

*Article History*

*Received / Geliş*  
*14.03.2018*

*Accepted / Kabul*  
*26.04.2018*

*Available Online / Yayınlanma*  
*30.04.2018*

**EXAMINING OF THE MENTAL TOUGHNESS  
LEVELS OF SPORTS HIGH SCHOOL  
STUDENTS (SAMPLE OF MALATYA  
PROVINCE)**

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (MALATYA İLİ ÖRNEĞİ)<sup>1</sup>

***Esra BAYRAK AYAŞ***<sup>2</sup>

***Fatih MURATHAN***<sup>3</sup>

***Mehmet KARTAL***<sup>4</sup>

***Hande İNAN***<sup>5</sup>

**Abstract**

Measuring mental endurance is an important element for the evaluation and development of psychological performance. For this reason, the aim of this study is to examine the mental toughness levels of sports-high school students who actively engaged in sports. The universe of study were composed of high schools in Malatya province and the sample group were composed of sports high school students. A total of 182 students participated in the research. Survey method was used in the research. The questionnaire used were consisted of two parts. In the first part, there were 6 questions about the demographic information of the students. In the second part, "Mental Toughness Scale" (MTS) developed by Madrigal, Hamill and Gill (2013) and adapted to Turkish by Erdoğan (2016) were used. SPSS program was used in the statistical analysis of the data and the significance level was chosen as 0.05. As a result of the analysis, it was determined that mental endurance levels of high school students were high. Moreover, there was no significant difference between the students' grade levels, gender, age, education level of mother and father and scale total scores. But there was a significant difference between "are you interested in team sports or individual sports?" question and the scale ( $p < 0,05$ ). It can be said that this difference is in favor of the students who are interested in team sports. The average score of the students who are interested in team sports is 46,23, while the average score of those who are interested in individual sports is 43,08.

**Keywords:** Mental toughness, sports psychology, psychological performance, sports high school.

**Özet**

Zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi, psikolojik performansın değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için önemli bir unsurdur. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, aktif olarak spor yapan spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Malatya ilinde bulunan liseler, örneklem grubunu ise spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 182 öğrenci katılmıştır. Araştırmada anket yöntemi kullanılmıştır. Kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik 6 soru yer alırken, ikinci bölümde ise Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen, Erdoğan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (ZDÖ) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde spss programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi 0,05 olarak seçilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyleri, cinsiyetleri, yaşları, anne ve baba eğitim durumları ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak öğrencilerin takım sporuyla mı yoksa bireysel sporlarla mı ilgileniyorsunuz? sorusu ile ölçek arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu farklılığın takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin lehine sonuçlandığı söylenebilir. Takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin ortalama puanı 46,23 iken bireysel sporlarla ilgilenenlerin ortalama puanı 43,08'dir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel dayanıklılık, spor psikolojisi, psikolojik performans, spor lisesi.

<sup>1</sup> Bu araştırma daha önce 26-28 Ekim 2017 tarihinde Kahramanmaraş'ta düzenlenen 3. Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyum'unda sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Arş. Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, ebayrak@adiyaman.edu.tr

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, fmurathan@adiyaman.edu.tr

<sup>4</sup> Arş. Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, m.kartal@adiyaman.edu.tr

<sup>5</sup> Öğr. Gör., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, hinan@adiyaman.edu.tr

## GİRİŞ

İnsanların fiziksel beceri ve yeteneklerinin farklı olması müsabaka sonucunu etkileyebilmektedir. Fakat oyuncuların yarışmada başarılı olmaları ya da olmamaları onların müsabaka gününde nasıl performans sergilediklerine bağlıdır. Fiziksel olarak birbirleriyle denk olan sporcularda kazanan sporcunun genellikle daha iyi zihinsel beceriye sahip olan sporcular olduğu görülmektedir (Weinberg & Gould, 2015; Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). İnsan bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönleriyle bir bütündür. Sporla ilgilenen bireylerin sportif performansları, bu dört temel bileşenin bir bütün olarak değerlendirilmesi ve gerekli egzersiz programlarının birlikte planlanması ve uygulanması ile hedeflen seviyeye ulaştırılabilir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Son yıllarda spor psikologlarının üzerinde yoğunlaştığı konulardan bir tanesi olan zihinsel dayanıklılık olgusu sporcular ve antrenörler için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşımaktadır (Crust, 2008; Jones & Parker, 2013; Jones & diğ., 2007; Sheard, 2013). Sporcular, deplasman yolculukları ve sezon boyunca süren antrenmanlardan dolayı fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz süreçler yaşamakta buna bağlı olarak performanslarında dalgalanmalar görülmektedir. Bu durumlardan dolayı son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle bakmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpiik ve dünya şampiyonalarında dereceye girenlerin spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Uygulamalı spor psikolojisinde muhtemelen en sık kullanılan ama en az anlaşılan konulardan biri zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık başarı ve uyum sağlama süreci olarak tanımlanmanın yanında stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir faktör olarak da görülmektedir.

Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011).

Literatürde zihinsel dayanıklılık hakkındaki kavramsal yapı halen tartışılrsa da spor psikolojisi literatürü açısından çalışmalar hızla devam etmekte ve çeşitli yapılar ortaya konmaktadır. Jones ve diğ. (2002), Kelly (1955) tarafından ileri sürülen ve zihinsel dayanıklılık kavramının geliştirilmesinde önemli bir role sahip olan Kişilik Yapısı Teorisi'ni (Personality-Construct Theory) temel alarak zihinsel dayanıklılığı sporcuların baskı altında ya da zor durumlarda kontrollü, kararlı ve konsantre bir şekilde rakiplerine istinaden daha yüksek performans göstermeleri şeklinde ifade edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu varsayılan bir diğer teoride ise Raymond Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak ele almıştır.

Jones ve arkadaşları (2002), nitel bir yaklaşım ile ise zihinsel dayanıklılığın yapısını iki şekilde ortaya koymuşlardır. Birincisi genel olarak zihinsel dayanıklılıktır ve spor ortamlarında rakiple yarışmayı, antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi de özel olarak zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi odaklanmayı, kendine güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri sürdürülebilmeyi sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak belirtmişlerdir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

### **MATERYAL METOD**

Bu araştırmanın evrenini, Malatya ilinde bulunan liseler örneklemini ise 2016-2017 eğitim –öğretim döneminde öğrenim gören spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 182 kişi katılmıştır.

#### **Veri Toplama Aracı**

Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin kişisel bilgilerine yönelik 6 soru ikinci bölümde ise Spor Lisesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık düzeylerini incelemek için Erdoğan (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve Güvenirlik Çalışması yapılan 11 maddeden oluşan 5'li likert tipi “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **Verilerin Analizi**

Araştırma grubunun yaş, sınıf düzeyi ve baba eğitim durumu ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden alınan puanlar ile arasındaki farkı tespit etmek amacıyla “tek yönlü varyans analizi (Anova)” kullanılmıştır. Cinsiyet, anne eğitim durumu ve spor branşı değişkeni ile ölçekten alınan puanlar arasındaki farkı tespit etmek amacıyla “t- testi” kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık içinse  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

### **BULGULAR**

**Tablo 1.** Araştırma grubunun Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	<i>Değişkenler</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Yaş</i>	14	27	14,8
	15	43	23,6
	16	54	29,7
	17	30	16,5
	18	28	15,4
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	92	50,5
	Erkek	90	49,5
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>
<i>Sınıf Düzeyi</i>	1.Sınıf	40	22,0
	2.Sınıf	48	26,4
	3.Sınıf	47	25,8
	4.Sınıf	47	25,8
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>
<i>Anne Eğitim Düzeyi</i>	İlköğretim	128	70,3
	Lise	54	29,7
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>
<i>Baba Eğitim Düzeyi</i>	İlköğretim	114	62,6
	Lise	58	31,9
	Üniversite	10	5,5
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>
<i>Spor Branşı</i>	Bireysel Sporlar	68	37,4
	Takım Sporları	114	62,6
	<b>Toplam</b>	<b>182</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılanların öğrencilerin 27'sinin 14, 43'ünün 15, 54'ünün 16, 30'unun 17, 28'inin 18 yaşında olduğu görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyetlerine bakıldığında 92'nin (% 50,05) kadın, 90'ının (%49,5) erkek olduğu görülmektedir. Ayrıca tablodan, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin dağılımına baktığımızda 40'ının (%22,0) 1. sınıf, 48'inin (%26,4) 2. Sınıf, 47'sinin

(%25,8) 3. Sınıf, 47'sinin (%25,8) 4. Sınıf olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında 128'inin ilköğretim, 54'ünün lise mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin baba eğitim durumlarına baktığımızda ise 114'ünün ilköğretim, 58'inin lise, 10'unun üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun 68'i bireysel sporlarla, 114'ünün takım sporları ile ilgilendikleri anlaşılmaktadır.

**Tablo 2.** Araştırma grubunun Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Tanımlayıcı İstatistikleri

<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
182	17,00	55,00	45,06	8,63

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının ( 45,06), genel olarak ölçekten alınan en yüksek puan ortalamasına yakın olduğu görülmektedir. Bu da araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir

**Tablo 3.** Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.s</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yaş	14	27	46,03	9,56	1,319	,265
	15	43	43,81	10,98		
	16	54	45,92	5,79		
	17	30	<b>46,73</b>	6,06		
	18	28	<b>42,57</b>	10,18		

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile öğrencilerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu "varyans analizi (Anova)" sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin t- Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.s</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Bayan</i>	92	44,45	8,51	-,954	,341
<i>Erkek</i>	90	<b>45,67</b>	8,75		

Tablo 4'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup "t testi" sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** Araştırma Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.s</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Sınıf Düzeyi</i>	1. Sınıf	40	9,24	1,46	1,273	,285
	2. Sınıf	48	8,77	1,26		
	3. Sınıf	47	<b>9,24</b>	1,34		
	4. Sınıf	47	<b>7,08</b>	1,03		

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu "varyans analizi (Anova)" sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 6.** Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin t- Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.s</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>İlköğretim</i>	128	45,28	8,32	,549	,584
<i>Lise</i>	54	<b>44,51</b>	9,38		

Tablo 6’da görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup “t testi” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin Anova Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Baba Eğitim</i>	<i>İlköğretim</i>	114	44,98	8,65		
	<i>Lise</i>	58	44,81	9,19	,394	,675
	<i>Üniversite</i>	10	47,40	4,08		

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu “varyans analizi (Anova)” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p> 0,05$ ).

**Tablo 8.** Araştırma Grubunun Spor Branşı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanları Arasındaki Fark İçin t- Testi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>Ortalama</i>	<i>S.S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Takım Sporları</i>	114	<b>46,23</b>	9,20	-2,412	<b>0,01</b>
<i>Bireysel Sporlar</i>	68	43,08	8,08		

Tablo 8’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup “t testi” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu farklılık ise takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin lehine sonuçlandığı ortalama puandan görülmektedir.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Bu araştırmada spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile öğrencilerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu “varyans analizi (Anova)” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p> 0,05$ ). Kalkavan ve diğ. (2017) Türkiye Masa Tenisi Şampiyonasına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek üzere yapmış oldukları araştırmada sporcuların yaş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından spora yeni başlayan ve performans sporu ile uğraşan sporcular üzerinde yapılan araştırmada belirtildiği üzere yaş değişkeni ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Yıldız’ın (2017) sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaştığını tespit etmiştir. Bu araştırma bulgusu mevcut araştırma bulgusunu desteklememektedir.



Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup “t testi” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Masum (2014) tarafından Pakistanlı tenis sporcuları örneğinde yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olduğuna dair sonuç elde edilmiştir. Ayrıca, Nicholls ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan araştırmada belirtildiği üzere cinsiyet ve zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu araştırma bulguları mevcut araştırma bulgusu ile çelişmektedir. Kalkavan ve diğ. (2017) Türkiye Masa Tenisi Şampiyonasına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek üzere yapmış oldukları araştırmada sporcuların cinsiyet durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada elde edilen veriler mevcut araştırma bulguları ile benzeşmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu “varyans analizi (Anova)” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p> 0,05$ ). Bu bulgular ışığında spor lisesi öğrencilerinin sınıf düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine etki etmediği, bu durumun bireyler arası yaş aralığının birbirine yakın olmasından kaynaklandığı ifade edilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup “t testi” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği puanları ile baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek boyutlu “varyans analizi (Anova)” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p> 0,05$ ). Bu bulgular ışığında ebeveynlerin eğitim durumlarının bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerine etki etmediği söylenebilir. Fakat bilindiği üzere bireyin gelişim dönemlerinden kritik bir dönem olarak nitelendirilen ergenlik döneminde karşılaştığı bir takım problemlerin üstesinden gelebilmesinde ailenin doğru ve olumlu yaklaşımının ve iletişiminin önemli olduğu, ailelerin bu dönemlerde çocuklarına karşı sergileyecekleri yaklaşım tarzlarında eğitim düzeylerinin belirleyici rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu konu ile ilgili Murathan ve diğ. (2013) yılında yapmış oldukları bir araştırmada aileleri ile yaşayan üniversite öğrencilerinin aileleri ile yaşamayan öğrencilere göre daha avantajlı durumda olduklarını ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçek puanlarının spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup “t testi” sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu farklılık ise takım sporları ile ilgilenen öğrencilerin lehine sonuçlandığı ortalama puandan görülmektedir. Çeşitli araştırmalarda zihinsel dayanıklılığın her branşa özgü değişebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği ifade edilmiştir (Gucciardi ve Gordon, 2009; Bull ve diğ., 2005). Bu araştırmalar mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, spor lisesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının genel olarak yüksek düzeyde olduğu, ayrıca öğrencilerin, yaşları, cinsiyetleri, sınıf düzeyleri, anne ve baba eğitim durumları ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak öğrencilerin takım

sporuyla mı yoksa bireysel sporlarla mı ilgileniyorsunuz? sorusu ile ölçek arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Bu farklılığında takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin lehine sonuçlandığı tespit edilmiştir.

#### **KAYNAKÇA**

- Altıntaş, A. & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1,39-43.
- Bull, S. J., Shambrook, C.J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17,209-227.
- Cattell, R.B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L. & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (zdö): türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Special Issue 2), 652-664).
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2), 57-64.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 307-323.
- Jones, G, Hanton, S, Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in world' s best performers. *The Sport Psychologist*, 21,243-264.
- Jones, M.I, Parker, J.K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54, 519-523.
- Kalkavan, A., Acet, M., Çakır G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
- Kelly, GA. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York, NY: Norton.
- 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.
- 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.
- Murathan, T., Yetiş, Ü., Murathan, F., Aktuğ, Z.B., DüNDAR, A. (2013). Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, Vol 7, No 2, 100-107.

- Nicholls, A. R., Polman, C. J., Levy, A. R. and Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47,73-75.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. R. S. Weinberg, & D. Gould içinde, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 247-271.
- Yıldız, A.B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.