KONYA'DAKİ AMATÖR SPORCULARIN MENTAL DAYANIKLILIKLARININ KESİTSEL ÇALIŞMA İLE DEĞERLENDİRİLMESİ ⁽¹⁾

EVALUATION OF MENTAL TOUGHNESS OF AMATEUR ATHLETES IN KONYA BY CROSS-SECTIONAL STUDY

Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ¹, Mehmet GÜÇLÜ², Mehmet GÜNAY³

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara / Türkiye

²⁻³ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara / Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-1686-7509¹, 0000-0002-0673-8642², 0000-0003-0047-2203³

Öz: Amaç: Çalışmanın amacı Konya'daki bir grup amatör sporcunun zihinsel dayanıklılığını ölçmek ve zihinsel dayanıklılık alt gruplarının yaş, cinsiyet ve yapılan spor türleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmaktır. **Yöntem:** Sporda Mental Dayanıklılık Anketi Konya'dan lisanslı, 16-18 yaş arasındaki 70 kadın ve 70 erkek amatör sporcuya uygulandı. Toplam 140 amatör sporcunun 35'i futbol, 32'si basketbol, 41'i voleybol ve 32'si de atletizm ile uğraşıyordu. Çalışmaya katılan sporcuların 33'ü 16 yaşında iken, 53'ü 17 yaşında ve 51'i de 18 yaşındadır. Verilerin analizinde; alt ölçek puanlarının cinsiyet yönünden karşılaştırılmasında independent t testi, yaş gruplarına ve spor dallarına göre karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Erkek ve kadın sporcuların, Sporda Mental Dayanıklılık Anketi ile elde edilen, alt ölçek puanları (Güven, Devamlılık ve Kontrol) karşılaştırıldığında, erkek sporcuların Güven alt ölçek puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alt ölçek puanları yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında gruplar arasında fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, alt ölçek puanlarının yapılan spor dallarına göre karşılaştırılmasında da yine gruplar arasında fark olmadığı görülmüştür. **Sonuç:** Erkek sporcularda artmış güven puanları hariç, amatör sporcular arasında mental dayanıklılık bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Amatör Sporcular, Mental Dayanıklılık, Güven, İstikrar ve Kontrol

Abstract: Aim: The aim of the study was to measure the mental toughness of a group of amateur athletes in Konya and to investigate whether subgroups of mental toughness were associated with age, gender and sport types. **Methods:** The Sports Mental Toughness Questionnaire was applied to 70 female and 70 male amateur athletes aged 16-18 years, licensed to practice in Konya. Thirty five of the 140 athletes were dealing with soccer, 32 with basketball, 41 with volleyball, and 32 with athletics. Thirty-six of the athletes were 16 years old while 53 were 17 years old and 51 were 18 years old. Student's t test was used to compare subscale scores according to sex. The ANOVA test was used to compare subscale scores according to age groups and sports branches. **Results:** Subscale scores of 140 athletes were obtained by Questionnaire. When subscale scores of male and female athletes were compared, it was seen that only confidence scores were higher in male athletes than in girl athletes. The subscale scores according to age groups were compared with the ANOVA test and no difference was found between the groups. Similarly, it was seen that there was no difference between the groups when the subscale scores were compared according to sports branches. **Conclusion:** There was no significant difference in Mental Toughness between amateur athletes, except for increased confidence scores in male athletes.

Key Words: Sport, Amateur Athletes, Mental Toughness, Confidence, Constancy, and Control

Doi: 10.17363/SSTB.2018.29.7

(1) Sorumlu Yazar: Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara / Türkiye, aygulgaglayan@hotmail.com, Geliş Tarihi / Received: 30.09.2018, Kabul Tarihi / Accepted: 11.12.2018, Makalenin Türü: Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yok / None Etik Kurul Raporu/ Ethics Committee: Yok / None

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Sportif başarı, bir oyunu kazanmaktan çok daha fazlasıdır. Oyun ve yarışmalarda kazanan ve kaybedenler varken, gerçek sportif aktivitelerde başarılı ve başarısız sporcular vardır. Başarılı sporcu olmanın yolu; üstün fiziksel ve Mental Dayanıklılık yanı sıra sporcunun iyi ahlaklı olmasıdır.

Sporcular, antrenman veya müsabaka sırasında çeşitli dış (homurdanan kalabalıklar, hakem hataları ve güçlü rakip gibi) veya iç (yorgunluk, kazanamama korkusu, duygusal dengesizlik gibi) streslerle, zorluklarla ve olumsuzluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bazı sporcular yüksek stresli ortamdaki bu zorlukları olumlu bir şekilde yöneterek, olumsuzlukların üstesinden gelebilirler. Ancak, bazı sporcular için yüksek stresli ortamdaki bu tür zorluklar, büyük iç sıkıntılara yol açarak, sporcuların performanslarını ve hedeflerini olumsuz yönde etkileyebilir. Sporcuların yüksek stresli müsabakalarda ortaya çıkan zorlukları aşma yetenekleri, Mental Dayanıklılık ile açıklanmaktadır.

Literatür incelendiğinde, iyimserlik, güven, benlik inancı, benlik saygısı, sosyal fiziki kaygı, tutarlılık, arzu, kararlılık, bağlılık, odaklanma ve konsantrasyon, irade, kontrol, motivasyon ve cesaret gibi pek çok olumlu psikolojik davranışın sportif başarı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Mental olarak daya-

nıklı sporcular üzerinde yapılan araştırmalar sonucu farklı kişilik özellikleri ileri sürülmüştür. Fakat literatür dikkatlice incelendiğinde spor başarısıyla ilişkilendirilen bir çok olumlu psikolojik hareketin Mental Dayanıklılık olarak tanımlandığı da görülmektedir (Gould ve ark., 1987; Jones, 2002; Bull ve ark., 2005; Jones ve ark., 2007; Yaşartürk ve ark., 2014; Cox, 2012). Mental Dayanıklılık birçok çok araştırmacı tarafından hem kişilik özelliği, hem de ruhsal bir durum olarak ta tanımlanmıştır (Kroll, 1967; Gibson, 1998).

Mental Dayanıklılık kavramı, spor psikolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Sporcular, antrenörler ve spor psikologları mental dayanıklılığın elit sporda sonuçlara ve başarıya ilişkin en önemli özellik olduğuna dair atıflarda bulunmuşlardır. Fakat Mental Dayanıklılık kavramı uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan ve en az anlaşılan terimlerden biridir. Buna rağmen araştırmacıların fikir birliği sağladığı Mental Dayanıklılık tanımı; sporcunun yüksek baskı altında ve rekabet ortamında ortaya çıkan stres durumlarıyla başa çıkma yeteneği olduğudur. Bu nedenle, Mental Dayanıklılık sporcuların stresli durumlar da karşılaştıkları zorluklarla etkin bir şekilde baş edebilme kapasitelerini tanımlamak için kullanılan bir şemsiye terimdir. (Gould ve ark., 1987; Jones, 2002)

Luszki başarılı bir sportif performans için, 1-Fiziksel İyi Oluş, 2-Beceri, 3-Tecrübe ve

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim - Kasım - Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

4-Mental Dayanıklılık olmak üzere dört temel unsurun gerekli olduğunu ve performans sırasında bu unsurların beraber çalıştıklarını söylemiştir (Luszki, 1982). Sporcu ve Antrenörlerin üst düzey performansa ulaşmada, önemli gördükleri motivasyonel psikolojik etmenlerin başında Mental Dayanıklılığın olduğu birçok araştırmacı tarafından bildirilmiştir (Gould ve ark., 1987; Jones, 2002; Bull ve ark., 2005; Aydın ve Yaşartürk, 2017; Jones ve ark., 2007; Cox, 2012). Goldberg, Mental Dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans sırasında Mental yönden güçsüz kalacaklarını ve başarılı performans sergileme konusunda yetersiz kalabileceklerini söylemiştir (Goldberg, 1992). Diğer yandan Cox, üst düzey sporcular için Mental Dayanıklılığın oldukça önemli olduğunu bildirmiştir (Cox, 2012).

Gould ve arkadaşları güreş antrenörlerinin %82'sinin, Mental Dayanıklılığı, güreşteki başarıyı belirleyen en önemli psikolojik özellik olarak ifade ettiklerini bildirmiştir (Gould ve ark. 1987). İlginçtir ki, bu çalışmadaki güreş antrenörlerinin sadece %9'u, çalıştıkları sporcuların Mental Dayanıklılıklarını geliştirmede veya değiştirmede başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Diğer yandan Williams, Mental Dayanıklılığın hız ve güç gibi fiziksel niteliklere göre kazanmakla daha fazla ilgisi olabileceğini ileri sürmüştür (Williams, 1998)).

Mental Dayanıklılığı ölçmek için değişik anketler geliştirilmiştir. Bu anketlerden bazıları, sporcuların belirli bir branşdaki Mental Dayanıklılık seviyelerini ölçerken, Diğer anketler genel anlamda, tüm bireysel ve takım spor dallarındaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmektedir. Clough ve arkadaşlarının geliştirdikleri “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48” (MTS-48), 6 alt-boyuttan oluşmaktadır. Bu alt-boyutlar; kendine güven, duygusal kontrol, bağlılık, mücadele etme, kişiler arası kendine güven ve yaşam kontrolünden oluşmaktadır (Clough ve ark., 2002).

Middleton ve arkadaşları 12 alt-boyuttan oluşan “Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (MTI)”ni geliştirmişlerdir. Bu envanterin alt-boyutları; öz-yeterlilik, görev odağı, görev benzerliği, kapasite, zihinsel benlik algısı, olumlu olma, azim, hedefe bağlılık, değer, stres azaltma, kişisel en iyi oluş ve olumlu kıyaslama olmak üzere 12 alt boyuttan oluşmaktadır (Middleton ve ark., 2004).

Sheard ve arkadaşları ise “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”ni (SMTQ-14) geliştirmişlerdir. On dört maddeden oluşan bu envanter “güven, devamlılık, kontrol” olmak üzere üç alt boyut içermektedir. Sheard ve arkadaşları SMTQ-14 anketini, farklı branşlarda spor yapan toplam 633 sporcuya uygulayarak, geliştirmişlerdir (Sheard ve ark., 2009). Bu anketteki, **Güven**; zor durumlarda hedefe ulaşmak için kişinin yeteneklerine

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim - Kasım - Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesidir. **Kontrol;** baskı altında ve zor durumlar karşısında, kişinin soğukkanlılığını koruyarak kontrollünü kaybetmemesi ve rahat olmasıdır. **Devamlılık;** hedefler doğrultusunda kişinin sorumluluk alması, hedefe konsantre olması ve mücadele etmesidir (Sheard, 2013).

Madrigal ve arkadaşları ise 11 madde ve tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (MTS)”ni geliştirmişlerdir (Madrigal ve ark., 2013).

Sheard ve arkadaşları ile Madrigal ve arkadaşlarının geliştirdiği ölçekler; Türkçe’ye tercüme edilmiş ve bu anketlerin geçerliliği ve güvenilirliği gösterilmiştir (Pehlivan, 2014; Altıntaş, 2016; Erdoğan, 2016).

AMAC

Çalışmanın amacı Konya’daki bir grup amatör sporcunun Mental dayanıklılıklarını; Sheard ve arkadaşlarınca geliştirilen, Pehlivan ve Altıntaş tarafından Türkçe’ye çevrilerek geçerlilik ve güvenilirliği gösterilen, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanter (SMTQ-14) ile ölçmek ve Mental dayanıklılık alt boyutlarının (Güven, Devamlılık ve Kontrol) cinsiyet ile ilişkili olup olmadıklarının incelenmesidir. Ölçülen Mental Dayanıklılık alt boyut puanlarının amatör sporcuların yaşları ve yapılan spor türleri ile ilişkili olup olmadığına bakmak ta çalışmanın amaçlarındandır.

Çalışmanın kapsamı Konya İlinde lisanslı amatör sporculardan oluşmaktadır.

MATERYAL ve METOD

Sporcuların Mental Dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanarak, geçerlilik ve güvenilirliği gösterilen (Pehlivan, 2014; Altıntaş, 2016) Sporda Mental Dayanıklılık Anketi (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) kullanılmıştır. SMTQ-14 anketi, genel Mental Dayanıklılığı ölçmenin yanı sıra sporcuların Güven, Devamlılık ve Kontrol alt boyut puanlarını da ölçmektedir. SMTQ-14 anketi 4’lü Likert tipinde olup cevaplar (1=Kesinlikle Doğru; 4=Kesinlikle Yanlış) şeklindedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha) Güven alt boyutu için 0.79, Devamlılık alt boyutu için 0.76, Kontrol alt boyutu için 0.77 olarak bildirilmiştir (Sheard ve ark., 2009).

Sporda Mental Dayanıklılık Anketinin Türkçe versiyonu, 16-18 yaş arası, 70 kadın ve 70 erkek amatör sporcuya uygulanmış, katılımcılardan soruları dürüstçe cevaplamaları istenmiştir. Çalışmaya katılan toplam 140 sporcunun 35’i futbol, 32’si basketbol, 41’i voleybol ve 32’si atletizm ile uğraşıyordu. Sporculardan 33’ü 16 yaşında, 53’ü 17 yaşında ve 51’i de 18 yaşındadır.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Çalışma Dizaynı

Çalışmada ilgilenilen durum, amatör sporcuların mental dayanıklılık düzeyleridir. Amatör sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri Sporda Mental Dayanıklılık Anketi (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ile ölçülmüştür. Mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve yapılan spor türleri arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Bu çalışmanın dizaynı, prevalans çalışmaları olarak da bilinen, etken ve sonucun aynı andaki durumunu değerlendiren kesitsel çalışma dizaynındadır.

İstatistik

Verilerin analizleri için SPSS programı kullanılmıştır. Alt ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında independent t testi, alt ölçek puanlarının yaş gruplarına ve spor dallarına göre karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır.

Hipotez

Kadın ve erkek amatör sporcuların Mental Dayanıklılıkları arasında fark yoktur. Alternatif hipotez; bayan ve erkek amatör sporcuların Mental Dayanıklılıkları arasında fark vardır.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Çalışmanın Konya İlindeki amatör sporcularla sınırlı kalması sonuçların genelleştirilmesi açısından kısıtlılık oluşturmaktadır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan 140 gönüllü amatör sporcunun %50'si (70 kişi) kadın,%50'si de (70 kişi) erkektir (Grafik 1).

140 amatör sporcunun 36 tanesi (%25,7) 16 yaşında iken 53 tanesi (%37,9) 17 yaşında ve 51 tanesi (%36,4) de 18 yaşındadır (Grafik 2).

Çalışmaya katılan 140 amatör sporcunun uğraştıkları spor dallarına göre dağılımları şöyle idi. 35 kişi (%25) futbol, 32 kişi (%22,9) basketbol, 41 kişi (%29,3) voleybol ve 32 kişi (%22,9) de atletizm ile uğraşmaktadır. (Grafik 3).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Grafik 1. Çalışmaya Katılanların Yüzdelik Cinsiyet Dağılımları

Grafik 2. Çalışmaya Katılanların Yüzdelik Yaş Dağılımları

Grafik 3. Çalışmaya Katılanların Yaptıkları Sporların Yüzdelik Dağılımları

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences
October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi
Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

140 amatör sporcuya Sporda Mental Dayanıklılık Anketi uygulanarak anketin Güven, Devamlılık ve Kontrol den oluşan alt boyut puanları toplanmıştır. Erkek ve kadın sporcuların alt ölçek puanları t testi ile karşılaştırıldığında, erkek sporcularda sadece güven alt ölçek puanlarının kız sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo-1).

Tablo 1’de gösterildiği gibi, erkek sporcuların güven alt boyut puanlarının toplamı, kadın sporculara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p=0.03$). Buna karşın kadın ve erkek sporcuların devamlılık ve kontrol alt boyut puanları t testi ile karşılaştırıldığında (Tablo 2 ve Tablo 3) gruplar arasında fark bulunamamıştır (devamlılık için $p=0.80$, ve kontrol için $p=0.77$).

Tablo 1. Erkek ve Kadın Sporcuların Güven Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Cins	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
------	---	-----------	---	----	---	---

Kadın	70	12.60	3,08	130	1,13	0.03
-------	----	--------------	------	-----	------	-------------

Erkek	70	17.02	2,85			
-------	----	--------------	------	--	--	--

Tablo 2. Erkek ve Kadın Sporcuların Devamlılık Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Cins	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
------	---	-----------	---	----	---	---

Kadın	70	8,57	2,13	138	0,251	0.80
-------	----	------	------	-----	-------	------

Erkek	70	8,61	2,55			
-------	----	------	------	--	--	--

Tablo 3. Erkek ve Kadın Sporcuların Kontrol Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Cins	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
------	---	-----------	---	----	---	---

Kadın	70	7.85	2,28	138	0.284	0.77
-------	----	------	------	-----	-------	------

Erkek	70	7,02	2,85			
-------	----	------	------	--	--	--

Amatör sporcuların Güven, Devamlılık ve Kontrol puanları, yaş grupları ve yapılan spor

dalı grupları için ANOVA testi ile karşılaştırıldı (Tablo 4, 5 ve 6).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Yaş ve Spor Branşları için Güven Puanlarının ANOVA testi ile İncelenmesi

ANOVA					
GÜVEN Toplam					
Yaş	Kareler toplam	sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	18,41	3	6,139	,690	,560
Arası					
Gruplar İçi	1209,75	136	8,895		
Total	1228,16	139			
Branş	Kareler toplam	Sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	23,72	2	11,861	1,349	,263
Arası					
Gruplar İçi	1204,44	137	8,792		
Total	1228,16	139

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 5. Yaş ve Spor Branşları için Devamlılık Puanlarının ANOVA testi ile İncelenmesi

ANOVA					
DEVAMLILIK Toplam					
Yaş	Kareler toplam	sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	5,94	2	2,973	,537	,586
Arası					
Gruplar İçi	758,98	137	5,540		
Total	764,92	139			
Branş	Kareler toplam	sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	25,65	3	8,552	1,573	,199
Arası					
Gruplar İçi	739,27	136	5,436		
Total	764,92	139

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 6. Yaş ve Spor Branşları için Kontrol Puanlarının ANOVA testi ile İncelenmesi

ANOVA					
KONTROL Toplam					
Yaş	Kareler toplam	Sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	16,21	3	5,923	1,423	,276
Arası					
Gruplar İç	1052,24	135	8,246		
Total	1068,45	138			
Branş	Kareler toplam	Sd	Kareler ortalama	F	p
Gruplar	17,12	4	5,122	0,752	,421
Arası					
Gruplar İç	1126,32	135	8,161		
Total	1143,44	139			

Yaş gruplarına göre alt ölçek puanları ANOVA testi ile karşılaştırılmış ve yaş grupları arasında Güven ($p=0.560$), Devamlılık ($p=0.586$) ve Kontrol ($p=0.276$) puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4, 5 ve 6). Benzer şekilde, alt ölçek puanlarının yapılan spor dallarına göre karşılaştırılmasında da gruplar arasında Güven ($p=0.263$), Devamlılık ($p=0.199$) ve Kontrol ($p=0.421$) puanları açısından anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Tablo 4,5 ve 6).

TARTIŞMA

Bu çalışma, mental dayanıklılığın temel alt bileşenlerinden olan, güven duygusunun er-

kek amatör sporcularda bayan amatör sporculara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Güven duygusu, zor şartlar altında hedefe ulaşmak için, kişinin kendi yeteneklerine inanması ve rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünmesidir. Vealey, mental dayanıklılığın temel alt bileşenlerinden olan güven duygusunun erkek sporcularda kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Vealey, 1988). Benzer şekilde bu çalışma, erkek amatör sporcuların bayan amatör sporculara göre daha yüksek güven puanlarına sahip olduklarını göstermektedir. Öte yandan Pehlivan, Mental dayanıklılığın temel alt bile-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

şenleri konusunda, erkek ve kadın sporcular arasında fark bulmamıştır (Pehlivan, 2014). Literatür incelendiğinde, erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek mental dayanıklılık düzeylerine sahip oldukları görülmektedir (Nicholls ve ark. 2009; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; ve Juan ve Lopez, 2015). Madrigal ve arkadaşları bu durumu, toplumun erkek sporcuları kızlara oranla fazla desteklediği görüşü ile izah etmektedir (Madrigal, ve ark. 2015).

Bu çalışma, mental dayanıklılığın yaşa değişkeni ile ilişkili olmadığını da göstermiştir.

Mental dayanıklılığın yaş ile ilişkisi literatürde incelendiği zaman, çalışmamız ile çelişen bir şekilde, çoğu çalışmanın, mental dayanıklılık düzeyinin yaş ile arttığını ve mental dayanıklılığın yaş ile ilişkili olduğundan bahsettiği görülmektedir (Connaughton ve ark. 2008; Nicholls ve ark. 2009; Marchant ve ark. 2009; Yarayan ve ark. 2018).

Ancak bu çalışmada, yaşa bağlı değişkenler ve mental dayanıklılık arasında bir ilişki görmedik. Bu durum, çalışmaya katılan sporcuların 16 ila 18 yaşları arasında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yaş grupları arasındaki sürenin kısa olması, yaş ile ilgili verileri homojenleştirir. Heterojen verilere göre homojen verilerde gruplar arası farklılıkların ortaya çıkması daha güçtür. Çalışmaya katılanların yaşça küçük olması bu sporcuların

spor tecrübelerinin kısa olması anlamına da gelmektedir. Tecrübeli sporcuların tecrübesiz sporculara oranla daha yüksek mental dayanıklılık düzeylerine sahip oldukları daha önce bildirilmişti (Connaughton ve ark. 2008; Nicholls ve ark. 2011). Bu nedenle çalışmamız mental dayanıklılık ile yaş ilişkisini ortaya koyamamış olabilir.

Nicholls ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada olduğu gibi (Nicholls, ve ark. 2009) bu çalışmada da, mental dayanıklılığın yapılan spor türü değişkeni ile de ilişkili olmadığı gösterilmiştir.

SONUÇ

Erkek sporcularda artmış güven puanları hariç, kadın ve erkek amatör sporcular arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

ÖNERİLER

Kadın ve erkekler arasında bazı fizyolojik farklılıklar var. Bunlardan maksimum oksijen tüketim kapasitesi, kuvvetli kas kitlesi ve kemik-bağ yapısı erkek sporculara güç, ivme ve hız gerektiren sporlarda avantaj sağlar. Bu nedenle güç, ivme ve hız gerektiren spor dallarında kadın ve erkek sporcuların birbirleriyle rekabeti yoktur.

Diğer yandan dayanıklılık, vücudun glikojeni enerjiye dönüştürmesindeki verimlilik ile ilişkili bir kavramdır. Kadın sporcular, depo glikojeni enerjiye çevirme konusunda erkek-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim - Kasım - Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

lerden daha verimlidir. Bu nedenle uzun süreli dayanıklılık gerektiren maraton üstü ve ultra uzun mesafeli yarışlar kadın sporculara avantaj sağlayabilir. Bu nedenle bu tür spor yapan kadın ve erkek sporcularda mental dayanıklılık çalışmalarının yapılması bize önemli bilgiler verilebilir.

KAYNAKÇA

ALTINTAŞ, A., BAYAR KORUÇ, P., (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27(4):162-171

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

CLOUGH, P., EARLE, K., SEWELL, D., (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In Cockerill I, Solutions in Sport Psychology. 1st ed. (p. 32-45). London: Thomson

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

COX, R.H., (2012). Sport Psychology. Concepts and Applications. 7th ed. (p. 297-298). New York: McGraw-Hill

ERDOĞAN, N., (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), (SI2): 652-664

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

GIBSON, A., (1998). Mental Toughness. New York: Vantage Press

GOLDBERG, A.S., (1992). Training the psychological dimension. Soccer Journal, 37(1): 58-60

GOULD, D., HODGE, K., PETERSON, K., PETLICHKOFF, L., (1987). Psychological foundations of coaching: similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. The Sport Psychologist, 1:293-308

JONES, G., (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3):205-218

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

JONES, G., HANTON, S., CONNAUGHTON, D., (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21(2):243–264

JUAN, M.V.T., LOPEZ, A., (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. Researchers World, 6(3): 22

KROLL, W., (1967). Sixteen personality factor profiles of collegiate wrestlers. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 38(1):49-57

LUSZKI, W.A., (1982). Winning Tennis Through Mental Toughness. 1st ed.(p. 23). New York: Everest House.

MADRIGAL, L., HAMILL, S., GILL, D.L., (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). Sport Psychologist, 27(1):62-77

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., and NICHOLLS, A.R., (2009). Mental toughness: Managerial and

age differences. Journal of Managerial Psychology, 24(5): 428-437

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.

MIDDLETON, S., MARSH, H., MARTIN, A., RICHARDS, G., PERRY, C., (2004). Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). Self Research Centre Biannual Conference. Berlin

NICHOLLS, A.R., POLMAN, R.C., LEVY, A.R., BACKHOUSE, S., (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. Personality and Individual Differences, 47:73–75

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

PEHLİVAN, H., (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim - Kasım - Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

SHEARD, M., GOLBY, J., WERSCH, A., (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25(3):186–193

SHEARD, M., (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.

VEALEY, R.S., (1988). Sport-Confidence and Competitive Orientation: An Addendum on Scoring Procedures and Gender Differences. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10(4):471-478

YARAYAN, Y.E., YILDIZ, A.B., GÜLŞEN, D.B.A., (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporlu Yapan Sporcuların Zihinsel

Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(7): 992-999.

YAŞARTÜRK, F., ÇALIK, F., SERTBAŞ, K., (2014) Examination of state of social physique anxiety of students studying in departments of physical education and sports teaching and coaching education of universities. International Journal of Education and Research, 2(9): 119-124

WILLIAMS, M.H., (1998). The ergogenics edge: pushing the limits of sports performance. Champaign, IL: Human Kinetics.

Yazar Notu: Bu çalışma, 1.Uluslararası Avrasya Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Ekim 2018, İRAN, Tebriz’de sözel bildirisi olarak sunulmuştur.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Definition and Importance: Athletes are confronted with a variety of external (such as enemy crowds, referee errors, and defiant opponents) or internal (such as fatigue, self-doubt, and emotional instability) stressors, challenges, and adversities during training or competition. Some athletes manage these challenges positively. However, for some athletes, such difficulties can adversely affect their ability to cope with stress, create big problems and negatively affect athletes' performances and goals. The ability of athletes to overcome the difficulties that occur in high-stress competitions is explained by the Mental Toughness of the athletes. Mental Toughness is the umbrella term used to describe the capacity of athletes to cope effectively with the challenges they face in stressful situations. Sporty achievement is much more than winning a game. The athletes must have good physical and mental endurance as well as good morals for successful sports activities. Mental Endurance or Mental Toughness is an important concept for sports psychologists and athletes. Gould, D et al. (1987) reported that most of the wrestling coaches (82%) rated mental toughness as the most important psychological feature required for success in wrestling. Interestingly, only a small number of wrestling coaches (9%) stated that they could be successful in developing or changing the mental toughness of the wrestlers they work with. Williams, M.H. (1998) has suggested that “mental toughness may have more to do with winning than do such physical attributes as speed and power”. However, it is important to note that physical abilities and endurance are also important. When the literature is examined, it is seen that many positive psychological behaviors such as achieving, commitment, confidence, consistency, control, courage, desire, determination, focus and concentration, motivation, optimism, self-belief, self-esteem, and willpower associated with sports achievement are defined as mental endurance. Therefore, mental endurance is defined as the ability of an athlete to cope with stress situations that occur in a high pressure and competitive environment. Sheard, M. et al (2009) developed a “Sports Mental Toughness Questionnaire”. According to this Questionnaire, Mental Toughness is measured by using sub factor scores such as Confidence, Constancy, and Control. Pehlivan H (2014) translated this questionnaire into Turkish as “Spor da Mental Dayanıklılık Ölçeği” and showed the validity and reliability of the questionnaire. **Aim:** The aim of the study was to measure the mental toughness of a group of amateur athletes in Konya and to investigate whether subgroups of mental toughness (Confidence, Constancy, and Control) were associated with age, gender and sport types. **Methods:** The Turkish version of the “Sports Mental Toughness Questionnaire” was applied to 70 female and 70 male amateur

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

October - November - December Issue: 29 Fall Winter Semester Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Ekim – Kasım – Aralık Sayı: 29 Güz Kış Dönemi Yıl: 2018

ID:416 K:507

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

athletes aged 16-18 years, licensed to practice in Konya. Thirty five of the 140 athletes were dealing with soccer, 32 with basketball, 41 with volleyball, and 32 with athletics. Thirty-six of the athletes were 16 years old while 53 were 17 years old and 51 were 18 years old. SPSS was used for statistical analysis. Student's t test was used to compare subscale scores according to sex. The ANOVA test was used to compare subscale scores according to age groups and sports branches. **Findings:** Subscale scores of 140 athletes were obtained by the "Sports Mental Toughness Questionnaire". When subscale scores of male and female athletes were compared, it was seen that only confidence scores were higher in male athletes than in girls athletes. The sum of confidence scores of male athletes was significantly higher than female athletes (M/F; 17.02 vs 12.60 and $p=0.03$). The subscale scores according to age groups were compared with the ANOVA test and no difference was found between the groups. Similarly, it was seen that there was no difference between the groups when the subscale scores were compared according to sports branches. All p values compared with the ANOVA test were greater than 5%, so ANOVA results were not tabled. **Results and Conclusion:** It has been reported that the emotion of trust (Confidence), one of the basic components of mental toughness, is higher in male athletes than in female athletes (Vealey; 1988). Similarly, this study shows that male amateur athletes have higher confidence scores than female amateur athletes. On the other hand, Pehlivan H (2014) found no difference between male and female athletes on Mental Toughness. Connaughton et al (2008) reported that older athletes have higher mental endurance scores than younger athletes. In this study, however, we could not see a relationship between age-related variables and mental toughness. This situation may be due to the short duration between age groups due to the fact that the athletes participating in the study are between 16 and 18 years of age. Like Nicholls et al's study (Nicholls; 2009), this study has shown that the sport branches do not have an effect on mental toughness scores. **Conclusion:** No significant difference was found between male and female amateur athletes, except for increased confidence scores in male athletes.