

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 67 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 67 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3797>

FARKLI BRANŞLARDA SPOR MÜSABAKASINA KATILAN ÖĞRETMENLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF TEACHERS ATTENDING TO THE SPORT COMPETITION IN DIFFERENT BRANCHES

Abduselam KARHARMAN*

Öz

Bu araştırma; Karaman ilinde görev yapan ve futsal ve voleybol branşında turnuvaya katılan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit ederek, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, 2019-2020 eğitim öğretim yılında, Karaman ilinde Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından yapılan öğretmenler arası futsal ve voleybol turnuvasına katılan öğretmenlerden 92'sine Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiki değerlendirmesinde parametrik dağılım göstermesinden dolayı t ve one-way Anova testleri uygulanmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güvende ortalamasının üzerinde, kontrol ve devamlılıkta ise ortalama düzeyde ve toplam zihinsel dayanıklılıkta ise ortalamasının üzerinde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öğretmen, Zihinsel Dayanıklılık

Abstract

This research has been done in order to determine the mental toughness levels of the teachers who work in Karaman province and participated in the tournament in futsal and volleyball branches and to determine whether the mental toughness levels differ according to demographic characteristics.

In the study, in 2019-2020 academic year, "The Mental Toughness Scale" which was developed by Sheard and others (2009) and was translated to Turkish by Altıntaş and Koruç (2016), has been applied to the 92 of the teachers who participated in Futsal and Volleyball Tournaments Among the Teachers which was organised by Karaman Provincial Directorate of National Education. Due to parametric distribution in statistical evaluation of the obtained data, T and One Way Anova tests were applied.

As a result of the research, it was found in the mental toughness sub-dimensions of the teachers who participated in the research that they had above average confidence, average Control and continuity and above average total mental toughness.

Keywords: Sport, Teacher, Mental Toughness

* Dr., Ömer Dinçer İmam Hatip Lisesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, KARAMAN



1. GİRİŞ

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerini gelişimini sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak da tanımlanabilir (Yetim, 2000). Bir eğitim aracı olarak, insanın karakterini oluşturan hareketler, oyunlar, yarışmalardır. Öğelerin tümünde, dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar amaç, sosyal kaynaşmadır. Her şeyden evvel insanı bir takım ideallere sevk eder. Yapmak istenen bir şeyinneticesini en kısa zamanda almaya yardım eder. Kitleleri birbirine yakınlaştırır (Savaş, 1993). Sporu tek bir boyut altında incelemek uygun değildir. Çünkü yapılaş amaçlarına göre, yarışma ve performans dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanlarını değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek için yapıldığı gibi ayrıca gerçekleştirildiği yer ve zamanına göre farklı gruplara ayrılması mümkündür. Bu nedenlesporu tek ve kesin bir tanıma sığdırmak zordur (Fişek,1998).

Çağdaş toplumların en önemli unsurlarındandır. Tüm dünyada spor seyredilen ya da bir şekilde icra edilen önemli bir sosyal aktivite haline gelmiştir. Spor her ülkede farklıtanım ve değerler kazanmıştır. “Spor, bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirkenelde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veyatoplu olarak boş zaman faaliyetleri kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982; Bora, 2013).

Zihinsel dayanıklılık; çatışma, başarılı olamama, terslik ve artan sorumluluk gibi olumsuz durumlarda kişinin kendini toparlaması ve eski durumuna gelebilmesi için kullanılan ve gelişebilen psikolojik kapasitedir (Luthans, 2002). Bu kapasitenin yüksek olması; bireyleri, günlük olarak gerçekleştirdiği işlemlere daha fazla bağlamakla beraber bunu gelişim için fırsat olarak tanımlanır (Maddi ve Khoshaba, 1994). Fiziksel, Psikolojik ve Zihinsel gelişim birbirinden ayrılamaz bir bütündür. Yüksek yoğunluktaki fiziki antrenmanlar yalnız sporcuların fiziksel kapasitelerinde etkili olmadığı gibi zihinsel ve psikolojik kapasitelerinde de etkilidir. Bundan dolayı fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik ve zihinsel özelliklerinin de bilinmesi ve araştırılması bir zorunluluktur. Sporbilimlerindeki bu tarz yaklaşımlar şüphesiz ki oluşan veya oluşacak yeni problemlerinçözümüne farklı bakış açılarından bakılmasını sağlayıp farklı sonuç ve önerilerde bulunulmasını sağlayacaktır (Güleroğlu, 2017).

Zihinsel dayanıklılık unsuru müsabık olarak yarışmalara geçmişte hiç katılmamış öğretmenler ya da en son uzun süre önce müsabakalara katılmış öğretmenler için önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Müsabakaya katılan öğretmenlerin zihinsel olarak birçok zorluk ile karşılaşabileceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak müsabaka anında yapılan bir hatada ya da son anlarına stresli girilen bir maçta karşılaştıkları zihinsel problemlerin üstesinden gelebilenler başarıya en yakın kişiler olarak görülmektedir. Çünkü zihinsel dayanıklılık konusu sporun içinde önemli bir unsurdur ve her geçen gün önemi daha da artmaktadır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılında, Karaman ilinde Karaman İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından yapılan öğretmenler arası futsal ve voleybol turnuvasına katılan öğretmenler oluşturmakta bu öğretmenlerden 92’si ise örnekleme oluşturmaktadır.

Araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılığını belirlemek için Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği



kullanılmıştır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 14 maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte güven (6 madde), kontrol (4 madde) ve devamlılık(4 madde) olmak üzere üç alt boyutu vardır. Cevap anahtarlarında her bir soruya 1-4 arası puan verilmektedir (Sheard, 2013; akt: Altıntaş ve Kuruç, 2016).

Öğretmenlere uygulanan ölçeğin güvenilirlik kat sayısı ,7300 olarak tespit edilmiştir.Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin normal dağılım(parametrik) veya normal olmayan dağılım (namparametrik) için One-SampleKolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo.1 Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Zihinsel Dayanıklılık
n	92
Mean	37,7500
Std.Deviation	4,68485
Kolmogorov-smirnov Z	1,004
p	,266

One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal dağılım yani parametrik dağılım olmaları münasebetiyle ($P>0.05$) t ve one-way Anova testleri uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcıların demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Katılımcıların yaş aralıkları; 23 (%25,0)'ü 30 yaşa kadar, 50 (%54,3)'si 31-39 yaş arası ve 19 (%20,7)'u ise 40 yaş ve üzeri şeklindedir. Katılımcıların öğretmenlik branşları 26 (%28,3)' sı beden eğitimi öğretmeni, 66 (%71,7)' sı ise diğer branşlar şeklindedir. Görev yaptıkları okul çeşidine göre dağılımlarında 60 (%65,2) ile lise ve 32 (%34,8) ile ortaokul şeklindedir. Meslek yılı dağılımına göre 6 (%6,5)'sı 1-3 yıl, 25 (%27,2)' i 4-6 yıl, 21 (%22,8)' i 7-9 yıl son olarak 40 (%43,5)' ı 10 yıl ve üzeri şeklindedir. Aktif olarak spor yapmalarına göre 59 (%64,1)' u aktif olarak spor yaptığı ve 33 (%35,9)' ü ise aktif olarak spor yapmadığı şeklindedir. Katılımcıların müsabaka branşına göre dağılımları 49 (%53,3)' u futsal ve 43 (%46,7)' ü voleybol branşı şeklindedir.

Tablo 2. Katılımcıların Genel Olarak Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puanına Ait \bar{X} ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları	n	\bar{X}	Ss	Min	Max
Güven	92	17,4239	3,22842	9,00	23,00
Kontrol	92	9,9457	2,25498	4,00	15,00
Devamlılık	92	10,3804	1,80258	5,00	16,00
Toplam	92	37,7500	4,68485	21,00	48,00

Tablo 2'de katılımcıların genel olarak zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları incelenmiştir. İnceleme sonucunda; katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven $\bar{X}=17,4239$, kontrol $\bar{X}=9,9457$, devamlılık $\bar{X}=10,3804$ ve toplam puan ortalamaları ise $\bar{X}=37,750$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven de ortalamanın üzerinde, kontrol ve devamlılıkta ise ortalama



düzeyde ve toplam zihinsel dayanıklılıkta ise ortalamanın üzerinde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları görülmektedir .

Tablo 3. Katılımcıların Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Alt Boyutları ve Toplam Puanına İlişkin t testi sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları	Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz?	n	\bar{X}	Ss	t	p-değeri
Güven	Evet	59	17,8305	3,04649	1,630	,107
	Hayır	33	16,6970	3,45945		
Kontrol	Evet	59	10,1525	2,28045	1,179	,241
	Hayır	33	9,5758	2,19417		
Devamlılık	Evet	59	10,5085	1,75551	,910	,365
	Hayır	33	10,1515	1,88946		
Toplam Puan	Evet	59	38,4915	4,55000	,066	,042
	Hayır	33	36,4242	4,69728		

Tablo 3'te Katılımcıların Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Alt Boyutları ve Toplam Puanına İlişkin t testi sonuçları görülmektedir. Buna göre; katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güvende aktif olarak spor yapanların puan ortalamaları \bar{X} =17,8305 ve aktif olarak spor yapmayanların ise \bar{X} =16,6970, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından kontrol aktif olarak spor yapanların puan ortalamaları \bar{X} =10,1525 ve aktif olarak spor yapmayanların ise \bar{X} =9,5758, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık aktif olarak spor yapanların puan ortalamaları \bar{X} =10,5085 ve aktif olarak spor yapmayanların ise \bar{X} =10,1515 ve zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalamaları ise aktif olarak spor yapanların puan ortalamaları \bar{X} =38,4915 ve aktif olarak spor yapmayanların ise \bar{X} =36,4242 olarak tespit edilmiştir. Aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir(p<0,05).Buna göre; aktif olarak spor yapan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık toplam puan ortalamaları aktif olarak spor yapmayan öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puan ortalamaları açısından yaş, görev yaptıkları okul türü, meslek kıdemi ve katıldıkları müsabaka branşında ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamına alınan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarında güven de ortalamanın üzerinde, kontrol ve devamlılıkta ise ortalama düzeyde ve toplam zihinsel dayanıklılıkta ise ortalamanın üzerinde zihinsel dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinde, yaş, görev yaptıkları okul türü, meslek kıdemi ve katıldıkları müsabaka branşında ise anlamlı bir farklılık tespit edilemezken, aktif olarak spor yapma (aktif olarak spor yapan öğretmenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri yapmayanlara oranla daha yüksek) değişkeninde ise anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Alan yazısı incelendiğinde, Temel ve Karharman (2019) tarafından hentbolcular üzerine yapılan çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri toplam puan ortalamaları ile kontrol ve devamlılık alt boyut düzeyleri puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu, güven düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmüş ve bu sonuç bulgularımızı desteklemiştir. Konter (2003) yapmış olduğu çalışmaya göre beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından devamlılık ve kontrol boyut düzeylerinin orta seviyeye yakın olması yapılan çalışmayı destekler nitelikteyken, genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması ve güven alt boyutlarından boyutunun orta seviyede çıkması mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır. Kurtulget ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların zihinsel dayanıklılık



düzeyleyip puan ortalamaları sonucunun bulgularımızı desteklediği görülmüştür. Fakat güven alt boyutunun orta düzeyde, kontrol alt boyutunun düşük ve devamlılık alt boyutunun ise yüksek olduğu görülmekte ve bulgularımızı destekler nitelikte olmadığı görülmüştür. Nas ve Temel'in (2019) hokey oyuncularına üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre oyuncuların orta düzeyde zihinsel dayanıklılık düzeylerine sahip olmaları yapılan çalışmayla paralellik gösterdiği anlaşılmıştır. Yine Nas vd. (2018) sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre zihinsel dayanıklılık ve alt boyutları açısından yapılan çalışmayla bazı boyutlarda paralellik gösterdiği bazı boyutlarda ise göstermediği sonucuna varılabilir. Alan yazısı incelendiğinde Güvendi vd. (2018) tarafından profesyonel güreşçiler üzerine yapılan çalışmada yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş ve bu sonuç bulgularımızı desteklemiştir. Bulgularımızı destekleyen başka bir çalışma ise Demir ve Türkeli tarafından (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapılmış ve yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca Crust (2009) tarafından yapılan araştırmada da yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış ve bu sonucunda bulgularımızı desteklediği görülmüştür. Connaughton vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada yaş ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş bu sonucunda bulgularımızı desteklemediği görülmüştür. Yardımcı ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışmada da yaş ile sporda mental dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve bu sonucunda bulgularımızı desteklemediği görülmüştür. Ayrıca Kurtay (2018) tarafından yapılan çalışmada da yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında ilişki bulunamamış ve bu sonucunda bulgularımızı desteklemediği görülmüştür. Bulgularımızı desteklemeyen bu sonuçların katılımcıların farklı yaş kategorisinden kaynaklandığı düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, A. ve Kuruç, P.B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri' nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27 (4), 162-171.
- Bora, M.V. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sport Sciences*, 26 (1); 83-95.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 959-963.
- Demir G.T. ve Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Erkal M. (1982). *Sosyolojik Açısından Spor*. İstanbul: Formül Matbaası.
- Erkan, N. (1982). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: GSD.
- Fişek K. (1998). *Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi*. İstanbul: YGS Yayınları.
- Güleroğlu, F. (2017). *Anaerobik Egzersiz Sonrası Oluşan Yorgunluğun Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Akut Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Science*, Vol 4, Issue 2, 70-78.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kurtulget, E., Kaplan, G., Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2); 82-91
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2): 265-274.
- Nas, K. ve Temel, V. (2019). Mental Toughness of Students: Levels of Hockey Players Mental Toughness of the Athletes. *Asian Journal of Education and Training*, Vol. 5, No. 1, 224-228.



- Nas, K. and Temel, V (2018). Mental toughness on athletes: The interaction of the sports type, gender and age. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 3(2): 305-311. Available at: <https://doi.org/10.5505/jiasscience.2018.25733>.
- Savaş, İ. (1993). *Spor Sözlüğü Terimler ve Açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Sheard, M., Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress Towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193
- Temel, V. ve Karharman, A. (2019). Hentbol Oyuncularının Pozitif Algı Düzeylerinin ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:21, Sayı:2, ISSN: 1302-2040.
- Yardımcı, A., Sadık, R., Kardeş, N.T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve Spor*. Ankara Berikan Yayınevi.