



ELİT DÜZEYDE BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ
EXAMINATION OF MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS PLAYERS AT ELITE LEVEL ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

Yunus Emre YARAYAN*
Aydiner Birsin YILDIZ**
Doğukan Batur Alp GÜLŞEN***

Öz

Çalışmanın amacı; elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve aralarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya bireysel sporlardan (Atletizm, Boks, Karate, Bisiklet) 56'sı erkek (%54,6), 50'si kadın (%45,4) toplam 106 sporcu; takım sporlarından, (Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol) 57'si erkek (%56,4), 44'ü kadın (%43,6) 101 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmada Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlamasını Altıntaş (2015)'ın yaptığı "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Çalışmada yanıtların iç tutarlılığı Cronbach ile incelenmiş ve katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 21 programı ile yapılmış, betimsel istatistiklerden frekans (f), yüzde (%); T-Testi testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma süresi, değişkenleri incelendiğinde gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Sporlar, Elit Sporcu, Takım Sporları, Zihinsel Dayanıklılık.

Abstract

The Purpose of this study is to examine the level of mental toughness of athletes who play individual and team sports at elite level and whether they differ according to gender, age, education level and time span of participation in that sport. 56 male (54.6%), 50 female (45.4%), totally 106 athletes from individual sports (Track and field, Boxing, Karate, Bicycle); and from team sports, (football, basketball, volleyball, handball), 57 male (56.4%) and 44 female (43.6%) participated in this study voluntarily.

In the study, " Sport Mental Toughness Questionnaire (MTTQ) ", which was developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Altıntaş (2015), and personal information form prepared by researchers were used.

The internal consistency of responses in the study was examined by Cronbach and the coefficient was found to be .83. Analysis of the data were made with SPSS 21 program, frequency (f), percentage (%) of descriptive statistics; T-test and ANOVA tests were used.

As a result of the research; individual athletes have higher levels of mental toughness than team athletes. In addition, when the variables such as gender, age, education level and duration of sport were examined, statistically significant differences were found in the groups.

Keywords: Elite Athletes, Individual Sports, Mental Toughness, Team Sports.

1. GİRİŞ

Sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına egzersiz ve spor psikolojisinin konusu olarak ele alınan güncel ve önemli kavramlardan (optimal performans duygu durumu, öz yeterlik, kendinle konuşma, öz yeterlik) birisi de zihinsel dayanıklılıktır (Bayköse, 2014; Nergiz ve diğ., 2015; Gülşen, 2017; Yıldız ve diğ.).

Loehr (1982)'nin sporda baskı altında performans gösterebilme becerisi olarak tanımladığı zihinsel dayanıklılığın elit sporcularda başarı için gerekli bir özellik olduğu belirtilmektedir (Cox, 2012) ve son yıllarda yapılan çalışmalar neticesinde kavram adına önemli gelişmeler sağlanmıştır (Mahoney ve diğ., 2014).

Sporcunun ihtiyacı olan yüksek performansını sürdürülebilmesi için gerekli görülen zihinsel dayanıklılık (Loehr, 1986) üzerine farklı tanımlamalar yapılsa da kavram üzerindeki ortak görüş, başarılı bir sporculuk için önemli bir psikolojik özellik olduğu üzerinedir. Zihinsel dayanıklılık için birçok tanım yapılsa

* Arş. Gör., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, yunus.emre.yarayan@gmail.com

** Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, aydinerbirsinyildiz@hotmail.com

*** Arş. Gör., Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket Antrenman Anabilim Dalı, dogukan_gulsen@hotmail.com



da genel olarak; sporcuların odaklanma yeteneği, baskı ile başa çıkabilme, hatalarını terk edebilme, şans faktörü ile yüzleşme ve ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull ve diğ., 2005; Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Thewell, Weston ve Greenlees, 2005). Zihinsel dayanıklılık, spor aktiviteleri gibi potansiyelinde olumsuz koşullar taşıyan ve zorlayıcı eylemler ihtiyacı olan ortamlarda gerekli bir özellik olarak görülmektedir (Gucciardi ve diğ., 2009).

Başarılı sporcuların bir arada sağladığı koşulların (teknik ve taktik bilgi, beceri vb.) içerisinde zihinsel becerilerde yer almaktadır. Elit sporcuların karşılaşmalarında başarılı olabilmek adına zihinsel becerilerin yüksek seviyede olması gerekmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Antrenörleri sporcuların kötü performanslarını ve hatalarını genellikle daha yoğun antrenman ile düzeltme girişiminde bulunmalarına rağmen; bu durumun tam aksine genellikle sorun fiziksel eksiklikler değil zihinsel becerilerin eksikliğidir (Bayköse, 2016). Üst düzey sporcuları birbirinden ayıran özellik, zihinsel becerileridir (Cheery, 2005) çünkü zihinsel açıdan dayanıklı sporcu, içinde bulunacağı zor durumlarda optimal performansını sürdürebilir (Loehr, 1985).

Tüm bu noktalardan hareketle bu çalışmanın amacı, elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve aralarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma süresine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

2.MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli:

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre örneklemin daha büyük olduğu araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2009).

2.2 Araştırma Grubu:

Araştırmaya bireysel sporlardan Atletizm, Boks, Karate ve Bisiklet branşlarından 56'sı erkek (%54,6), 50'si kadın (%45,4) olmak üzere toplam 106 sporcu; takım sporlarından ise, Futbol, Basketbol, Voleybol ve Hentbol branşlarından 57'si erkek (%56,4), 44'ü kadın (%43,6) olmak üzere 101 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları:

Bu araştırmada, araştırmanın amacı doğrultusunda Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek için Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Güven (1, 5, 6, 11, 13, 14), devamlılık (3, 8, 10, 12) ve kontrol (2, 4, 9, 7) alt boyutlarını belirleyen 14 sorudan oluşan envanter, toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi vermektedir. Sporcular, envanterde sorulan sorulara katılım düzeylerini belirtmek için 4'lü likert tipi (tamamen yanlış, yanlış, doğru, tamamen doğru) bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ayrıca ters sorular yer almaktadır (2, 4, 7, 8, 9, 10) (Altıntaş, 2015).

2.4. Verileri Toplama Yöntemi:

Araştırmada kullanılan veriler, soruların sporculara yüz yüze sorulması ile toplanmıştır. Sporculara; araştırmanın bilimsel nitelik taşıdığı, soruları cevaplarken objektif olmaları gerektiği ve verecekleri bilgilerin doğru olmasının son derece önemli olduğu sözlü ve yazılı olarak açıklanmıştır.

2.5 Verilerin Analizi:

Çalışmada kullanılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir ($\alpha=0.83$). Elde edilen verilerin dağılımı incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans (f), yüzde (%)) T-Testi testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 istatistik programı kullanılmış, yapılan tüm değerlendirmelerin hepsinde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.



3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

	Cinsiyet	f	%
Bireysel	Erkek	56	54,6
	Kadın	50	45,4
	Toplam	106	100,0
Takım	Erkek	57	56,4
	Kadın	44	43,6
	Toplam	101	100,0
	Yaş	f	%
Bireysel	18-23	37	34,9
	24-29	33	31,1
	30-35	36	34,0
	Toplam	106	100,0
Takım	18-23	37	36,6
	24-29	30	29,7
	30-35	34	33,7
	Toplam	101	100,0
	Eğitim Düzeyi	f	%
Bireysel	Lise	31	29,2
	Lisans	40	37,7
	Lisansüstü	35	33,0
	Toplam	106	100,0
Takım	Lise	32	31,7
	Lisans	38	37,6
	Lisansüstü	31	30,7
	Toplam	101	100,0
	Spor Yapma Yılı	f	%
Bireysel	1-3 Yıl	24	22,6
	4-6 Yıl	26	24,5
	7-9 Yıl	26	24,5
	10 +	30	28,3
	Toplam	106	100,0
Takım	1-3 Yıl	21	20,8
	4-6 Yıl	25	24,8
	7-9 Yıl	26	25,7
	10 +	29	28,7
	Toplam	101	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma yıllarına ait tanımlayıcı istatistikler görülmektedir.

Tablo 2. Branş Değişkenini Açısından T-Testi Sonuçları

	Branş	n	\bar{X}	Ss	t	p
Güven	Takım	106	3,11	,495	,048	.230
	Bireysel	101	3,03	,441	,043	
Devamlılık	Takım	106	3,40	,407	,039	.000*
	Bireysel	101	3,03	,873	,086	
Kontrol	Takım	106	2,50	,747	,072	.013*
	Bireysel	101	2,27	,566	,056	
Toplam	Takım	106	3,02	,426	,041	.001*
	Bireysel	101	2,81	,446	,044	

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların branş değişkenine göre devam, kontrol altboyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Güven altboyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).



Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni Açısından T-Testi Sonuçları

	Altboyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Bireysel	Güven	Erkek	56	3,12	,479	,292	.771
		Kadın	50	3,09	,518		
	Devamlılık	Erkek	56	3,36	,378	-,931	.354
		Kadın	50	3,44	,439		
	Kontrol	Erkek	56	2,59	,619	1,36	.174
		Kadın	50	2,40	,863		
	Toplam	Erkek	56	3,04	,387	.105	.568
		Kadın	50	2,99	,468		
Takım	Güven	Erkek	57	3,04	,376	.355	.723
		Kadın	44	3,01	,518		
	Devamlılık	Erkek	57	3,20	,709	2,26	.026*
		Kadın	44	2,81	1,01		
	Kontrol	Erkek	57	2,31	,569	.788	.433
		Kadın	44	2,22	,566		
	Toplam	Erkek	57	2,88	,344	1,69	.093
		Kadın	44	2,73	,544		

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların cinsiyet değişkenine göre bireysel sporlarda güven, devamlılık, kontrol altboyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Öte yandan takım sporlarında devamlılık altboyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Takım sporlarında güven, devamlılık alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Yaş Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

	Altboyut	Yaş	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Tukey
Bireysel	Güven	18-23 ¹	37	3,13±.50	,092	,913	
		24-29 ²	33	3,10±.53			
		30-35 ³	36	3,09±.47			
		Toplam	106	3,11±.49			
	Devamlılık	18-23 ¹	37	3,43±.38	,172	,842	
		24-29 ²	33	3,37±.38			
		30-35 ³	36	3,38±.44			
		Toplam	106	3,40±.40			
	Kontrol	18-23 ¹	37	2,22±.72	4,319	,016*	1<2*
		24-29 ²	33	2,63±.78			
		30-35 ³	36	2,67±.66			
		Toplam	106	2,50±.74			
	Toplam	18-23 ¹	37	2,96±.39	,553	,577	
		24-29 ²	33	3,04±.47			
		30-35 ³	36	3,05±.41			
		Toplam	106	3,02±.42			
Takım	Güven	18-23 ¹	37	3,13±.46	1,76	,176	
		24-29 ²	30	2,93±.38			
		30-35 ³	34	3,00±.45			
		Toplam	101	3,03±.44			
	Devamlılık	18-23 ¹	37	3,06±.91	,076	,927	
		24-29 ²	30	2,98±.75			
		30-35 ³	34	3,03±.94			
		Toplam	101	3,03±.87			
	Kontrol	18-23 ¹	37	2,25±.56	,040	,961	
		24-29 ²	30	2,26±.63			
		30-35 ³	34	2,29±.51			
		Toplam	101	2,27±.56			
	Toplam	18-23 ¹	37	2,86±.47	,458	,634	
		24-29 ²	30	2,75±.39			
		30-35 ³	34	2,81±.46			
		Toplam	101	2,81±.44			



Tablo 4 değerlendirildiğinde bireysel spor yapan sporcuların kontrol altboyutunda, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=4.319$; $p=.016$). Farkın kaynaklandığı grubu bulmak adına yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda farkın, 30-35 yaş aralığında olan grup ile 18-23 yaş aralığında ve 24-29 yaş aralığında, 30-35 yaş aralığı lehine olduğu belirlenmiştir. Bireysel sporlarda güven, devamlılık alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Takım sporunda ise güven, devamlılık, kontrol altboyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

	Altboyut	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Tukey
Bireysel	Güven	Lise ¹	31	3,08±.41	,376	,688	
		Lisans ²	40	3,08±.55			
		Lisansüstü ³	35	3,17±.50			
		Toplam	106	3,11±.49			
	Devamlılık	Lise ¹	31	3,39±.38	,309	,735	
		Lisans ²	40	3,36±.40			
		Lisansüstü ³	35	3,44±.43			
		Toplam	106	3,40±.40			
	Kontrol	Lise ¹	31	2,12±.55	9,022	,000*	1<2*
		Lisans ²	40	2,50±.61			
		Lisansüstü ³	35	2,85±.86			
		Toplam	106	2,50±.74			
	Toplam	Lise ¹	31	2,89±.29	3,305	,041*	1<3*
		Lisans ²	40	2,99±.37			
		Lisansüstü ³	35	3,15±.53			
		Toplam	106	3,02±.42			
Takım	Güven	Lise ¹	31	3,06±.40	2,500	,087	
		Lisans ²	40	2,12±.38			
		Lisansüstü ³	35	2,89±.51			
		Toplam	106	3,03±.44			
	Devamlılık	Lise ¹	31	2,72±.1.15	3,010	,054	
		Lisans ²	40	3,15±.82			
		Lisansüstü ³	35	3,20±.43			
		Toplam	106	3,03±.87			
	Kontrol	Lise ¹	31	2,16±.60	,851	,430	
		Lisans ²	40	2,32±.64			
		Lisansüstü ³	35	2,32±.41			
		Toplam	106	2,27±.56			
	Toplam	Lise ¹	31	2,70±.47	1,633	,201	
		Lisans ²	40	2,90±.44			
		Lisansüstü ³	35	2,81±.46			
		Toplam	106	2,81±.44			

Tablo 5 değerlendirildiğinde bireysel spor yapan sporcuların kontrol altboyutunda, eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (sırasıyla; $F=9.022$; $p=.000$). Farkın kaynaklandığı grubu bulmak adına yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda farkın, lise ile lisans arasında lisans lehine; lise ve lisansüstü arasında lisansüstü lehine olduğu belirlenmiştir. Öte yandan zihinsel dayanıklılık toplam puanında da eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=3.305$; $p=.041$). Gruplar arası karşılaştırma sonucunda bu anlamlı farkın lise ve lisansüstü arasında lisansüstü lehine olduğu saptanmıştır. Güven ve devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Öte yandan takım sporu yapan sporcularda da güven, devamlılık, kontrol altboyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit saptanmamıştır ($p>0.05$).



Tablo 6. Spor Yapma Değişkeni Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) Sonuçları

	Altboyut	Spor Yapma	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Tukey
Bireysel	Güven	1-3 Yıl ¹	24	3,02±.48	,952	,419	
		4-6 Yıl ²	26	3,06±.49			
		7-9 Yıl ³	26	3,10±.56			
		10 + 4	30	3,23±.43			
		Total	106	3,11±.49			
	Devamlılık	1-3 Yıl ¹	24	3,26±.41	2,417	,071	
		4-6 Yıl ²	26	3,34±.36			
		7-9 Yıl ³	26	3,42±.40			
		10 + 4	30	3,54±.41			
		Total	106	3,40±.40			
	Kontrol	1-3 Yıl ¹	24	2,22±.42	4,654	,004*	1<4*
		4-6 Yıl ²	26	2,26±.76			
		7-9 Yıl ³	26	2,59±.81			
		10 + 4	30	2,85±.74			
		Total	106	2,50±.74			
	Toplam	1-3 Yıl ¹	21	2,92±.29	3,958	,010*	1<4*
		4-6 Yıl ²	25	2,97±.35			
		7-9 Yıl ³	26	3,17±.50			
		10 + 4	29	3,00±.43			
		Total	101	3,03±.42			
Takım	Güven	1-3 Yıl ¹	24	2,86±.46	1,324	,271	
		4-6 Yıl ²	26	2,91±.35			
		7-9 Yıl ³	26	3,04±.46			
		10 + 4	30	3,21±.46			
		Total	106	3,02±.44			
	Devamlılık	1-3 Yıl ¹	21	2,46±.1.10	5,833	,001*	1<4 *
		4-6 Yıl ²	25	2,89±.1.02			
		7-9 Yıl ³	26	3,28±.62			
		10 + 4	29	3,33±.42			
		Total	101	3,03±.87			
	Kontrol	1-3 Yıl ¹	21	2,23±.58	2,562	,059	
		4-6 Yıl ²	25	2,05±.66			
		7-9 Yıl ³	26	2,29±.40			
		10 + 4	29	2,46±.54			
		Total	101	2,27±.56			
	Toplam	1-3 Yıl ¹	21	2,61±.55	4,127	,008*	1<4*
		4-6 Yıl ²	25	2,68±.42			
		7-9 Yıl ³	26	2,95±.37			
		10 + 4	29	2,94±.36			
		Total	101	2,81±.44			



Tablo 6 değerlendirildiğinde bireysel spor yapan sporcuların kontrol altboyutunda, spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (sırasıyla; $F=4.654$; $p=.004$). Farkın kaynaklandığı grubu bulmak adına yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda farkın, 10+ yıl ile 1-3 yıl arasında 10+ yıl lehine; 10+ yıl ve 4-6 yıl arasında yine 10+ yıl lehine olduğu belirlenmiştir. Öte yandan zihinsel dayanıklılık toplam puanında da eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=3.958$; $p=.010$). Gruplar arası karşılaştırma sonucunda bu anlamlı farkın 10+ yıl ve 4-6 yıl arasında 10+ yıl lehine olduğu saptanmıştır. Güven ve devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Takım sporu yapan sporcularda güven devamlılık alt boyutunda spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (sırasıyla; $F=5.833$; $p=.001$). Farkın kaynaklandığı grubu bulmak adına yapılan gruplar arası karşılaştırma sonucunda farkın, 10+yıl ile 1-3 yıl arasında 10+ yıl lehine; 10+ yıl ile 7-9 yıl arasında yine 10+ yıl lehine olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan zihinsel dayanıklılık toplam puanında da eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark tespit edilmiştir (sırasıyla; $F=4.127$; $p=.008$). Gruplar arası karşılaştırma sonucunda bu anlamlı farkın 10+ yıl ile 1-3- yıl arasında 10+ yıl lehine; 7-9 yıl ile 1-3 yıl arasında ise 7-9 yıl lehine olduğu saptanmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamız kapsamında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yapılan spor türüne göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanının yanında kontrol ve devamlılık altboyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Saptanan bu farklılığın bireysel sporcuların lehine olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde; takım sporcularının ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığını aktaran çalışmalar tespit edilmektedir (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls ve diğ., 2009; Bull ve diğ., 2005). Madrigal ve diğ. (2013), takım sporcularının arkadaşlarından alabileceği sosyal destek ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumlu etkileeneceğini, bireysel sporcuların ise bu açığı kapanması adına daha çok çaba sarf etmeleri gerektiğini aktarmıştır. Bu doğrultuda çalışmamız bünyesinde örnekleme dahil ettiğimiz bireysel sporcuların mevcut potansiyelleri ve sporculuk düzeyleri bakımından bu farklılığın oluşmuş olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni açısından, takım ve bireysel sporcularda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen erkek sporcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık ortalamalarının yüksek olduğu söylenebilir. Öte yandan takım sporcuları üzerinde devamlılık altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark da saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarımız ile paralellik gösteren çalışmaların olduğu söylenebilir. Nicholls ve diğ. (2009) çalışmasında, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkekler lehine değişiklik gösterdiğini aktarmıştır. Yine erkekler lehine bir saptamada bulunan Findlay ve Bowker (2009), bu farklılığın erkeklerin kızlara göre daha fazla toplum desteği görmeleri ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Madrigal, 2015). Öte yandan tenisçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında Masum (2014) da erkekler lehine tespit etmiş olduğu zihinsel dayanıklılık seviyelerinden bahsetmektedir. Juan ve Lopez (2015) de erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olduklarını aktarmaktadır.

Ayrıca çalışmamızın sonuçlarında, sporcuların yaş değişkenine göre bireysel sporcular üzerinde kontrol altboyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Tespit edilen bu anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan ikili grup karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde 18-23 yaş aralığındaki bir sporcuya göre 24-29 yaş aralığı ve 30-35 yaş aralığındaki sporcuların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Çalışma sonuçlarımıza göre, sporcuların kontrol altboyutunda yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilmektedir. Crust ve diğ. (2014) de çalışmamız sonuçlarıyla paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Ayrıca Marchant ve diğ. (2009) ve Nicholls ve diğ. (2009) de zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel gelişim gösterdiğini aktarmaktadır. Çalışmamızla çelişen bir şekilde Crust (2009), zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır.

Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve kontrol altboyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Saptanan anlamlı fark için hangi gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde lise eğitimi almış sporculara göre lisans eğitimi almış sporcuların lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ayrıca yine lise eğitimi almış sporcular ile lisansüstü eğitimi almış sporcuların kıyaslamasında lisansüstü eğitimi almış sporcular lehine farklılaştığı gözlemlenmiştir. Alanyazın incelemesinde; Crust ve diğ. (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir artış içinde olduğunu



aktarmıştır. Fisher ve Hood (1987) da araştırmamızla paralel olarak, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini rapor etmiştir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular içerisinde, spor yaşı değişkeni bakımından bireysel sporcularda kontrol altboyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı açısından anlamlı farklılık elde edilmiştir. Takım sporcularında ise devamlılık altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Connaughton ve diğ. (2008) tecrübenin (spor yaşı), sporcularda zihinsel dayanıklı düzeyinin yükselmesinde önemli bir etken olduğunu aktarmıştır. Nicholls ve diğ. (2011) ise tecrübe seviyesinin bireysel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyini yükselten önemli bir değişken olduğunu aktarmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde tecrübeli sporcuların, tecrübesi az olan sporculara göre (ister takım sporcusu olsun, ister bireysel sporcu) daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olmalarının tesadüfi bir şey olmadığı kanaati oluşmuştur. Bu kanaatin temelinde de tecrübeli sporcuların farklı değişkenlerle karşı birçok kez karşılaştıkları ve benzer durumlara daha kolay karşı koyabilecekleri düşüncesi yatmaktadır.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., & Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2016(DecemberSpecialIssue), 445-452.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İnceleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 3. Baskı Ankara: Pegem Akademi.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, 588.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Cox RH (2012). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. 7th ed. (p. 297-298). New York: McGraw-Hill.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gülşen, D.B.A. (2017). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Jones, Hanton ve Connaughton, (2002) A framework of mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Juan, M. V T., & Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1985). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. forum publishing company.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Penguin Books.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging trends in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn ve Bacon.
- Thewell, Weston ve Greenlees, (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.