

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Murat TURAN¹, Muhammet MAVİBAŞ², Buğra Çağatay SAVAS³,

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören aktif spor yapan öğrencilerin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenerek bazı değişkenler açısından karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören aktif sporcular oluştururken, örneklen grubunu ise 71'i erkek ve 61'i kadın olmak üzere toplan 132 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", sporda mental dayanıklılık düzeylerini belirlemek için ise Pehlivan ve Dinç (2014) tarafından geliştirilen, Güven, Bağlılık ve Kontrol alt boyutları olmak üzere 3 alt boyut 13 sorudan oluşan ve 4'lü Likert Tipi olan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla tanımlayıcı test; cinsiyet, milli sporcu durumu ve spor türüne göre sporda mental dayanıklılık düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız değişkenlerde T-Testi; yaş ve sporculuk süresine göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında ise One Way Anova Testi uygulanmıştır. Alt boyutlar arasındaki ilişki düzeyini tespit etmek amacıyla ise Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların milli sporcu, spor türü ve spor sürelerine göre sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamış ($p>0,05$), cinsiyet ve yaş değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0,05$).

Sonuç: Yapılan analizlere göre, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranda bağlılık alt boyutunda yüksek bir tutuma sahip oldukları, 18-20 yaş ile 24 yaş ve üzeri yaş grubundaki katılımcıların ise 21-23 yaş aralığındaki katılımcılara oranda daha yüksek düzeyde sporda mental dayanıklılığa sahip oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri Fakültesi, Mental Dayanıklılık, Spor.

ABSTRACT

Investigation of Mental Endurance Levels of Students of The Faculty of Sports Sciences In Sports

Purpose: This research was conducted in order to examine the mental endurance levels of students who study at the Faculty of Sports Sciences of Erzurum Technical University and do active sports and compare them in terms of some variables.

Method: The universe of the research consists of active athletes studying at the Faculty of Sports Sciences of Erzurum Technical University, while the sample group consists of 132 students, 71 of whom are men and 61 of whom are women. In the study, the "Personal Information Form" was created by the researchers to determine the demographic characteristics of the participants, and the "Personal Information Form" was developed by Pehlivan and Dinç (2014) to determine the levels of mental resilience in sports, with 3 sub-

¹**Sorumlu Yazar:** Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/TÜRKİYE.
muratturan@erzurum.edu.tr ORCID: 0000-0002-3865-7134

² Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/TÜRKİYE.
muhammet.mavibas@erzurum.edu.tr. ORCID: 0000-0002-2771-2521

³ Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum/TÜRKİYE.
bugra.savas@erzurum.edu.tr ORCID: 0000-0002-8698-6311

dimensions consisting of 13 questions and 4 sub-dimensions of Trust, Commitment and Control. The "Mental Endurance Scale in Sports", which is a Likert Type scale, was used. In the study, a descriptive test was applied to determine the demographic characteristics of the participants; T-Test was applied on independent variables to compare mental toughness levels in sports according to gender, national athlete status and sport type; The One Way Anova Test was applied to compare the mental endurance levels of the participants in sports according to age and duration of sportsmanship. Correlation analysis was applied to determine the level of relationship between sub-dimensions.

Results: When comparing the mental levels of the participants according to the national athlete, sport type and sport duration, no significant differences were found between the groups ($p>0.05$), and significant differences were found between the groups in gender and age variables ($p<0.05$).

Conclusion: According to the analysis, it has been determined that male participants have a high attitude in the sub-dimension of commitment compared to female participants, and participants in the 18-20 age group and 24 age group and above have a higher level of mental resilience in sports than the participants in the 21-23 age group.

Keywords: Faculty of Sport Sciences, Mental Endurance, Sport.

GİRİŞ

Spor çok boyutlu bir kavram olduğu için birçok yazar sporun tanımına ilişkin farklı tanımlar ve bakış açıları önermişlerdir. Bunun nedeni, spor dallarının, amaçlarının, içeriklerinin ve biçimlerinin farklı algılanması ve değerlendirilmesidir (Yetim, 2000). Türk Dili Kurumu sözlüğünde spor kelimesinin kökeninin Fransızca olduğu bildirilmekte ve "sport" olarak geçmektedir. Spor kelimesinin sözlük anlamı, "bedeni veya zihni geliştirmek için bireysel veya toplu olarak, belirli kurallara göre yapılan tüm hareketler" olarak ifade edilmektedir (TDK Sözlük, 2022). Spor kavramının kökeninin Latince Desport veya Disportare kelimelerinden geldiği bilinmektedir. 17. yüzyıla doğru bu kelimelerin başındaki harflerin değişmesiyle "sport" kavramının ortaya çıktığı görülmektedir.

Günümüz modern toplumunda spor denilince akla ilk olarak yürümek, koşmak veya oyun oynamak gibi aktiviteler gelmektedir. Sporun geçmişten günümüze kadar devam eden en önemli özelliği rekabettir (Söyler ve Çingöz, 2022) Ancak spor sadece yüzmek, yürümek, koşmak veya farklı bir yarışmadan ibaret değildir (Heper, 2012). Spor, oyun ve eğlence dahil olmak üzere bireysel veya toplu rekabet gerektirebilecek belirli kuralları içeren ve kısa vadede görünür faydalar beklemeyen tüm fiziksel hareketler olarak tanımlanabilir (Şahin, 2009). Spor, dünyadaki kitleleri birleştiren ve sürekli olması gereken uluslararası bir faaliyettir. Spor insanları din, dil ve ırk gözetmeksizin bir araya getirir. Sporun birleştirici unsuru aynı zamanda dünya barışının sağlanmasına da yardımcı olur. Spor, ulusları bir arada tutma yeteneğinin yanı sıra, ulusların ekonomik, bilimsel ve kültürel alanlardaki başarısına da katkıda bulunur (Kurt ve ark., 2016).

Hergüner'e göre (2015) spor, çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, mental ve fiziki rekabete dayalı, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, performans artırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizin faydalarına yönelik yapılan araştırmalar alan yazında 1950'li yıllara dayanmaktadır. Bu dönemde yapılan çalışmalar, fiziksel egzersizin sağlığın geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesinde faydalı bir davranış olduğunu doğrulamıştır (Tümer, 2007). Egzersiz, fiziksel özellikleri azalmış kas ve eklemlerin azalmış fiziksel özelliklerini eski haline getirmek veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da iyileştirmek için yapılan hareketler bütünüdür (Şahin, 2004). Bireyler fiziksel ve bilişsel sağlıklarını koruma altına almak ve standart yaşam şartlarına ulaşmak için düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılmaya istekli olurlar (Çingöz ve ark, 2021). Fiziksel aktivite erken yaşlanmayı önler ve yaşam kalitesinin korunmasını destekler (Çakır ve Erbaş, 2021; Gönen ve ark., 2022;). Özellikle günlük 40-45 dakika koşu veya yürüyüş olarak yapılan egzersiz çok fayda sağlamaktadır. Bu şekilde gerçekleştirilen egzersiz faaliyetleri, koroner kalp hastalığı riskini %50 düşürmekte olup, yüksek tansiyon, diyabet ve kolon kanseri riskini %30 oranında azaltmaktadır (Zorba, 2009).

Vücut kitle endeksleri yüksek olanların, düzenli spor yapmayan ve fiziksel aktivitelere bulunmayan kişiler olduğu görülmektedir (Zeybek ve Aydın 2002). Ayrıca bu sebeplerden dolayı fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayanların da düzenli fiziksel aktivite yapmayanların olduğu tespit edilmiştir (Önsüz ve ark., 2011). Stresle mücadele etme ve fiziki anlamda güzel görünme gibi etkenlerde fiziksel aktiviteye katılmayı motive eden durumlar arasındadır (Çakır ve Kısa, 2021). Fiziksel aktivitelere bulunma gibi durumların temel kaynağında bireyin motivasyonel yaklaşımının etkisinin olduğu söylenebilir (İlhan, 2010).

Berczik ve ark. (2012) de benzer şekilde düzenli fiziksel aktivitenin sağlığın korunmasında ve hastalıklardan korunmada önemli bir rolünün olduğunu belirtmiş ve aşırı fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde olumsuz sonuçları olabileceğini vurgulamıştır.

Günümüzde sağlıklı ve zinde bir yaşam için düzenli spor yapmanın önemi her geçen gün daha iyi anlaşılmasına rağmen yaşam koşulları, iş temposu ve kötü alışkanlıklardan kaynaklanan stres, insanları spor yapmasını engellemektedir (Ceyhan ve ark. 2021). Bu doğrultuda, insanların sosyalleşmesi açısından düzenli egzersizi alışkanlık haline getirmek ve bu düzene bağlı kalmak önemlidir. Egzersiz alanı, birçok psikolojik oluşumu inceleyen geniş bir alandır. Günümüzde egzersize verilen önem ve katılım oranlarının artması, insanların bu

etkinliklere katılımı ve bu konudaki farkındalıklarının artması; Sağlıklı bir sosyokültürel, psikolojik ve fiziksel yaşam sürme arzusuyla yakından ilgilidir. Uzun yıllardır sağlık ve egzersiz alanında yapılan araştırmalarda düzenli fiziksel aktiviteye katılan kişilerin fiziksel ve psikolojik anlamda olumlu yönde etkilendikleri bilinmektedir (Bize ve ark., 2007; Vural ve ark., 2010).

Günümüzde psikolojik faktörlerin ve egzersiz ortamının spor performansı üzerindeki etkilerinin öneminin artması ve egzersiz türünün ya da spor dalının bireylerin psikolojik durumlarına etkilerinin artmasıyla birlikte bu alanda yapılan çalışmalar giderek daha fazla önem kazanmıştır. Spor yaparken öğretimin amaçlarından biri de öğretme davranışlarını geliştirmektir. (Asan ve ark, 2021) Spor yapan bireylerin duyguları ve buna bağlı olarak gösterdikleri davranışlar özellikle son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi üzerinde çalışan araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Bu doğrultuda başarılı performans durumu, ruh hali/akışı, spor ve egzersizde optimal performans deneyimlerinin yarattığı zihinsel ve psikolojik durumları yansıtan önemli yapı ve kavramlardan biri haline gelmiştir (Jackson ve ark., 1998; Jackson ve Marsh, 1996; Jackson ve ark., 2001).

Spor geniş bir kitleye hitap ettiğinden dolayı, rekabeti ve sporcu performansını artırmak için farklı egzersiz yaklaşımlar uygulanmaktadır. Bir bireyin veya grubun davranış kalıbını tanımlayan performans, önceden belirlenmiş kriterleri karşılayarak veya aşarak bir amaca ulaşmaktır (Portenga ve ark., 2016). Performans; cinsiyet, motivasyon, dayanıklılık gibi içsel faktörlerle ve fiziksel-sosyal çevre gibi dışsal faktörlerle ilgilidir (Beckmann ve Elbe, 2015; Halson, 2014; Kellmann ve Beckmann, 2017). Bu nedenle performans, öngörülemeyen çevresel faktörlere uyum sağlamak için belirli beceri ve yeteneklerin geliştirilmesi ve rekabetçi durumlarda sürekli ve güvenilir bir şekilde sunulması ile belirlenir (Kellmann ve Beckmann, 2017; Portenga ve ark., 2016).

Tüm sporlarda olduğu gibi fiziksel gelişime ek olarak psikolojik koşullar ve zihinsel faktörlerin de performansı etkilediği bilinmektedir. Weinberg ve Gould (2015), fiziksel olarak eşit olan rakiplerde kazanan tarafında genellikle zihinsel yeteneğe sahip sporcunun olduğunu belirtmişlerdir. Graham ve ark. (2002) uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ancak en az anlaşılan konulardan biri olduğunu belirterek zihinsel gücün önemine dikkat çekmektedir.

Araştırmacılar zihinsel dayanıklılık buldular; Bunu stresle, zor süreçlerle ve baskıyla başa çıkma veya bunlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlamışlardır (Goldberg, 1998; Gould ve ark, 1987; Williams, 1998). Ek olarak, zihinsel dayanıklılık hem bir kişilik özelliği

(Werner, 1960; Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967) hem de zihinsel bir durum (Gibson, 1998) olarak ifade edilmiştir.

Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı; Strese, zor süreçlere, baskıya karşı mücadele edebilme veya baş edebilme becerisi olarak tanımlamışlardır (Goldberg, 1998; Gould ve ark., 1987; Williams, 1998). Ek olarak, zihinsel dayanıklılık, hem bir kişilik özelliği (Werner, 1960; Werner ve Gottheil, 1966; Kroll, 1967) hem de ruhsal durum (Gibson, 1998) olarak ifade edilmiştir.

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında çalışan araştırmacılar, spor performansını etkileyen zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik faktörler ile daha birçok değişken arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020). Çünkü yüksek performansın en önemli faktörlerinden biri zihinsel dayanıklılıktır (Şahin ve Güçlü, 2018). Mental anlamda dayanıklı olan sporcuların özellikleri incelendiğinde (Jones, 2002):

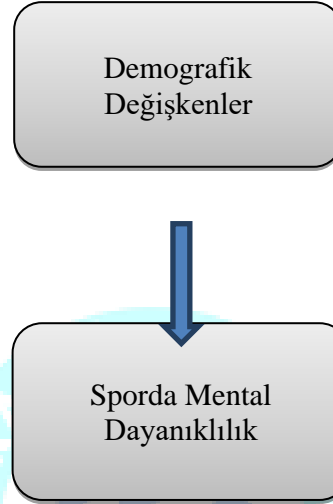
- Yarış hedeflerine ulaşma yeteneklerine sarsılmaz bir inançları vardır.
- Artan başarı kararlılığının bir sonucu olarak performans düşüşlerinden geri dönebilirler.
- Kendilerini rakiplerinden daha iyi yapan benzersiz özelliklere ve yeteneklere sahip olduklarına dair sarsılmaz bir güvenleri vardır.
- Doyumsuz bir arzuları ve içselleştirilmiş bir başarı güdüsü vardır.
- Yarışmanın belirli dikkat dağıtıcı unsurlarına tam olarak odaklanabilirler.
- Beklenmedik ve kontrol edilemeyen olaylardan sonra psikolojik kontrolü yeniden kazanabilirler.
- Antrenmanlarda veya müsabakalarda stres altında fiziksel ve duygusal acının sınırına ulaşmalar bile tekniklerini ve dövüşlerini sürdürerek bu durumları geriye itebilirler.
- Rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunu bilirler ve bununla baş edebilirler.
- Diğer sporcuların iyi veya kötü performansından etkilenmezler.
- Rekabet baskısından hoşlanırlar.
- Kişisel yaşamdaki dikkat dağıtıcı şeyler karşısında tamamen odaklanmış halde kalabilirler.
- Gerekliğinde spor noktalarını açıp kapatabilirler.

Araştırmacılar görsel olarak olumlu olarak tanımladıkları ve başarı ile ilişkilendirilmesi beklenen tüm psikolojik özellikleri zihinsel dayanıklılık olarak incelediler (Crust 2007). Düşük spor performansı, acı çekme, stres, problemler vb. olayların olması beklenen durumlar arasındadır. Bu olumsuz duygusal durumlarla karşılaşan sporcular zihinsel dayanıklılıklarını yüksek tutmaya çalışmalıdır (Altıntaş, 2015). Zihinsel dayanıklılığın bir

başka tanımı incelendiğinde; Başarısızlık, çatışma, yoğun sorumluluk gibi olumsuz durumlar karşısında ön motivasyon ve performansı elde etmek için geliştirilebilen olumlu bir psikolojik kapasite olarak ifade edilmektedir (Luthans, 2002).

Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırma modeli oluşturulurken öncelikle değişkenler belirlenmiştir. Modelde toplam 1 değişken vardır bunlar sporun yaşam becerilerine etkisi bağımsız değişken olarak seçilmiştir.



Araştırma çerçevesinde oluşturulan model, araştırmanın temel problemini temsil etmektedir. Bu anlamda araştırmanın problemi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma modelinde ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için geliştirilen hipotezler şunlardır:

H1: Sporda mental dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Sporda mental dayanıklılık düzeylerinin milli sporcu musunuz değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Sporda mental dayanıklılık düzeylerinin yaptığınız spor türü değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Sporda mental dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Sporda mental dayanıklılık düzeylerinin sporculuk süresi değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemi, betimsel araştırmalarda genel olarak kullanılan yöntemdir (Thomas ve Nelson, 1996). Tarama yöntemi büyük gruplar üzerinde gerçekleştirilmektedir. Bu tür gruplardaki bireylerin konu veya olay hakkındaki görüş ve tutumları alınır. Bu konu ve olaylar kendi şartları içinde anlatılmaya çalışılır (Karakaya, 2009; Karasar, 2005). Genel olarak tarama çalışmalarının amacı araştırma konusu ile ilgili mevcut bir durumu ortaya çıkarmaktır. Bu amaçla tarama çalışmalarında genellikle çok sayıda örneklemden veri toplanır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise; rast gele seçilmiş olan öğrencilerden olmak üzere 71'i erkek, 61'i kadın olmak üzere toplam 132 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, ölçekleri Google form ve e-posta uygulaması aracılığı ile gönderilerek veriler toplanmıştır. Kullanılan anket soruları iki bölümden oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgiler: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, milli sporcu musunuz, yaptığınız spor türü, yaş, sporculuk süresi gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği: Pehlivan ve Dinç (2014) tarafından geliştirilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” 13 maddeden 4'lü Likert biçiminde ve 3 alt boyuttan Güven (1,2,3,4,5), Bağlılık (6,7,8,9), Kontrol (10,11,12,13) oluşmaktadır. Ölçeğin genel toplamı için elde edilen Cronbach Alpha Değeri $\alpha = 0,72$ 'dir. Çalışmamızda elde edilen Cronbach Alpha Değeri $\alpha = 0,73$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan öğrencilerden toplanan veriler, “SPSS v26.0” programı ile elektronik ortama işlenerek çeşitli istatistik analizler yapılmıştır. Elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığı zaman verilerin normal dağıldığı görülmüş olup bu nedenle çalışmada parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların demografik durumlarını saptamak için frekans analizi yapılmıştır. Cinsiyet, milli sporcu musunuz ve yaptığınız spor türü değişkenine göre sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız

gruplarda t-testi uygulanmıştır. Ayrıca yaş ve sporculuk süresi gibi değişkenlere göre karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır ve farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

| | | (N) | (%) |
|------------------------------|------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Erkek | 71 | 53,8 |
| | Kadın | 61 | 46,2 |
| Milli Sporcu musunuz? | Evet | 29 | 22,0 |
| | Hayır | 103 | 78,0 |
| Yaptığınız Spor Türü | Bireysel Sporlar | 67 | 50,8 |
| | Takım Sporları | 65 | 49,2 |
| Yaş | 18-20 yaş | 66 | 50,0 |
| | 21-23 yaş | 55 | 41,7 |
| | 24 yaş ve üzeri | 11 | 8,3 |
| | 1 yıl ve altı | 14 | 10,6 |
| Sporculuk Süresi | 2-4 yıl | 26 | 19,7 |
| | 5-7 yıl | 31 | 23,5 |
| | 8 yıl ve üzeri | 61 | 46,2 |
| | Toplam | 132 | 100 |

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcıların 71 (%53,8) kişi, kadın katılımcılar ise 61 (%46,2) kişidir. Katılımcıların milli sporcu musunuz değişkenine bakıldığı zaman evet diyen 29 (%22,0) kişi, hayır diyen ise 103 (%78,0) kişidir. Katılımcıların yaptığınız spor türü değişkenine bakıldığı zaman bireysel sporlar 67 (%50,8) kişi iken, takım sporları 65 (%49,2) kişidir. Katılımcıların yaş durumlarına göre en yüksek katılım 18-20 yaş arası 66 (%50,0) kişi olup, en düşük katılım ise 24 yaş ve üzeri 11 (%8,3) kişidir. Katılımcıların sporculuk süresi değişkenine bakıldığında ise en yüksek katılım 8 yıl ve üzeri süreye sahip 61 (%46,2) kişi olurken en düşük katılım ise 1 yıl ve altı 14 (%10,6) kişilerden olmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Normallik Dağılım Testi (Skewness- Kurtosis)

| Ölçek | Alt Boyut | Skewness | | | Kurtosis | |
|----------------------------|-----------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | N | Statistic | Std. Hata | Statistic | Std. Hata |
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | 321 | ,367 | ,211 | -,245 | ,419 |
| | Bağlılık | 321 | -,452 | ,211 | 1,485 | ,419 |
| | Kontrol | 321 | -,493 | ,211 | ,076 | ,419 |
| | Toplam | 321 | -,910 | ,211 | 1,431 | ,419 |

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların sporda mental dayanıklılık alt boyutlarının ve toplam puanının basıklık çarpıklık değerlerine bakıldığında, Tabaschnick ve Fidell (2013) “Ölçeklerde normallik dağılım katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım gösterdiğini” ifade etmişlerdir. Bu anlamda çalışma verilerinin basıklık ve çarpıklık değeri normal bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Cinsiyet | N | X | Ss | t | p |
|----------------------------|--------------|----------|----|------|------|--------|--------------|
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | Erkek | 71 | 1,79 | ,556 | -1,160 | ,248 |
| | | Kadın | 61 | 1,90 | ,568 | | |
| | Bağlılık | Erkek | 71 | 2,48 | ,357 | 2,157 | ,033* |
| | | Kadın | 61 | 2,34 | ,437 | | |
| | Kontrol | Erkek | 71 | 2,87 | ,666 | ,232 | ,817 |
| | | Kadın | 61 | 2,84 | ,742 | | |
| | Toplam | Erkek | 71 | 2,34 | ,254 | ,198 | ,843 |
| | | Kadın | 61 | 2,33 | ,372 | | |

*: (p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; bağlılık boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farka rastlandığı görülmüştür. Dolayısıyla H1 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Milli Sporcu Musunuz Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Milli Sporculuk | N | X | Ss | t | p |
|----------------------------|--------------|-----------------|-----|------|------|-------|------|
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | Evet | 29 | 1,75 | ,666 | -,957 | ,341 |
| | | Hayır | 103 | 1,87 | ,531 | | |
| | Bağlılık | Evet | 29 | 2,37 | ,431 | -,754 | ,452 |
| | | Hayır | 103 | 2,43 | ,394 | | |
| | Kontrol | Evet | 29 | 2,99 | ,733 | 1,114 | ,267 |
| | | Hayır | 103 | 2,82 | ,689 | | |
| | Toplam | Evet | 29 | 2,32 | ,324 | -,189 | ,851 |
| | | Hayır | 103 | 2,33 | ,311 | | |

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin milli sporcu musunuz değişkenine ilişkin sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farka rastlanmamıştır. Dolayısıyla H2 hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaptığınız Spor Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Yaptığınız Spor Türü | | | t | p | |
|----------------------------|--------------|----------------------|----|------|------|--------|------|
| | | N | X | Ss | | | |
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | Bireysel Spor | 67 | 1,81 | ,573 | -,663 | ,509 |
| | | Takım Sporları | 65 | 1,88 | ,554 | | |
| | Bağlılık | Bireysel Spor | 67 | 2,38 | ,387 | -1,049 | ,296 |
| | | Takım Sporları | 65 | 2,45 | ,415 | | |
| | Kontrol | Bireysel Spor | 67 | 2,86 | ,710 | -,028 | ,978 |
| | | Takım Sporları | 65 | 2,86 | ,694 | | |
| | Toplam | Bireysel Spor | 67 | 2,31 | ,332 | -,891 | ,375 |
| | | Takım Sporları | 65 | 2,36 | ,292 | | |

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin yaptığınız spor türü değişkenine ilişkin sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farka rastlanmamıştır. Dolayısıyla H3 hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Yaş | N | X | Ss | f | p | Anlamlı Fark |
|----------------------------|--------------|---------------------|----|------|------|-------|-------|--------------|
| | | | | | | | | |
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | (a) 18-20 yaş | 66 | 1,93 | ,560 | 3,899 | ,023* | A>B |
| | | (b) 21-23 yaş | 55 | 1,69 | ,508 | | | |
| | | (c) 24 yaş ve üzeri | 11 | 2,07 | ,688 | | | |
| | Bağlılık | (a) 18-20 yaş | 66 | 2,46 | ,382 | 1,569 | ,212 | - |
| | | (b) 21-23 yaş | 55 | 2,35 | ,442 | | | |
| | | (c) 24 yaş ve üzeri | 11 | 2,52 | ,235 | | | |
| | Kontrol | (a) 18-20 yaş | 66 | 2,88 | ,697 | ,511 | ,601 | - |
| | | (b) 21-23 yaş | 55 | 2,80 | ,732 | | | |
| | | (c) 24 yaş ve üzeri | 11 | 3,02 | ,552 | | | |
| | Toplam | (a) 18-20 yaş | 66 | 2,39 | ,264 | 5,641 | ,004* | A,C>B |
| | | (b) 21-23 yaş | 55 | 2,23 | ,350 | | | |
| | | (c) 24 yaş ve üzeri | 11 | 2,50 | ,260 | | | |

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin yaş durumlarına ilişkin sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; güven alt boyutu ile toplam puanda anlamlı farka rastlanmış olup, 18-20 yaş arası katılımcılar ile 24 yaş ve üzeri katılımcıların 21-23 yaş arası katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (p<0.05). Dolayısıyla H4 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutlarının ve Toplam Puanının Sporculuk Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)

| Ölçek | Alt Boyutlar | Sporculuk Süresi | N | X | Ss | f | p | Anlamlı Fark |
|----------------------------|--------------------|--------------------|------|------|-------|-------|------|--------------|
| Sporda Mental Dayanıklılık | Güven | (a) 1 yıl ve altı | 14 | 1,97 | ,456 | ,907 | ,440 | - |
| | | (b) 2-4 yıl | 26 | 1,81 | ,469 | | | |
| | | (c) 5-7 yıl | 31 | 1,72 | ,483 | | | |
| | | (d) 8 yıl ve üzeri | 61 | 1,89 | ,650 | | | |
| | Bağlılık | (a) 1 yıl ve altı | 14 | 2,28 | ,274 | 2,124 | ,098 | - |
| | | (b) 2-4 yıl | 26 | 2,25 | ,418 | | | |
| | | (c) 5-7 yıl | 31 | 2,49 | ,395 | | | |
| | | (d) 8 yıl ve üzeri | 61 | 2,48 | ,401 | | | |
| | Kontrol | (a) 1 yıl ve altı | 14 | 2,62 | ,633 | 1,646 | ,182 | - |
| | | (b) 2-4 yıl | 26 | 2,75 | ,781 | | | |
| | | (c) 5-7 yıl | 31 | 3,06 | ,615 | | | |
| | | (d) 8 yıl ve üzeri | 61 | 2,86 | ,706 | | | |
| Toplam | (a) 1 yıl ve altı | 14 | 2,26 | ,210 | 1,568 | ,200 | - | |
| | (b) 2-4 yıl | 26 | 2,23 | ,410 | | | | |
| | (c) 5-7 yıl | 31 | 2,37 | ,268 | | | | |
| | (d) 8 yıl ve üzeri | 61 | 2,37 | ,301 | | | | |

(p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin sporculuk süresi değişkenine ilişkin sporda mental dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanının karşılaştırılmasında; alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı fark görülmemiştir (p<0.05). Dolayısıyla H5 hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Korelasyon Tablosu)

| Boyutlar | Güven | Bağlılık | Kontrol | |
|----------|--------------|----------|---------|-----|
| Güven | Pearson Kor. | 1 | | |
| | P | | | |
| | N | 132 | | |
| Bağlılık | Pearson Kor. | ,130 | 1 | |
| | P | ,138 | | |
| | N | 132 | 132 | |
| Kontrol | Pearson Kor. | -,332** | ,258** | 1 |
| | P | ,000 | ,003 | |
| | N | 132 | 132 | 132 |

Tablo 8 incelendiğinde sporda mental dayanıklılık alt boyutlarından güven boyutu ile bağlılık boyutu arasında (r = ,130), düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki var iken, kontrol boyutu arasında ise (r = -,332**), düşük yönde ve negatif yönde bir ilişki görülmüştür.

Bağlılık boyutu ile kontrol boyutu arasında ise (r = ,258**), düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, çeşitli spor branşlarındaki sporcuların, kendilerine duydukları güveni, bağlılık ile kontrol düzeylerinin yani mental dayanıklılık düzeyleri tespit edilerek sporcuların kişisel özelliklerine göre mental dayanıklılıkları karşılaştırılmıştır. Sporcuların genel psikolojik durumları ve müsabaka sırasında baskı altındayken baskıya karşı koyabilme yetileri, müsabakalara mental açıdan iyi hazırlanmaları, kendilerine güvenmeleri, kaygılanmamaları ve sakin kalabilmeleri gibi psikolojik faktörlerin olumlu düzeyde olması sporda başarı düzeylerini aynı düzeyde etkileyebilmektedir. Özellikle bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcuların yapmış oldukları branş türünün mental dayanıklılıkları üzerine bir etkisinin olup olmadığı tespit edilmek amacıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Yine sporcuların yaş ve tecrübelerinin de mental dayanıklılıkları üzerinde bir etkisinin olup olmadığı varsayımı da araştırmanın amacını etkilemiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada genel olarak mental dayanıklılık alt boyutları ile genel ortalamaları incelendiğinde kontrol düzeylerinin “orta”, güven, bağlılık ve genel otalama düzeylerinin ise “düşük” olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, araştırmaya katılan sporcuların spordaki başarı düzeylerini olumsuz bir şekilde etkileyeceği düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spordaki mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında, güven ve kontrol alt boyutu ile genel mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$); bağlılık alt düzeyinde ise gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, erkek sporcuların kadın sporculara göre bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, erkek katılımcıların olumsuz durumlarda mental açıdan kadınlara göre daha dayanıklı ve hedeflere ve görevlere daha bağlı oldukları söylenebilir. Nicholls ve ark. (2008), erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011); Saavedra, Kristjansdottir, Erlingsdottir ve Sveinsson (2018) yaptıkları araştırma kapsamında erkek sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Pehlivan ise zihinsel dayanıklılığın temel alt bileşenleri açısından kadın ve erkek sporcular arasında herhangi bir farklılık bulamamıştır (Pehlivan, 2014). Madrigal ve ark. bu durumu toplumun erkek sporcuları kadın sporculardan daha fazla desteklediği görüşüyle açıklamaktadır (Madrigal ve ark. 2015).

Milli ve milli olmayan sporcuların sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ile genel mental

dayanıklılıklarında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlara göre milli sporcu olma durumunun mental dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Akılveren (2017), Gölge (2019), Orhan (2018) çalışmalarında uyrukluk durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Benzer şekilde Çakmak (2019) oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve Dede'nin (2019) elit güreş sporcularının milliyetlere göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları ile genel mental dayanıklılıklarında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlara göre spor türünün mental dayanıklılık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bazı araştırmalar, takım sporlarına veya bireysel sporlara katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılık gösterdiğini, takım sporlarına katılanların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu söylerken, bazı araştırmalarda bireysel sporcular lehine sonuçlar bulunurken, bazı çalışmalarda ise önemli bir fark bulunmamıştır (Bull ve ark., 2005; Juan ve Lopez, 2015; Nicholls ve ark., 2009; Yarayan ve ark., 2018). Ayrıca tecrübe ile yarışma ortamında kendini rahat hissetme, özgüven, takım sporlarında takımla birlikte hareket etme, olumsuz durumlardan olumsuz etkilenmeme gibi durumların arttığı görülmektedir. Takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu iddia eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bu farklılığın nedeni; Takım arkadaşlarının takıma verdiği motivasyona, karşılıklı desteğe, tüm takımın hatalarından ve başarılarından etkilenme sorumluluğuna ve sporcuların çabasına bağlayabiliriz (Yılmaz, 2021).

Sporcuların yaşlarına göre sporda mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılmasında, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olmadığı ($p>0,05$); güven alt boyutu ile genel mental dayanıklılık ortalamalarında gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu ($p<0,05$) saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre yaş durumunun bağlılık ve kontrol boyutu üzerinde bir etkisinin olmadığı fakat güven ve genel mental dayanıklılık üzerinde bir etkisinin olduğu söylenebilir. 18-2, yaş grubundaki sporcuların 21-23 yaş grubundaki sporculara oranla kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu, 18-20 yaş ve 24 yaş ve üstü yaş grubunda olanların ise 21-23 yaş grubundakilere oranla daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mental dayanıklılığın yaş ile ilişkisi literatürde incelendiği zaman, çoğu çalışmanın, mental dayanıklılık düzeyinin yaş ile arttığını ve mental

dayanıklılığın yaş ile ilişkili olduğundan bahsettiği görülmektedir (Connaughton ve ark. 2008; Marchant ve ark. 2009; Nicholls ve ark. 2009; Yarayan ve ark. 2018). Çalışmamızla çelişen bir çalışma ise mental dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır (Crust 2009).

Katılımcıların spor yapma sürelerine göre mental dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda, alt boyutlarda ve genel mental dayanıklılık ortalamalarında gruplar arasında anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Elde edilen sonuçlara göre, farklı spor yapma süresine sahip sporcuların benzer düzeyde mental dayanıklılık düzeyine sahip oldukları ve spor yılının mental dayanıklılık üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatür incelendiğinde Şahinler (2015), Yıldız (2017) tarafından bu çalışmanın bulgularıyla çelişen çalışmalar bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda spor yaşının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmada önemli bir faktör olduğu iddia edilmiştir (Connaughton ve ark. 2008, Nicholls ve ark. 2011). Çoban (2018) tarafından yapılan çalışmada tenisçilerin spor yapma yaşı ile zihinsel direnç düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların metal dayanıklılık alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen pearson korelasyon analizine göre, güven ile bağlılık alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durumda, sporcuların kendilerine olan güvenlerinin artması ile spora olan bağlılıklarının da arttığı söylenebilir. Sporcuların güven ile kontrol alt boyutlarının karşılaştırılması sonucunda güven alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda sporcuların kendilerine olan güvenleri arttıkça kontrol düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Katılımcıların bağlılık ile kontrol boyutlarının karşılaştırılması sonucunda sporcuların bağlılıkları ile kontrol durumları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri arttıkça kontrol durumlarının da arttığı söylenebilir.

Genel olarak incelendiğinde, sporcuların olumsuz durumlara karşı sergiledikleri mental dayanıklılık onların sportif başarılarını etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda sporcuların mental açıdan daha sağlam olmaları, kendilerine olan güvenleri, spor branşlarına karşı olan bağlılıkları ve kendilerini kontrol edebilmelerini sağlayacak tedbirlerin hem antrenör tarafından alınması hem de sporcunun mevcut durum özdeğerlendirmesi yaparak kendi kendini mental açıdan sağlamlaştırması önem arz etmektedir. Ayrıca mental açıdan iyi olması için gerekli tedbirler antrenör tarafından alınmasına ve sporcunun bu durum üzerinde

kendisini telkin etmesi yani mental açıdan kendisini iyi hissettirecek dini ritüel, meditasyon, motivasyon artırıcı telkinde vb. gibi şeyler olumlu etkide bulunmuyorsa bir spor psikoloğu rehberliğinde gerekli tedbirler alınabilir. Sonuç olarak sporcuların sportif performanslarını ve sportif başarılarını yüksek düzeyde tutabilmeleri onların mental açıdan sağlam bir psikolojiye sahip olmalarına bağlı bir durumdur. Bu sebeplerden dolayı sporcuların mental durumları özdeğerlendirme ve antrenör tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Altıntaş A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Asan, S., Altuğ, T., & Çingöz, Y. E. (2021). An Investigation of the Effect of 12-Week Gymnastics and Ballet Training on Balance and Flexibility Skills in Preschool Children. *Education Quarterly Reviews*, 4.
- Beckmann, J., & Elbe, A. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*. Newcastle, UK: Cambridge Scholars Publishing
- Berczik K, Szabo A, Griffiths MD, Kurimay T, Kun B, Urban R, Demetrovics Z. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use Misuse* 2012; 47(4): 403-417.
- Bize, R., Johnson J. & Plotnikoff R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45: 401-415.
- Ceyhan, M.A. & Çakır, Z. (2021), Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. In: *Education Quarterly Reviews*, Vol.4, No.4, 419-427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G., (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26:83–95

- Crust L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, s. 5(3): 270-290.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963
- Çakmak, E. (2019). Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dede, Y.E. (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Taekwondo, Karate ve Judocuların Mücadele Sporlarına Yönelik Tutum Düzeylerinin Belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 23-31. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.90>
- Çakır, Z., & Kısa, C., (2021). Farklı kategoride yarışan taekwondocuların spor yaralanmalarına karşı, kaygı durumlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 18-30. <http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.85>
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., & Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Çoban, O. (2018). Tenis sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27).
- Farrokhi, A., Kashani, V., & Moteshareie, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and noncontact men and women athletes in different skill levels. *Iranian Journal of Motor Behavior*, 3, 71-86.
- Gibson, A. (1998). *Mental Toughness*. New York: Vantage Press.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1 (4) 293- 308.

- Gölge, A. (2019). Taekwondo Sporcularının duyu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., ve Coşkunürk, O. S.(2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Alanı Kullanımlarına İlişkin Engel ve Tercihleri. The Online Journal of Recreation and Sports, 11(4), 59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Graham, J., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness and investigation of elite sport performers. Journal Applied Sport Psychology, 14 (3) 205-218.
- Gümüšoğlu, Ö., & Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 96-110.
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. Sports Medicine, 44, 139–147.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi. Spor Bilimlerine Giriş (1. Baskı, ss. 11–12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü ve Beraberinde Getirdikleri. Milli Prodüktivite Merkezi Verimlilik Dergisi. 10(3), 195-210.
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2017). Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights. Sport, Recovery, and Performance: Interdisciplinary Insights, 1–269.
- Kroll, W. (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 38(1), 49-57.
- Kurt T. ve ark., (2016), Türk Spor Tarihi, Ankara, Devlet Kitapları
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. Academy of Management Perspectives, 16(1): 57-72
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D.L., & Wurst, K., (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes 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
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, (44), 1182-1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011
- Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Önsüz, M.F., Zengin, Z., Özkan, M., Şahin, H., Gedikoğlu, S. ve Erseven, S. (2011). Sakarya'da Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Obezite ve Hipertansiyonun Değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi* 1 (3), 86-92
- Portenga, S. T., Aoyagi, M. W., & Cohen, A. B. (2016). Helping to build a profession: A working definition of sport and performance psychology
- Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A., & Sveinsson, G. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, (134), 125-130. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.011
- Söyler, M., & Çingöz, Y. E. Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası Hazırlık Sürecinde Yıldız Kadın Boksörlerin Atletik Performans Sürecinde Fiziksel ve Fizyolojik Etmenler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 1182-1190.
- Şahin, H. M. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Nobel.
- Şahin, M. (2009). *Spor ahlakı ve sorunları* (2. Baskı). İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Şahin, T., & Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncuları örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.

- Tümer, A. (2007). Fiziksel aktiviteyi artırmada değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık girişiminin etkililiği. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2022). Güncel Türkçe Sözlük. Erişim: 24.10.2022,
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel., N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8 (2), 69-75
- Weinberg, S., & Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign. IL: Human Kinetics, 247-271.
- Werner, A. C. (1960). Physical education and the development of leadership characteristics of cadets at the U.S. military academy. Microcard Psychology. Unpublished doctoral thesis, Springfield College, MA.
- Werner, A., & Gottheil, E. (1966). Personality development and participation in collegiate athletics. Research Quarterly, 37(1), 126-131.
- Williams, M. H. (1998). The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., & Gülşen, D.B.A., (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(7): 992- 999.
- Yetim, A. (2000). "Sosyoloji ve Spor", Topkar Matbaacılık, s. 114, 117, Ankara
- Yıldız AB. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, 4(2), 23-42.
- Zeybek, Ç.A. ve Aydın, A. (2002). Çocukluk Çağı Obezitesi. Klinik Çocuk Forumu, 2: 24-29.
- Zorba, E. (2009). Fiziksel Uygunluk. Gazi Kitabevi. 2. Baskı. Ankara