

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019  
www.sosyalarastirmalar.com  
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019  
www.sosyalarastirmalar.com  
Issn: 1307-9581

Doi Number:  
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3927>

## PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE TUTKUNLUK İLİŞKİSİ RELATIONSHIP MENTAL TOUGHNESS AND PASSION TO PROFESSIONAL FOOTBALLERS

Varol TURAL\*\*  
Mehmet EFE\*\*\*

### Öz

Bu araştırmanın amacı; profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk arasındaki ilişkiyi incelemek, aralarında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmaya 104'ü kadın (%46,2), 121'i erkek (%53,8), olmak üzere toplam 225 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Vallerand ve ark. (2003) tarafından geliştirilen, Keleşek ve Aşçı (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "Tutkunluk Ölçeği" ile Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlamasını Altıntaş (2015)'in yaptığı "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan, Tutkunluk Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verilen cevapların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş ve sırasıyla .63 ve .92 olarak belirlenmiştir. Kullanılan veri toplama araçlarına ait puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağılım gösterdikleri saptanmıştır. Bu doğrultuda verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi, bağımsız örnekler ve değişkenler arasındaki farkı belirlemek için ise t-testi analiz yöntemleri kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS paket programında yapılmış ve tüm değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, zihinsel dayanıklılık alt boyut puanları ile tutkunluk alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaş değişkeni için yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaş ile zihinsel dayanıklılık alt boyut puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, tutkunluk alt boyut puanlarında pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarına bakıldığında zihinsel dayanıklılık alt boyut puanlarında gruplar içinde anlamlı farklılık tespit edilirken, tutkunluk alt boyut puanları arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Zihinsel Dayanıklılık, Passion.

### Abstract

The purpose of this research; to examine the relationship between mental toughness and passion in professional footballers and to determine whether there is any difference between them according to gender and age variables.

A total of 225 football players participated in the survey voluntarily, 104 female (46,2%) and 121 male (53,8%). In the study, Vallerand et al. (2003) developed the "Passion Scale" adapted to Turkish by Keleşek and Aşçı (2013) and Sheard et al. (2009) and "Sport Mental Toughness Questionnaire" which Altıntaş (2015) made to Turkish adaptation was used. The internal consistency of the responses to the Passion Scale and Sport Mental Toughness Questionnaire used in the study was examined by Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) and was set to .63 and .92 respectively. It has been determined that data are normal distribution when the skewness and kurtosis values of the data collection tools used are taken into consideration. In this analysis, pearson correlation analysis was used to determine the relationships between the variables and t-test analysis methods were used to determine the difference between the independent samples and the variables. All analyzes were performed in the SPSS package program and the level of significance was taken as  $p < 0.05$  in all the evaluations.

\* Bu araştırma 16. Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, v.tural@siirt.edu.tr

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, mehefe73@gmail.com



According to the findings of the research, positive correlation between mental toughness sub-dimension scores and passion sub-dimension scores was found. When the results of correlation analysis for age variable were examined, it was found that there was a significant positive relationship between age and mental toughness sub-dimension scores and a non-significant correlation between positive scores and passion sub-dimension scores. In addition, when the results of t-test according to gender variable were examined, it was found that there was a significant difference in mental toughness sub-dimension scores among the groups whereas no significant difference was found between passion sub-dimension scores.

**Keywords:** Football, Mental Toughness, Passion.

## GİRİŞ

Zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk kavramları, bireyin spor ortamında göstermiş olduğu davranışlarını, duygusal tepkilerini, performans seviyelerini ve bu ortama katılma ya da içinde kalma sebeplerini açıklama noktasında başvurulan en önemli faktörlerden ikisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Thelwell, Weston ve Greenless, 2005; Vallerand, 2012).

Zihinsel dayanıklılık, zorlu yaşamsal deneyimler karşısında kişinin bu durumu aşacak gücü kendi içinde bulabilme ve oluşan olumsuz şartlara uyum sağlayarak başarılı olabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1985). Engellerle başa çıkabilme, Kararlı, odaklanmış ve kendine güvenli bir biçimde engellerle başa çıkabilmeyi, gerektiğinde baskı altında da kontrolü elinde tutmayı başarabilen bireylerin doğuştan ya da sonradan geliştirilmiş olduğu psikolojik bir beceri olarak da tanımlanabilen zihinsel dayanıklılık, aynı zamanda değişen şartlar neticesinde dahi istikrarlı olarak yüksek seviyede performans sergileyebilme yetisi ve bu noktada sahip olunan değerler, gösterilen tutumlar ve davranışlar ile duyguların toplamı şeklinde de ifade edilmektedir (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002; Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett ve Temby, 2015).

Spor ortamında zihinsel dayanıklılık ise baskı ile etkili başa çıkabilme, hedefe her koşulda bağlı kalabilme, yüksek konsantrasyon ve kararlılık becerilerini sergileyerek başarıya ulaşacak performansı gösterebilmek olarak tanımlanabilmektedir (Connaughton, Hanton ve Jones, 2010).

Araştırmada ele alınan bir diğer kavram olan tutkunluk ise bireylerin amaçlarına ulaşabilmeleri adına yüksek efor göstermelerinin, uygun seviyede güdülenmelerinin ve istekli olmalarının başarılı olabilmeleri adına yeterli olmayacağı görüşünün öne sürülmesi neticesinde irdelenmeye başlanmıştır. Buradan hareketle tutkunluk; kişinin sevdiği, önemli ve değerli bulduğu, vakit ve enerji harcadığı aktiviteye yönelik sahip olunan güçlü eğilim olarak tanımlanmıştır (Vallerand ve ark., 2003). Yapılan araştırmalar neticesinde bir aktivitenin tutkunluk haline gelebilmesi adına üç aşamadan geçtiği belirlenmiştir. Buna göre; aktivite seçimi, ilgilenilen aktiviteye verilen kişisel değer ve içselleştirme aşamaları neticesinde bireyde tutkunluk oluşabilmektedir Vallerand ve Miquelon, 2007).

Spor ortamında tutkunluk kavramı incelendiğinde, sporcunun ilgi duyması yahut yönlendirilmesi neticesinde seçtiği branşı ve bu süreçte gerçekleştirdiği eylemleri içselleştirmesi neticesinde ortaya çıkmaktadır. Sporcunun bu ortamda katıldığı tüm faaliyetlerin yoğunluğuna ve devamlılığına doğrudan etki eden bir faktör olan tutkunluk, aynı zamanda performans üzerinde de oldukça önemli etkiye sahip zihinsel bir etken olarak görülmektedir (Lafrenière, Jowett, Vallerand ve Carbonneau, 2011).

Uyumlu ve takıntılı olmak üzere iki ayrı boyuta ayrılan tutkunluk, bireyin yoğun eğilim gösterdiği olguya yönelik algıladığı etkenler neticesinde oluşturmuş olduğu kimliğe bağlı olarak söz konusu iki boyuttan bir diğerine yönelmesini sağlamaktadır (Mageau ve ark., 2009).

Tutkunluğun ilk alt boyutu olan uyumlu tutkunlukta; tutkun olunan aktivite, bireyin yaşamındaki diğer aktivitelerle uyumlu bir biçimde icra edilmektedir. Aktiviteye gönüllü katılım ve içselleştirme vuku bulmaktadır. Uyumlu tutkun bireylerin aktiviteye yönelik daha ılımlı bir



tutum sergiledikleri gözlemlenmektedir. Takıntılı tutkunlukta ise, tutkun olunan aktivite ile bireyin yaşamında değer gören diğer olgular arasında çatışma bulunmaktadır. Birey aktiviteye katılımı zorunlu hissetmekle birlikte katılmadığında suçluluk, üzüntü ve utanç duyma gibi olumsuz duyguları benliği ile bütünleştirir. Takıntılı tutkunluğun kontrol odaklı yapısı sebebi ile birey daha katı ve ısrarcı davranışlarla birlikte ego yönelimi, yoğun kaygı ve konsantrasyon eksikliği gibi performansı olumsuz etkileyen istenmedik etkenlere maruz kalabilmektedir (Donahue, Rip ve Vallerand, 2009).

Günümüzde futbol, popüler olduğu kadar aynı zamanda yoğun seviyede fiziksel ve zihinsel rekabet içeren bir branş olarak kabul edilmektedir. Bu branşta yer alan bireylerin de spor ortamına katılma eğilimleri, burada göstermiş oldukları eylemler ve performans düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk kavramlarının yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada, profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk arasındaki ilişkinin farklı demografik özellikler dahilinde incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk arasındaki ilişkiyi incelemek, aralarında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir.

### Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2017).

### Araştırma Grubu

Araştırmaya 104'ü kadın ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=19,94\pm1,39$ ), (%46,2), 121'i erkek ( $\bar{X}_{\text{yaş}}=21,33\pm2,08$ ), (%53,8) olmak üzere toplam 225 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş ve spor deneyimi ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

#### Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

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

#### Sporda Tutkunluk Ölçeği

Sporda Tutkunluk Ölçeği (Sport Passion Questionnaire-SPQ), Vallerand ve ark., (2003) tarafından ilgi duyulan ve sevilen aktiviteye iki farklı tipte tutkunluğun (uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk) düzeyini ölçebilmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek; birçok farklı aktiviteye karşı (kumar, oyun, internet kullanımı, dans, alışveriş ve spor) tutkunluğu değerlendirmeye yöneliktir. Tutkunluk ölçeği, uyumlu tutkunluk düzeyini belirlemek için altı ve takıntılı tutkunluk düzeyini belirlemek için 6 madde, bireylerin yaptıkları aktiviteye olan tutkunluk düzeyini belirlemek için de dört madde olmak üzere toplamda 16 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Keleş ve Aşçı (2014) tarafından Türk kültürüne uyarlanması yapılan



Tutkunluk Ölçeğinin takıntılı tutkunluk alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı 0.78, uyumlu tutkunluk alt boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı ise 0.83 olarak belirtilmiştir.

### Verilerin Analizi

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi ve normallik testi işlemleri yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 13 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 225 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan, Tutkunluk Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine verilen cevapların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş ve sırasıyla .92 ve .63 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011). Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet değişkenine göre ölçekten aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi, yaş ve ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon testi uygulanmıştır.

### BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss    | f     | t     | p     |
|--------------|----------|-----|-----------|-------|-------|-------|-------|
| Güven        | Kadın    | 104 | 16,586    | 3,019 |       |       |       |
|              | Erkek    | 121 | 18,562    | 3,132 | ,994  | 4,795 | ,000* |
| Devamlılık   | Kadın    | 104 | 9,855     | 1,813 |       |       |       |
|              | Erkek    | 121 | 10,727    | 1,712 | ,430  | 3,703 | ,000* |
| Kontrol      | Kadın    | 104 | 10,365    | 2,504 |       |       |       |
|              | Erkek    | 121 | 9,909     | 3,071 | 3,734 | 1,208 | ,228  |
| Toplam       | Kadın    | 104 | 36,807    | 4,402 |       |       |       |
|              | Erkek    | 121 | 39,198    | 5,361 | 2,707 | 3,618 | ,000* |

Tablo 1 incelendiğinde, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, güven ( $t=4,79$ ,  $p>0.05$ ), devamlılık ( $t=3,70$ ,  $p>0.05$ ), ve envanter genelinde ( $t=3,61$ ,  $p>0.05$ ), cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında erkek sporcuların bu alt boyutlarda kadın sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Kontrol ( $t=1,20$ ,  $p>0.05$ ) alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Tutkunluk Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

| Alt Boyutlar        | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss    | f     | t    | p    |
|---------------------|----------|-----|-----------|-------|-------|------|------|
| Uyumlu Tutkunluk    | Kadın    | 104 | 29,50     | 8,356 |       |      |      |
|                     | Erkek    | 121 | 30,40     | 7,128 | 2,785 | ,867 | ,387 |
| Takıntılı Tutkunluk | Kadın    | 104 | 27,43     | 7,587 |       |      |      |
|                     | Erkek    | 121 | 27,37     | 7,161 | ,001  | ,062 | ,951 |

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların tutkunluk düzeylerinin, uyumlu tutkunluk ( $t=,867$ ,  $p>0.05$ ), takıntılı tutkunluk ( $t=,062$ ,  $p>0.05$ ) cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.



Tablo 3. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

| n=225 |   | Güven  | Devamlılık | Kontrol | Toplam |
|-------|---|--------|------------|---------|--------|
| Yaş   | R | ,277** | ,201**     | ,167*   | ,341** |
|       | P | ,000   | ,002       | ,012    | ,000   |

Tablo 3 incelendiğinde, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, güven ( $r=,277$ ,  $p>0.05$ ), devamlılık ( $r=,201$ ,  $p>0.05$ ), kontrol ( $r=,167$ ,  $p>0.05$ ) ve envanter genelinde ( $r=,341$ ,  $p>0.05$ ), yaş değişkenine göre pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar sporcuların yaşları ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükseleceği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık Envanterinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

| n=225 |   | Uyumlu Tutkunluk | Takıntılı Tutkunluk |
|-------|---|------------------|---------------------|
| Yaş   | R | ,060             | ,048                |
|       | P | ,369             | ,477                |

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların tutkunluk düzeylerinin, uyumlu tutkunluk ( $r=,060$ ,  $p>0.05$ ), takıntılı tutkunluk ( $r=,048$ ,  $p>0.05$ ) pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Tutkunluk Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

| n=225      |   | Uyumlu Tutkunluk | Takıntılı Tutkunluk |
|------------|---|------------------|---------------------|
| Güven      | R | ,306**           | ,165*               |
|            | P | ,000*            | ,013*               |
| Devamlılık | R | ,092             | ,185**              |
|            | P | ,168             | ,005*               |
| Kontrol    | R | ,137*            | ,363**              |
|            | P | ,040*            | ,000*               |

Tablo 5 incelendiğinde, güven alt boyutuyla uyumlu tutkunluk arasında ( $r=,306$ ,  $p>0.05$ ), takıntılı tutkunluk arasında ( $r=,165$ ,  $p>0.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Devamlılık alt boyutuyla uyumlu tutkunluk arasında ( $r=,092$ ,  $p>0.05$ ), pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki, takıntılı tutkunluk arasında ( $r=,185$ ,  $p>0.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Son olarak kontrol alt boyutuyla uyumlu tutkunluk arasında ( $r=,137$ ,  $p>0.05$ ), takıntılı tutkunluk arasında ise ( $r=,363$ ,  $p>0.05$ ) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Elde edilen bu sonuçlar zihinsel dayanıklılığa ilişkin güven, devamlılık ve kontrol düzeylerinin yükselmesi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin de yükseleceği şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA

Son yıllarda bilimsel literatürde performans ve psikolojik becerisi ilişkisine yönelik yapılan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Araştırma kapsamında optimal performans için önemli olduğu düşünülen zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk kavramı arasındaki ilişki incelenmiş, elde edilen sonuçlar alan yazınla ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.



Araştırmada öncelikle sporcuların zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri, cinsiyet ve yaş demografik değişkenleri açısından fark olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Daha sonra sporcuların zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma kapsamında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin güven, devamlılık ve envanter genelinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar dikkate alındığında erkek sporcuların bu alt boyutlarda kadın sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Kontrol alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark göstermediği tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) tarafından bireysel ve takım sporcuları üzerinde yapılan araştırmada bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Takım sporcularında ise devamlılık alt boyutunda erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Başka bir literatürde Nicholls ve ark., (2009), Juan ve Lopez (2015) tarafından yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Bu araştırmalarda erkek sporcuların lehine farklılıklar tespit edilmiştir. Nitekim araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın spor kültürlerine göre şekillendiğine vurgu yapmaktadır. (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005; Gucciardi ve Gordon, 2009). Bu kapsamda elde edilen sonuçların sporcuların kültürel kaynaklar, yaş ve spor deneyimi gibi demografik özelliklerin yanı sıra farklı spor branşlarından kaynaklandığı söylenebilir.

Ayrıca sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, güven, devamlılık, kontrol ve envanter genelinde yaş değişkenine göre pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Yarayan ve ark., (2018) tarafından bireysel sporcular örnekleminde yapılan araştırmada 30-35 yaş grubu sporcuların 18-23 yaş grubu sporculara oranla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir başka araştırmada Crust ve ark., (2014) de çalışmamız sonuçlarıyla paralel olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli olduğunu belirtilmektedir. Nicholls ve ark., (2009) ise zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel gelişim gösterdiğini aktarmaktadır. Bu araştırmaların sonuçları çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Elde edilen bu sonuçlar sporcuların yaşları ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yükseleceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında sporcuların tutkunluk düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ilgili alan yazın incelendiğinde Philippe ve ark., (2009) tarafından yapılan araştırmada, erkek katılımcıların takıntılı tutkunluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları çalışma bulgularımızla örtüşmemektedir. Nitekim araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalarda mevcuttur. Vallerand ve ark., (2008), Mageau ve ark., (2009) tarafından yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkenine ilişkin istatistiksel bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda literatür ışığında sporcuların cinsiyet değişkenine göre tutkunluk düzeylerinde rastlanan bu farklılıkların seçilen örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir. Bu sonuçlarla birlikte ayrıca sporcuların tutkunluk düzeylerinin, yaş değişkenine göre pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili alan yazında tutkunlukta yaş ilişkisini belirlemeyi amaçlayan araştırmaya rastlanmamıştır.

Son olarak araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda güven alt boyutuyla uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutuyla uyumlu tutkunluk arasında pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki, takıntılı tutkunluk arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutuyla uyumlu tutkunluk arasında ve tutkunluk arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili



alan yazın incelendiğinde, Bayköse, (2017) tarafından yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ile uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, devamlılık alt boyutu ile uyumlu tutkunluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Kontrol alt boyutunda ise, uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları güven ve devamlılık alt boyutu ile paralellik gösterirken, kontrol alt boyutu ile örtüşmemektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kapsamda araştırma sonuçlarından yola çıkarak, tutkunluk bileşeninin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde önemli bir rol oynadığını söylenebilir. Bununla birlikte araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve çeşitli psikolojik mekanizmalardan etkilendiğini belirtmektedir (Crust, 2008; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013).

### *Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;*

- Zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk kavramlarının sporcular örneğinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu, bununla birlikte araştırma bulgularımızdan hareketle bundan sonraki çalışmaların farklı branşlar özelinde yapılması önerilebilir.
- Optimal performans için gerekli bir psikolojik beceri olan zihinsel dayanıklılık geliştirilmesi ve sürdürülebilir olması için araştırmacılar programlarını çalışma bulgularımızda yer alan bilgiler ışığında gözden geçirmeleri önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Altıntaş, A., Koruç, P. B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Bayköse, N. (2017). Sporcuların Kendinle Konuşma ve Tutkunluk Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerini Belirlemedeki Rolü. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. Brooks, J. E. (2005). Towards and Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17,209-227.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., Clough, P. J. (2014). Mental Toughness in Higher Education: Relationships with Achievement and Progression in First-Year University Sports Students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Donahue, E. G., Rip, B., Vallerand, R. J. (2009). When Winning is Everything: On Passion, Identity and Aggression in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526-534.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. (2009). Development And Preliminary Validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, 27, 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Hanton S., Gordon S., Mallett C. J., Temby P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality*. 83(1), 26-44.
- 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(3), 205-218.
- Juan, M. V. T., Lopez, A. (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Keleş, S., Aşçı, F. H. (2013). Tutkunluk Ölçeği'nin Üniversite Sporcuları için Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 5(2).
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Carboneau, N. (2011). Passion for Coaching and the Quality of the Coach-Athlete Relationship: The mediating role of Coaching Behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144-152.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Boufford T., Koestner R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization and Identification in the Activity. *Journal Of Personality*, 77(3), 601-645.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity. Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Thelwell, R., Weston, N., Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Vallerand, R. J. (2012). The Role of Passion in Sustainable Psychological Well-Being. *Psychology Of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-21.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A., Dumais, A., Demers, M-A., Rousseau, F. L. (2008). Passion and Performance Attainment in Sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 373-392.
- Vallerand, R. J., Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-263). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Leonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagne, M., Marsolais, J. (2003). Les Passions de L'ame: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- 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 / The Journal of International Social Research*, 11(57), 993-999.