096	300	,000	,941	300	,000
MBAGLILIK	Kadin	,126	114	,000	,981	114	,111
	Erkek	,142	300	,000	,958	300	,000
MKONTROL	Kadin	,113	114	,001	,960	114	,002
	Erkek	,122	300	,000	,935	300	,000

a. Lilliefors Significance Correction

EK-5. Yaş değişkeni normal dağılım testi sonuçları

Tests of Normality

	yas	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ZGÜVEN	18-25 arası	,119	217	,000	,938	217	,000
	26-35 arası	,139	149	,000	,921	149	,000
	36-45 arası	,107	48	,200*	,965	48	,154
ZKONTROL	18-25 arası	,109	217	,000	,965	217	,000
	26-35 arası	,108	149	,000	,970	149	,002
	36-45 arası	,131	48	,038	,958	48	,083
ZDEVAMLILIK	18-25 arası	,135	217	,000	,937	217	,000
	26-35 arası	,137	149	,000	,946	149	,000
	36-45 arası	,128	48	,046	,963	48	,135
MGÜVEN	18-25 arası	,097	217	,000	,945	217	,000
	26-35 arası	,102	149	,001	,949	149	,000
	36-45 arası	,107	48	,200*	,943	48	,022
MBAGLILIK	18-25 arası	,142	217	,000	,963	217	,000
	26-35 arası	,115	149	,000	,979	149	,020
	36-45 arası	,158	48	,004	,960	48	,102
MKONTROL	18-25 arası	,122	217	,000	,947	217	,000
	26-35 arası	,126	149	,000	,931	149	,000
	36-45 arası	,120	48	,082	,936	48	,011

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

EK-6. Branş değişkeni normal dağılım testi sonuçları

Tests of Normality

	brans	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ZGÜVEN	Futbol	,137	149	,000	,923	149	,000
	Voleybol	,115	51	,088	,945	51	,019
	Basketbol	,168	33	,018	,908	33	,009
	Fitness	,190	47	,000	,893	47	,000
	Diğer	,113	134	,000	,950	134	,000
ZKONTROL	Futbol	,137	149	,000	,969	149	,002
	Voleybol	,082	51	,200*	,977	51	,414
	Basketbol	,130	33	,174	,930	33	,036
	Fitness	,122	47	,077	,948	47	,036
	Diğer	,098	134	,003	,968	134	,003
ZDEVAMLILIK	Futbol	,169	149	,000	,916	149	,000
	Voleybol	,143	51	,011	,965	51	,141
	Basketbol	,154	33	,044	,950	33	,130
	Fitness	,187	47	,000	,921	47	,003
	Diğer	,126	134	,000	,960	134	,001
MGÜVEN	Futbol	,101	149	,001	,937	149	,000
	Voleybol	,127	51	,040	,952	51	,038
	Basketbol	,158	33	,036	,906	33	,007
	Fitness	,136	47	,030	,948	47	,036
	Diğer	,100	134	,002	,955	134	,000
MBAGLILIK	Futbol	,131	149	,000	,961	149	,000
	Voleybol	,148	51	,007	,960	51	,080
	Basketbol	,139	33	,104	,951	33	,146
	Fitness	,148	47	,011	,956	47	,076
	Diğer	,126	134	,000	,973	134	,010
MKONTROL	Futbol	,127	149	,000	,942	149	,000
	Voleybol	,104	51	,200*	,950	51	,031
	Basketbol	,164	33	,025	,913	33	,012
	Fitness	,132	47	,041	,923	47	,004
	Diğer	,111	134	,000	,948	134	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

EK-7. Gelir düzeyi değişkeni normal dağılım testi sonuçları

Tests of Normality

	gelirduzeyi	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ZGÜVEN	Düşük	,113	89	,007	,945	89	,001
	Orta ve Yüksek	,119	325	,000	,938	325	,000
ZKONTROL	Düşük	,100	89	,028	,963	89	,012
	Orta ve Yüksek	,106	325	,000	,972	325	,000
ZDEVAMLILIK	Düşük	,154	89	,000	,913	89	,000
	Orta ve Yüksek	,123	325	,000	,954	325	,000
MGÜVEN	Düşük	,100	89	,027	,930	89	,000
	Orta ve Yüksek	,085	325	,000	,954	325	,000
MBAGLILIK	Düşük	,130	89	,001	,943	89	,001
	Orta ve Yüksek	,122	325	,000	,973	325	,000
MKONTROL	Düşük	,141	89	,000	,936	89	,000
	Orta ve Yüksek	,105	325	,000	,946	325	,000

a. Lilliefors Significance Correction

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve Orta öğrenimini 2000-2008 yılları arasında Güldane ATAÇ İlk-Orta Okulunda tamamladı. Daha sonra 2008-2012 yılları arasında İskenderun Demirçelik Lisesinden mezun oldu. 2012-2013 Eğitim Öğretim yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük bölümünü kazandı. 2014-2015 Eğitim Öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Bölümüne geçiş yaptı. 2015-2016 Eğitim Öğretim yılında Antrenörlük Bölümünden mezun oldu. 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Şu an Emniyet Genel Müdürlüğünde komiser yardımcısı olarak görev yapmaktadır.