

## Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Tutkunluk ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Serdar CEYHUN

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/000-0003-0342-8099>

Sevim Handan YILMAZ

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-1032-5082>

Gökhan DOKUZOĞLU

Yazıkent Mürşide Akçay Ortaokulu

<https://orcid.org/0000-0001-5407-4927>

Pınar KARACAN DOĞAN

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-2654-2751>

### Özet

Sporda rekabetin artmasıyla paralel olarak sporcuların sadece fiziksel olarak hazır bulunuşluğun yeterli olmadığı bunun yanında zihinsel olarak hazır bulunuşluğun da gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu hazır bulunuşluk kavramını en iyi tanımlayan unsurlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Bu araştırma spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerinin sporda tutkunluk düzeyleriyle zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmış olup verilerin toplanma amacı ile kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. İlk bölüm demografik bilgiler, ikinci bölüm Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve üçüncü bölüm ise Sporda Tutkunluk Ölçeğinden oluşmaktadır. Veriler, etik izinler alınarak Google formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmış ve araştırmaya katılımda gönüllülükleri dikkate alınmıştır. Araştırma grubu; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan, kolay ulaşılabilir örneklem alma yöntemi ile belirlenen, 138 kadın, 172 erkek, toplam 310 öğrenciden oluşmaktadır. İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi ve Manova analizi yapılmıştır. Araştırma bulgularında sporda zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutları ile sporda tutkunluk alt boyutları arasında ilişki olduğu, katılımcıların cinsiyet, haftalık spor yapma sıklığı ve spor geçmişi değişkenlerinde anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerinin spora katılımlarının uyumlu bir tutku ile desteklenmiş olduğu durumlarda, katılım durumları ile ilgili sporcunun kişisel değerleri ve yaşamının diğer alanları ile uyumlu olduğu, katılımcıların sporda tutkunluk düzeylerinde, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra katılımcıların yaş değişkenine göre spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, katılımcıların spora ayırdıkları zaman arttıkça güven kontrol ve devamlılık düzeylerinin arttığı, dolayısı ile de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilmektedir. Haftada 1-2 gün spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha uyumlu oldukları, her gün spor yapanların ise spora daha az vakit ayıranlara oranla daha takıntılı olmaya eğilimli oldukları söylenebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, tutkunluk, zihinsel dayanıklılık

## Examining the Relationship Between Sport Passion and Mental Resilience Levels of Sport Sciences Faculty Students

### Abstract

As sports competition intensifies, the importance of athletes being mentally prepared becomes increasingly prominent, alongside their physical readiness. Mental toughness is a key component that greatly characterises this notion of preparedness. The purpose of this study was to investigate the correlation between the intensity of sports passion and the level of mental resilience among students studying in the faculty of sports sciences. The study was structured using the relational scanning model, and data collection was conducted through a survey comprising three sections. The initial section encompasses demographic data, the subsequent section encompasses the Sports Mental Toughness Inventory, and the final section encompasses the Sports Passion Scale. The data was disseminated to the participants through Google forms following the acquisition of ethical authorizations, and their voluntary participation in the research was duly considered. The research group comprises 310 students from Aydın Adnan Menderes University, consisting of 138 females and 172 males. The selection of participants was done using a convenient sampling method. Statistical analyses were conducted, including frequency and percentage calculations, reliability coefficient calculations, correlation analysis, hierarchical regression analysis, and Manova analysis. The research findings revealed a correlation between the confidence and continuity sub-dimensions of mental toughness in sports and the sub-dimensions of passion in sports. Additionally, there was a significant difference in the participants' gender, weekly sports frequency, and sports history variables. The research findings indicate that when students studying at the faculty of sports sciences have a strong and balanced passion for sports, their participation in sports aligns with their personal values and other aspects of their lives. Additionally, the participants' level of mental endurance influences their level of passion for sports. Furthermore, it can be asserted that there is no notable disparity in the levels of mental resilience and enthusiasm for sports among students enrolled in the faculty of sports sciences based on the participants' age. Moreover, as the duration of participants' engagement in sports activities increases, their levels of self-assurance, command, and consistency also rise, consequently leading to an enhancement in their mental endurance levels. Participants who engage in sports 1-2 days a week can be considered more adaptable compared to other participants. Conversely, individuals who engage in sports daily tend to exhibit a higher level of obsession compared to those who spend less time on sports.

**Key Words:** Sports, passion, mental toughness

## SUMMARY

**Introduction and Aim:** As sports competition intensifies, the importance of athletes being mentally prepared becomes increasingly evident, alongside their physical readiness. Mental toughness is a key component in defining the concept of readiness (Jones and Hanton, 2007). Mental toughness is a term used to describe an athlete's capacity to sustain intense focus, adhere to their individual objectives in the face of stress, surmount obstacles, and even exhibit superior athletic performance in demanding circumstances. The purpose of this study was to investigate the correlation between the intensity of sports enthusiasm and the levels of mental resilience among students enrolled in the faculty of sports sciences.

**Material and Method:** In this research, the relational scanning model was used. The data was delivered to the participants via Google forms after obtaining ethical permissions, and their voluntariness was taken into account in participating in the research. Research group; It consists of a total of 310 students, 138 women and 172 men, studying at Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sports Sciences in the 2022-2023 academic year, determined by easily accessible sampling method. The survey used in the research consists of three parts in total. The first part consists of demographic information, the second part consists of the Sports Mental Toughness Inventory, and the third part consists of the Sports Passion Scale. To determine participants' Mental Toughness levels, Sheard et al. "Mental Toughness Inventory in Sports", developed by (2009) and validated in Turkish by Altıntaş and Koruç (2017), was used. The scale consists of 14 items and three sub-dimensions in total. The scale dimensions are named Trust, Continuity. The scale has a 4-point rating. As a result of the analysis of the Mental Toughness Scale in Sports Turkish adaptation study, Cronbach Alpha values were calculated as 0.81 for the confidence sub-dimension, 0.74 for the control sub-dimension and 0.71 for the continuity sub-dimension. In this study, it was calculated as 0.76 for the trust sub-dimension, 0.70 for the control sub-dimension and 0.62 for the continuity sub-dimension. The Sports Passion Scale, developed by Vallerand (2003) and Turkish validity and reliability developed by Keleş and Aşçı (2013), consists of a total of 16 items and 2 sub-dimensions. Six items of the scale are called harmonious passion, and 6 items are called obsessive passion. The remaining 4 items are passion criteria. The scale is rated on a 7-point Likert type basis. In the Turkish adaptation study of the scale, Cronbach Alpha values were found to be 0.83 for the harmonious passion subscale and 0.78 for obsessive passion. In this study, it was found to be 0.87 for the harmonious passion subscale and 0.80 for obsessive passion. SPSS 25.0 package program was used to analyze the data. The decision was made by looking at the skewness and kurtosis values of the data, and as a result of this process, it was seen that the skewness coefficients and kurtosis coefficients were in the range of -2+2 coefficients, and parametric tests were applied for analysis.

**Results and Conclusion:** As a result of the research, it can be said that in cases where the sports participation of students studying at the faculty of sports sciences is supported by a harmonious passion, their participation status is compatible with the athlete's personal values and other areas of his life, and the mental endurance levels of the participants have an effect on their passion level in sports. In addition, while a significant difference was detected in favor of male participants in the confidence and obsessive passion sub-dimensions of mental toughness among students studying at the faculty of sports sciences, no significant difference was found in other variables. It is seen that the average scores of male participants are higher than female participants in the confidence sub-dimension of the mental toughness inventory, and male participants tend to be more obsessive than female participants in the obsession sub-dimension of the sports passion level scale. It can be said that there is no significant difference between the mental endurance and sports passion levels of the students studying at the faculty of sports sciences according to the age variable of the participants, and as the time the participants spend on sports increases, their confidence, control and continuity levels increase, and therefore their mental endurance levels increase. Participants who do sports 1-2 days a week are more

adaptable than other participants, those who do sports every day tend to be more obsessed than those who spend less time on sports, and as the sports history or the duration of sports increases on a yearly basis, the level of confidence and continuity in the mental toughness sub-dimension decreases. It can be said that it has increased.

## 1. GİRİŞ

Sporda rekabetin artmasıyla paralel olarak sporcuların sadece fiziksel olarak hazır bulunuşluğun yeterli olmadığı bunun yanında zihinsel olarak hazır bulunuşluğun da gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Bu hazır bulunuşluk kavramını en iyi tanımlayan unsurlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır (Jones ve Hanton, 2007). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların yüksek düzeyde konsantrasyonunu koruyabilmeleri, stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında kişisel hedeflerini takip edebilmelerini, zorlukların üstesinden gelebilmeleri ve hatta zorlu koşullar altında daha iyi spor performansı gösterebilmeleri ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Gucciardi ve ark., 2015).

Suo (2019) ise zihinsel dayanıklılığı, bireyin yaşam baskılarına ve aksiliklere karşı etkili tepki vermesi ve uyum sağlaması olarak ifade etmektedir. Luthans (2002) olumsuz durumlarda sporcunun kendisini toparlayabilmesi ve yeniden eski performansına tekrar ulaşabilmesi için sergilemiş olduğu psikolojik yetenek olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin, zorluklarla baş edebilme yaşam doyumları ve mutluluk düzeylerini de arttıran bir unsur olarak da karşımıza çıkmaktadır (Yaşar ve Turut, 2020). Sporda zihinsel dayanıklılık ise spor ortamındaki yoğun antrenmanlar, taktik ve taktik çalışmaları, müsabaka ve rekabet ortamı, sakatlık gibi farklı durumlar sporcu üzerinde olumsuz etkilerle baş edebilme imkânı sağlayan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz, 2021). Günümüzde teorik çalışmalarda zihinsel dayanıklılık kavramının doğuştan mı edinildiği yoksa daha sonradan mı edinildiğiyle ilgili birçok tartışma konusu olmuştur. Araştırmaların derinleşmesiyle birlikte çoğu bilim insanı, zihinsel dayanıklılığı bir tür durum benzeri psikolojik kaynak olarak tanımlayarak sonradan geliştirilebilen psikolojik bir durum olduğunu ve zihinsel dayanıklılığın durum ve zamana göre değiştiğini öne sürmüştür (Gu ve ark., 2022). Zihinsel dayanıklılık sadece sporda stresi vb. olumsuz psikolojik faktörlerle başa çıkma yetisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık bireyin olumsuzluklar karşısında baş edebilme, baskı ve stresli durumlarla mücadele edebilme imkânı sağlayarak bireyin başarıya ulaşmasında önemli bir faktördür. Bireyin sporda başarıya ulaşmasında önemli olan bir diğer faktör de yapılan aktiviteye karşı olumlu ya da olumsuz tutumdur. Bu tutum karşımıza tutkunluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Tutku, bireylerin sevdiği ve önemli miktarda zaman ve enerji harcadıkları, kişisel olarak anlamlı ve değerli bir aktiviteye yönelik güçlü bir eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır (Vallerand ve ark., 2003). Tutku bireyin harekete geçmesini sağlayan yoğun istek veya coşkunluk olarak tanımlanmaktadır (Sigmundson ve ark., 2020). Tutku uyumlu tutku ve takıntılı tutku olarak karşımıza iki boyut olarak çıkmaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Uyumlu tutku sonucu bireyin aktiviteyi özerk bir biçimde içselleştirmektedir. Uyumlu tutkuya sahip sporcular yaptıkları sporu, kendilerinin bir parçası olarak görür ve bunu yalnızca bu aktiviteye duydukları sevgi nedeniyle yaparlar (St-cyr ve ark., 2003). Buna karşılık, takıntılı tutkunluk, kişinin aktiviteyi kontrollü bir şekilde, esneklik olmadan içselleştirdiği ve bireyin etkinliği iç ya da dış baskılar sebebiyle yaptığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (Stenseng ve ark., 2011). Çalışmamızda sporda performansı etkileyen unsurlardan olan zihinsel dayanıklılık ve tutkuyla ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu husus göz önüne alınarak araştırmamızda aşağıdaki sorulara cevap aranarak literatüre katkı sunacaktır.

- Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerinin Sporda Tutkunluk Düzeyleri İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki var mıdır?
- Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Tutkunluk Düzeyleri İle kişisel özellikler arasında fark var mıdır?
- Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılıkları ile kişisel özellikler arasında fark var mıdır?

## 2. YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeline, araştırma grubunun özelliklerine, verilerin toplanma sürecine ve veri analiz sürecine yer verilmiştir.

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha çok değişken arasındaki değişimin varlığının ya da derecesinin belirlemesini amaçlar (Karasar, 2015; Fraenkel ve Wallen, 2009).

### Verilerin Toplanması

Veriler, etik izinler alınarak Google formlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmış ve araştırmaya katılımda gönüllülükleri dikkate alınmıştır. Ayrıca katılımcılara çalışmanın amacını anlatarak çalışmada gönüllü katılım sağlayacaklarını ve sonuçların başkalarıyla paylaşılmayacağına dair bilgi verilmiştir.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu; 2022-2023 Eğitim-Öğretim döneminde Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan, kolay ulaşılabilir örneklem alma yöntemi ile belirlenen, 138 kadın, 172 erkek, toplam 310 öğrenciden oluşmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anket ise toplamda üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm demografik bilgiler, ikinci bölüm Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve üçüncü bölüm ise Sporda Tutkunluk Ölçeği oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerine yönelik bilgiler tablo 1’de yer almaktadır (Tablo 1).

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik izinleri 20.03.2023 tarihinde 31906847/050.04.04-08-308 sayılı karar ile Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

### Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık düzeylerini belirlemek için Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlilik güvenilirliğini Altıntaş ve Kuruç’un (2017) yaptığı “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Ölçek toplamda 14 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek boyutları Güven, Devamlılık olarak isimlendirilmiştir. Ölçek 4’lü derecelendirmeye sahiptir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Türkçe uyarlama çalışmasında analizi sonucu Cronbach Alpha değerleri güven alt boyutu için 0,81, kontrol alt boyutu için 0,74 ve devamlılık alt boyutu için ise 0,71 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise güven alt boyutu için 0,76, kontrol alt boyutu için 0,70 ve devamlılık alt boyutu için ise 0,62 olarak hesaplanmıştır.

### Sporda Tutkunluk Ölçeği

Vallerand (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerlilik güvenilirliği Keleş ve Aşçı (2013) tarafından geliştirilmiş Sporda Tutkunluk Ölçeği toplam 16 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altı maddesi uyumlu tutkunluk, 6 maddesi takıntılı tutkunluk olarak isimlendirilmiştir. Geriye kalan 4

madde tutkunluk kriteridir. Ölçek 7'li likert tipi derecelendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha değerleri uyumlu tutkunluk alt boyutu için 0.83, takıntılı tutkunluk için 0,78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada uyumlu tutkunluk alt boyutu için 0.87, takıntılı tutkunluk için 0,80 olarak bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizini yapmak için SPSS 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Verilerin çarpıklık değerine ve basıklık değerlerine bakarak karar verilmiş ve bu işlem neticesinde çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayılarının -2+2 katsayıları aralığında olduğu görülmüş ve analiz için parametrik testler uygulanmıştır (George ve Mallery, 2010). İstatistiksel açıdan, frekans ve yüzde hesaplamaları, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi ek olarak Manova analizleri yapılmıştır. Analizler yapıyor iken %95 güven aralığına baz alınmıştır.

### 3.BULGULAR

**Tablo 1.** Demografik değişkenler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	138	44,5
	Erkek	172	55,5
Yaş	18-19 yaş	86	27,7
	20-21 yaş	138	44,5
	22 yaş ve üstü	86	27,7
Spor Yapma Sıklığı	1-2 gün	77	24,8
	3-4 gün	134	43,2
	5-6 gün	71	22,9
	Her gün	28	9
Spor Geçmişi	3 yıl ve altı	56	18,1
	4-6 yıl	79	25,5
	7-9 yıl	76	24,5
	10-12 yıl	62	20
	13 yıl ve üstü	37	11,9
Toplam		310	100

Tablo 1'de katılımcılardan elde edilen tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenlerde en yüksek yüzdeler cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%55,5), yaş değişkeninde 20-21 yaş aralığındaki katılımcılar (%44,5), spor yapma sıklığı değişkeninde 3-4 gün (%43,2) ve spor geçmişi ve 4-6 yıl spor geçmişi olan katılımcılardan oluşmaktadır (%25,5).

**Tablo 2.** Değişkenlere yönelik Pearson Korelasyon analizi sonuçları

		1-	2-	3-	4-	5-
1- Uyumlu Tutkunluk	r	1				
	p	-				
2- Takıntılı Tutkunluk	r	,516**	1			
	p	,000	-			
3- Güven	r	,366**	,241**	1		
	p	,000	,000	-		
4- Kontrol	r	,064	,086	-,102	1	
	p	,259	,132	,074	-	
5- Devamlılık	r	,891**	,687**	,337**	,073	1
	p	,000	,000	,000	,201	-

$p < 0,01$ \*\*,  $p < 0,05$ \*

Tablo 2 inceleme sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ile uyumlu tutkunluk arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,891$ ); zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ile takıntılı tutkunluk düzeyleri arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,687$ ); Zihinsel dayanıklılıkta güven ile uyumlu tutkunluk arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r =$

,366); zihinsel dayanıklılıkta güven ile takıntılı tutkunluk arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,241$ ) görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılığın sporda uyumlu tutkunluk üzerinde etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Model 1	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R <sup>2</sup>	F	Beta	t	p	Durbin Watson
Model	Sabit	Uyumlu	,131	47,722	-	6,420	,000	2,008
	Güven				,366	6,908	,000	
Sabit	-		1,490	,137				
Güven	,075		2,743	,006				
Model	Devamlılık		,797	608,778	,866	31,828	,000	

Sporda zihinsel dayanıklılığın, sporda uyumlu tutkunluk üzerindeki etkisini açıklamak üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk model zihinsel dayanıklılıkta güvenin uyumlu tutkunluğu % 13.1 'ini açıklarken, ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta devamlılık eklendiğinde varyansın açıklanma oranının %79.7'e çıktığı, görülmektedir (Tablo 3). Birinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ve ,366'lık artışa ( $\beta = ,366$ ); ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış ise uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ve ,075'lik artışa ( $\beta = ,075$ ) zihinsel dayanıklılıkta devamlılık değişkenindeki 1 birimlik artış uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ,866'lık artışa neden olmaktadır ( $\beta = ,866$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılığın sporda takıntılı tutkunluk üzerinde etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Model 1	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R <sup>2</sup>	F	Beta	t	p	Durbin Watson
Model	Sabit	Takıntılı	,055	19,039	-	5,086	,000	2,039
	Güven				,241	4,363	,000	
Sabit	-		1,014	,312				
Güven	,011		,254	,800				
Model	Devamlılık		,468	137,106	,683	15,504	,000	

Sporda zihinsel dayanıklılığın, sporda takıntılı tutkunluk üzerindeki etkisini açıklamak üzere hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk model zihinsel dayanıklılıkta güvenin takıntılı tutkunluğu % 5.5'ini açıklarken, ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta devamlılık eklendiğinde varyansın açıklanma oranının %46.8'e çıktığı görülmektedir (Tablo 4). Birinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış takıntılı tutkunluk üzerinde anlamlı ve 0,241'lik artışa ( $\beta = ,241$ ); ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı olmayan 0,11'lik artışa ( $\beta = ,011$ ) zihinsel dayanıklılıkta devamlılık değişkenindeki 1 birimlik artış takıntılı tutkunluk üzerinde anlamlı 0,683'lük artışa neden olmaktadır ( $\beta = ,683$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manova analizi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Güven	Kadın	138	2,98	,61	11,693	,001
	Erkek	172	3,20	,51		
Kontrol	Kadın	138	2,58	,75	,02	,969
	Erkek	172	2,59	,67		
Devamlılık	Kadın	138	4,97	1,43	,278	,598
	Erkek	172	5,05	1,26		
Uyumlu	Kadın	138	5,20	1,46	,948	,331

Takıntılı	Erkek	172	5,35	1,28	5,331	,022
	Kadın	138	3,87	1,42		
	Erkek	172	4,24	1,41		
Wilks Lamda=,933 F=4,350						

\* $p<0,05$

Tablo 5'e bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkta güven ve takıntılı tutkunluk alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilirken ( $p<0,05$ ) diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin yaş değişkenine göre manova analizi sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Güven	18-19 yaş	86	5,46	1,24	1,699	,185
	20-21 yaş	138	5,21	1,43		
	22 yaş ve üstü	86	5,23	1,37		
Kontrol	18-19 yaş	86	4,01	1,49	,713	,491
	20-21 yaş	138	4,05	1,35		
	22 yaş ve üstü	86	4,18	1,47		
Devamlılık	18-19 yaş	86	3,09	,54	,328	,721
	20-21 yaş	138	3,05	,57		
	22 yaş ve üstü	86	3,19	,59		
Uyumlu	18-19 yaş	86	2,58	,70	1,025	,360
	20-21 yaş	138	2,63	,68		
	22 yaş ve üstü	86	2,51	,75		
Takıntılı	18-19 yaş	86	5,11	1,25	,324	,724
	20-21 yaş	138	4,98	1,38		
	22 yaş ve üstü	86	4,96	1,36		
Wilks Lamda= ,966 F=1,071						

\* $p<0,05$

Tablo 6'a bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin hem sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları hem de sporda tutkunluk alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre manova analizi sonuçları

Boyutlar	Sıklık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Güven	(1)1-2 gün	77	4,89	1,46	3,129	,026	3>1
	(2)3-4 gün	134	5,15	1,27			
	(3)5-6 gün	71	5,57	1,36			
	(4)Her gün	28	6,28	,86			
Kontrol	(1)1-2 gün	77	3,72	1,43	4,370	,005	3,4>2
	(2)3-4 gün	134	3,99	1,38			
	(3)5-6 gün	71	4,28	1,46			
	(4)Her gün	28	4,97	1,09			
Devamlılık	(1)1-2 gün	77	2,94	,58	11,076	,000	4>1,2,3 3>1
	(2)3-4 gün	134	3,13	,56			
	(3)5-6 gün	71	3,19	,54			
	(4)Her gün	28	3,21	,56			
Uyumlu	(1)1-2 gün	77	2,66	,71	9,247	,000	1>3,4 2>4
	(2)3-4 gün	134	2,69	,68			
	(3)5-6 gün	71	2,41	,70			
	(4)Her gün	28	2,30	,71			
Takıntılı	(1)1-2 gün	77	4,54	1,36	6,170	,000	4>1,2,3



<sup>(2)</sup> 3-4 gün	134	4,93	1,25
<sup>(3)</sup> 5-6 gün	71	5,27	1,31
<sup>(4)</sup> Her gün	28	6,08	1,02

Wilks Lamda=,830 F=3,886

\* $p<0,05$

Tablo 7'e bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin hem sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları hem de sporda tutkunluk alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Bu farklılığı tespit edebilmek amacı ile uygulanan Bonferonni analizi sonucu zihinsel dayanıklılıkta güven alt boyutunda haftalık 5-6 gün spor yapan katılımcıların güven düzeylerinin; haftada 1-2 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta kontrol alt boyutunda haftalık 5-6 gün ve haftanın her günü spor yapan katılımcıların kontrol düzeylerinin haftada 3-4 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta devamlılık alt boyutunda haftanın her günü spor yapan katılımcıların devamlılık düzeylerinin; haftada 1-2 gün, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün spor yapan katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu, sporda tutkunluğun uyumlu tutkunluk alt boyutunda haftada 1-2 gün spor yapan katılımcıların uyumlu tutkunluk düzeylerinin haftada 5-6 gün ve haftanın her günü spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 3-4 gün spor yapan katılımcıların uyumlu tutkunluk düzeylerinin haftanın her günü spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; takıntılı tutkunluk alt boyutunda ise haftanın her günü spor yapan katılımcıların takıntılı tutkunluk düzeylerinin haftada 1-2 gün, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 8.** Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre manova analizi sonuçları

Boyutlar	Geçmiş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Güven	<sup>(1)</sup> 3 yıl ve altı	56	2,90	,64	4,125	,003	4,5>1
	<sup>(2)</sup> 4-6 yıl	79	3,03	,59			
	<sup>(3)</sup> 7-9 yıl	76	3,13	,51			
	<sup>(4)</sup> 10-12 yıl	62	3,22	,51			
	<sup>(5)</sup> 13 yıl ve üstü	37	3,31	,52			
Kontrol	<sup>(1)</sup> 3 yıl ve altı	56	2,48	,73	1,135	,340	-
	<sup>(2)</sup> 4-6 yıl	79	2,62	,67			
	<sup>(3)</sup> 7-9 yıl	76	2,70	,69			
	<sup>(4)</sup> 10-12 yıl	62	2,55	,73			
	<sup>(5)</sup> 13 yıl ve üstü	37	2,48	,73			
Devamlılık	<sup>(1)</sup> 3 yıl ve altı	56	4,50	1,19	5,750	,000	3,4>1,2
	<sup>(2)</sup> 4-6 yıl	79	4,71	1,31			
	<sup>(3)</sup> 7-9 yıl	76	5,35	1,26			
	<sup>(4)</sup> 10-12 yıl	62	5,35	1,31			
	<sup>(5)</sup> 13 yıl ve üstü	37	5,18	1,47			
Uyumlu	<sup>(1)</sup> 3 yıl ve altı	56	4,71	1,38	5,276	,000	3,4>1
	<sup>(2)</sup> 4-6 yıl	79	5,07	1,34			
	<sup>(3)</sup> 7-9 yıl	76	5,64	1,19			
	<sup>(4)</sup> 10-12 yıl	62	5,55	1,29			
	<sup>(5)</sup> 13 yıl ve üstü	37	5,43	1,54			
Takıntılı	<sup>(1)</sup> 3 yıl ve altı	56	3,56	1,17	3,581	,007	3,4>1
	<sup>(2)</sup> 4-6 yıl	79	3,91	1,29			
	<sup>(3)</sup> 7-9 yıl	76	4,32	1,39			
	<sup>(4)</sup> 10-12 yıl	62	4,38	1,47			
	<sup>(5)</sup> 13 yıl ve üstü	37	4,21	1,78			

Pillai's Trace =,129 F=2,066

\* $p<0,05$

Tablo 8'e bakıldığında spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin spor geçmişi ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında kontrol alt boyutu dışında güven ve devamlılık alt boyutlarında ve sporda tutkunluk ölçeği her iki alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Farklılığı tespit etmek amacıyla uygulanan Bonferonni analizi sonucu; zihinsel dayanıklılıkta güven alt boyutunda 10-12 yıl ve 13 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olan katılımcıların güven düzeylerinin 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta devamlılık alt boyutunda 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların devamlılık düzeylerinin 3 yıl ve altı ve 4-6 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; Sporda tutkunluğun uyumlu tutkunluk alt boyutunda 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların uyumlu tutkunluk puanlarının 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu; takıntılı tutkunluk alt boyutunda ise 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların takıntılı tutkunluk puanlarının 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyle birlikte; cinsiyet, yaş, spor yapma sıklığı, spor geçmişine göre farklılaşma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%55, 5), yaş değişkeninde 20-21 yaş aralığındaki katılımcılar (%44,5), spor yapma sıklığı değişkeninde 3-4 gün (%43,2) ve spor geçmişi değişkeni ise 4-6 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcılardan oluşmaktadır (%25,5). Değişkenlere yönelik yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ile uyumlu tutkunluk arasında yüksek seviyede anlamlı aynı zamanda pozitif bir ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ile takıntılı tutkunluk seviyeleri arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılıkta güven ile uyumlu tutkunluk düzeyi arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, zihinsel dayanıklılıkta güven ile takıntılı tutkunluk arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora katılımlarının uyumlu bir tutku ile desteklenmiş olduğu durumlarda, katılım durumları ile ilgili sporunun kişisel değerleri ve yaşamının diğer alanları ile uyumlu olduğu söylenebilmektedir (Vallerand ve ark., 2003). Nitekim uyumlu tutkunluk bireyin kişiliğini özgürce içselleştirmesi ile oluşmakta olup, olumlu durumların oluşmasına destek olan ve göreve katılım noktasında olumsuzlukları en düşük seviyeye indirgeyen bir bileşen olarak kabul görmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Uyumlu tutku sonucunda birey bir aktiviteyi özerk olarak içselleştirmektedir. Uyumlu tutkuya sahip birey yaptıkları aktiviteleri kendisinin bir parçası olarak görür ve bunu da yalnızca bu aktiviteye duydukları sevgi nedeniyle yapar (St-cyr ve ark., 2003). Zihinsel dayanıklılık da psikolojik güç olması bakımından bu bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bireyin güçlü içgüdüsel inancını, baskı ve zorluklar ile baş etmesi ve üst düzey odaklanma yetisine sahip olma durumuna karşılık gelmektedir (Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2013). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılıkta devamlılık ile uyumlu tutkunluk arasında pozitif bir ilişkinin olması olağandır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karşılıklarına çıkan engeller karşısında çekingenlik göstermeden ilerleyebilmesi ve belirlenmiş hedeflere ulaşabilmeleri ve yalnızca zihinsel dayanıklılık noktasında değil bunların yanı sıra güçlü tutkunluk duygusuna sahip olmalarının da önemli olduğu söylenebilmektedir. Çünkü sporun olduğu ortamlar beden ve ruhen yoğun bir mücadele ve başarı arzusunun beraberinde getirmekte ve bu başarıya ulaşabilmek de üst düzey çabayı gerektirmektedir (Ulukan, 2020). Katılımcıların zihinsel dayanıklılığın sporda uyumlu tutkunluk üzerinde etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise ilk modelin zihinsel dayanıklılıkta güvenin uyumlu tutkunluğu %13,1, ikinci modelin ise zihinsel dayanıklılıkta devamlılık eklendiğinde varyansın açıklanma oranının %79,7'e çıkmış olduğu, görülmektedir. Birinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ve ,366'lık artışa, ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven

değişkenindeki 1 birimlik artışın uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ve ,075'lik artışa ve zihinsel dayanıklılığın devamlılık değişkenindeki 1 birimlik artışın uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı ,866'lık artışa neden olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkılarak spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin sporda tutkunluk düzeylerinde, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin etkisi olduğu söylenebilmektedir. Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018)'in basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü üzerine yapmış oldukları araştırma sonucunda başarıya ulaşmayı hedefleyen ve zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların antrenman ve yarışmalarda olumsuz durumlar ile karşı karşıya kalsalar dahi istedik performansa ulaşabilmek için ısrarcı davrandıkları ve bu hususta başa çıkma stratejilerini etkili bir biçimde kullandıkları tespit edilmiştir. Weinberg ve ark. (2011) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporda başarı için önemi olan bir karakter özelliği olduğunu tespit etmiş ve antrenörlerin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini dikkate alarak, fiziki ve teknik gelişimlerini planlamaları gerektiğini öne sürmüştür. Katılımcıların zihinsel dayanıklılığın sporda takıntılı tutkunluk üzerinde etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde görülmektedir ki; ilk model zihinsel dayanıklılıkta güvenin takıntılı tutkunluğu % 5.5'ini açıklarken, ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta devamlılık eklendiğinde varyansın açıklanma oranının %46.8'e çıkmıştır. Birinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış takıntılı tutkunluk üzerinde anlamlı ve 0,241'lik artışa, ikinci modelde zihinsel dayanıklılıkta güven değişkenindeki 1 birimlik artış uyumlu tutkunluk üzerinde anlamlı olmayan 0,11'lik artışa zihinsel dayanıklılıkta devamlılık değişkenindeki 1 birimlik artış ise takıntılı tutkunluk üzerinde anlamlı 0,683'lük artışa neden olmaktadır. Sporda zihinsel dayanıklılık sporda takıntılı tutkunluk düzeyini etkileyebilen bir mekanizmadır. Zihinsel dayanıklılık bireyin olumsuzluklar ile başa çıkabilme, baskı ve stresin olduğu durumlarla mücadele olanağı sağlayarak bireyin başarıya ulaşmasını sağlayan önemli bir faktördür. Takıntılı tutkunluk da bireyin aktiviteyi kontrollü bir biçimde hiç esneklığe yer vermeden içselleştirdiği ve özellikle de bireyin kendini baskı altında hissettiği durumlarda ortaya çıkan tutkunluk biçimidir (Stenseng ve ark., 2011). Vallerand ve ark., (2003) yapmış oldukları çalışmada takıntılı tutkunluk seviyesi daha fazla olan bisikletçilerin, olumsuz hava koşullarında dahi aktiviteye katıldıklarını, bu duruma engel olamadıklarını tespit etmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkta güven ve takıntılı tutkunluk alt boyutunda ise erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Zihinsel dayanıklılık envanteri güven alt boyutunda ise erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra sporda tutkunluk düzeylerini ölçtiği takıntılı olma alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha takıntılı olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Gerber (2012) yapmış olduğu araştırma kapsamında katılımcıların fiziksel aktivite düzeyine göre zihinsel dayanıklılıklarını araştırmış sonuç olarak erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Nitekim literatürde yapılan pek çok çalışmaya göre erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek seviyede zihinsel dayanıklılık gösterdikleri görülmüştür. Nicholls ve ark., 2009; Newland ve ark., 2013). Buhrow ve ark., (2017) yapmış oldukları çalışmada diğer araştırmalardan farklı olarak erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu farklılığın erkeklerin lehine anlamlı çıkmasının sebebinin ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla toplum tarafından daha fazla destek görüyor olmaları olarak ifade etmiştir (Findlay ve Bowker 2009; Madrigal, 2015). Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin yaşa göre manova analizi sonuçları incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin hem sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları hem de sporda tutkunluk ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buradan yola çıkılarak yaş değişkenine göre spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilebilir. Crust (2009) araştırma ile

benzer şekilde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında bir ilişkinin olmadığını tespit ederken, araştırmadan farklı şekilde yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili bir faktör olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur (Marchant ve ark., 2009, Nicholls ve ark., 2009, Crust ve ark., 2014; Yarayan, ve ark., 2017). Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre ise istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin hem sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları hem de sporda tutkunluk alt boyutlarında ise istatistiksel yönden anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılığı tespit etmek amacıyla uygulanan Bonferonni analizi sonucu zihinsel dayanıklılıkta güven alt boyutunda haftalık 5-6 gün düzenli spor yapan katılımcıların güven düzeylerinin; haftada 1-2 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta kontrol alt boyutunda haftalık 5-6 gün ve haftanın her günü spor yapan katılımcıların kontrol düzeylerinin haftada 3-4 günü düzenli spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta devamlılık alt boyutunda haftanın her günü spor yapan katılımcıların devamlılık düzeylerinin; haftada 1-2 gün, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 günü düzenli spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda tutkunluğun uyumlu tutkunluk alt boyutunda haftada 1-2 günü düzenli spor yapan katılımcıların uyumlu tutkunluk düzeylerinin haftada 5-6 gün ve haftanın her günü spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 3-4 gün spor yapan katılımcıların uyumlu tutkunluk düzeylerinin haftanın her günü spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; takıntılı tutkunluk alt boyutunda ise haftanın her günü spor yapan katılımcıların takıntılı tutkunluk düzeylerinin haftada 1-2 gün, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Buradan yola çıkılarak katılımcıların spora ayırdıkları zaman arttıkça güven kontrol ve devamlılık düzeylerinin arttığı, dolayısı ile de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Haftada 1-2 gün düzenli spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha uyumlu oldukları, her gün spor yapanların ise spora daha az vakit ayıranlara oranla daha takıntılı olmaya eğilimli oldukları görülmektedir. Connaughton ve ark., (2008), Nicholls ve ark., (2011) yapmış olduğu araştırmada zihinsel dayanıklılık seviyesinin yükselmesinde spor yaşının önemli bir etken olduğunu tespit etmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeylerinin spor geçmişi değişkenine göre analiz sonuçları incelendiğinde spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin spor geçmişi ile sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında kontrol alt boyutu dışında güven ve devamlılık alt boyutlarında ve sporda tutkunluk ölçeği her iki alt boyutlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Farklılığı tespit etmek amacıyla uygulanan Bonferonni analizi sonucu zihinsel dayanıklılıkta güven alt boyutunda 10-12 yıl ve 13 yıl ve üstü spor geçmişi olan katılımcıların güven düzeylerinin 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; zihinsel dayanıklılıkta devamlılık alt boyutunda 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişi olan katılımcıların devamlılık düzeylerinin 3 yıl ve altı ve 4-6 yıl spor geçmişi olan katılımcılardan yüksek olduğu; sporda tutkunluğun uyumlu tutkunluk alt boyutunda 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların uyumlu tutkunluk puanlarının 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; takıntılı tutkunluk alt boyutunda ise 7-9 yıl ve 10-12 yıl spor geçmişi olan katılımcıların takıntılı tutkunluk puanlarının 3 yıl ve altı spor geçmişi olan katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. 10 ve daha üzeri yıl spor yapanları 3 yıl ve altında spor yapanlara göre güven alt boyutundaki ortalama puanların daha yüksek olduğu, 7 ve 12 yıl arası spor yapan katılımcıların 6 yıla kadar spor deneyimi olan katılımcılara göre daha fazla devamlılık gösterdikleri tespit edilmiştir, 7 ve 12 yıl arasında spor deneyimi olan katılımcıların 3 yıl ve daha az tecrübe sergileyenlere göre hem daha uyumlu hem de daha takıntılı oldukları görülmüştür. Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkta güven ve takıntılı tutkunluk alt boyutunda, erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmesine rağmen diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan analizler neticesinde spor geçmişi ya da spor yapma süresi yıl bazında arttıkça zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutunda güven ve devamlılık düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Çimen (2022) yapmış olduğu araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin sporcu geçmişlerinin ve farklı derslerde maruz kaldıkları değişken durumların, zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olabileceğini,

karşılaşılan stres ve baskıları yönetebilme becerilerinin de bu durum üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir. Sporda tutkunluk alt boyutlarından uyumlu ve takıntılı tutkunluk boyutları yıl bazlı spor yapma süresiyle birlikte artış göstermiştir. Araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin spora katılımlarının uyumlu bir tutku ile desteklenmiş olduğu durumlarda, katılım durumları ile ilgili sporcunun kişisel değerleri ve yaşamının diğer alanları ile uyumlu olduğu, katılımcıların sporda tutkunluk düzeylerinde, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin etkisi olduğu söylenebilmektedir. Bunların yanı sıra spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılıkta güven ve takıntılı tutkunluk alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilirken, diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Zihinsel dayanıklılık envanteri güven alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, sporda tutkunluk düzeylerini ölçeceği takıntılı olma alt boyutunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha takıntılı olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve sporda tutkunluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, katılımcıların spora ayırdıkları zaman arttıkça güven kontrol ve devamlılık düzeylerinin arttığı, dolayısı ile de zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı söylenebilmektedir. Haftada 1-2 gün spor yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha uyumlu oldukları, her gün spor yapanların ise spora daha az vakit ayıranlara oranla daha takıntılı olmaya eğilimli oldukları ayrıca spor geçmişi ya da spor yapma süresi yıl bazında arttıkça zihinsel dayanıklılık alt boyutunda güven ve devamlılık düzeyinin arttığı söylenebilmektedir.

## 5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapılacak sonraki araştırmalarda; farklı örneklem gruplarına ulaşılması ve katılımcı sayısının artırılması önerilmektedir.

### Yazar Katkıları

S.C. Araştırmanın kurgu ve planlamasını yapmış verilerin toplanmasını araştırmanın hazırlığını sağlamıştır. S.H.Y Araştırmanın tartışma, sonuç ve önerilerini yazmış, şekilsel tasarımını yapmıştır. G.D. Araştırmanın verilerini analiz etmiş, bulgular ve yöntemini yazmıştır. P.K.D. Araştırmanın giriş bölümünü yazmıştır.

### Etik Beyan

Araştırmanın etik izinleri 20.03.2023 tarihinde 31906847/050.04.04-08-308 sayılı karar ile Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır.

### Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında mevcut araştırmaya yönelik kişisel ve finansal çıkar çatışması belirtilmemiştir.

## KAYNAKÇA

- Altıntaş, A. & Koroç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.

- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- 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
- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği. *Journal of ROL Sports Sciences*, 3(1), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- 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.
- Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7. Baskı). Boston: McGraw-Hill.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C., & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 35-2.
- Gu, S., Bi, S., Guan, Z., Fang, X., & Jiang, X. (2022). Relationships among sports group cohesion, passion, and mental toughness in Chinese team sports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15209.
- 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, 26-44.
- 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.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2013). Tutkunluk ölçeği'nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 5(2), 80-85.
- Kurtulget, E., Kaplan, G., & Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, R. C., & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2, 184-192.
- 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.
- 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.

- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2. Baskı). Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sigmundsson, H., Clemente, F. M., & Loftesnes, J. M. (2020). Passion, grit and mindset in football players. *New Ideas in Psychology*, 59, 100797.
- St-Cyr, J., Vallerand, R. J., & Chénard-Poirier, L. A. (2021). The role of passion and achievement goals in optimal functioning in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9023.
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: Harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, 30, 465-481.
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.
- Suo, J. B. (2019). Analysis and research on mental health of college students based on cognitive computing. *Cognitive Systems Research*, 56, 151.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). *Passion at work. Emerging perspectives on values in organizations*, Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. İçinde D., Gould, & R.S. Weinberg (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 247-271). Champaign: Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A. (2017). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(58), 992-999.
- Yasar, O. M., & Turgut, M. (2020). Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Medica*, 36(2), 995-8.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 4(2), 23-42.

**Makale Geliş** : 23.10.2023

**Makale Kabul** : 20.12.2023

#### Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>