



**T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Eda BAYER

21900011

Mardin-2023

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL
DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DURUMLARININ İNCELENMESİ

Eda BAYER
21900011

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN
İkinci Danışman
Doç. Dr. Özgür EKEN

Mardin-2023

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

TEZ ONAYI

Anabilim Dalımız 21900011 numaralı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Eda BAYER'in hazırladığı “Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 14/08/2023 pazartesi günü saat 10:00’da yapılmış, tezin onayına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN	İmza
Üye Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN	İmza
Üye Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU	İmza

ONAY :

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu’nun..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2023

Doç. Dr. Ahmet KAYAOĞLU

Enstitü Müdür

ETİK BEYAN

Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tez çalışmasının hazırlık, bilgi, belge, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun davrandığımı,
- Tez çalışmada kullanılan tüm eserlere eksiksiz atıf yaptığımı ve kullanılan tüm eserlere kaynaklar/kaynakçada yer verdiğimi,
- Tez çalışmasının özgün olduğunu,
- Tez çalışmasının Mardin Artuklu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabullendiğimi bildiririm.

Eda BAYER

14/08/2023

ÖZET

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Eda BAYER

Bu tez Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Mardin ilinde bulunan bireysel ve takım (karate, taekwondo, judo, hentbol, voleybol ve basketbol) spor branşlarına aktif katılım sağlayan (24,50±8,46 yaş, 171,21±8,74 boy, 65,94±12,47) 117 kadın 132 erkek sporcu olmak üzere toplam 249 sporcu katılmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ile Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada verilerin normallik analizleri Kolmogorov-Smirnov testi ile sınındı. Verilerin analiz edilmesinde ikili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Elde edilen farkın kaynağını belirlemek için post hoc testlerden Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların BEÖ ve SMDÖ değerleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan çalışmada katılımcıların BEÖ ve SMDÖ cinsiyet, eğitim durumu, branş durumu ve haftalık antrenman sayısında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Ancak spor yılı değişkeninde SMDÖ güven alt boyutunda, spor yaralanma durumu BEÖ farkındalık alt boyutunda, SMDÖ bağlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ayrıca katılımcıların BEÖ ve SMDÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında farkındalık alt boyutu ile isteklik alt boyutu, farkındalık alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu, farkındalık alt boyutu ile bağlılık alt boyutu, farkındalık alt boyutu ile kontrol alt boyutu aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). İsteklik alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu, isteklik alt boyutu ile kontrol alt boyutu, öz yeterlilik alt boyutu ile güven alt boyutu, güven alt boyutu ile bağlılık alt boyutu, güven alt boyutu ile kontrol alt boyutu ve bağlılık alt boyutu ile kontrol alt boyutu aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre spor yılı ve spor yaralanma durumu sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel, Takım, Sporcu, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Esneklik.

ABSTRACT

**MARDİN ARTUKLU UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
MSC THESIS**

**EXAMINING THE MENTAL RESILIENCE AND COGNITIVE FLEXIBILITY
LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES**

EDA BAYER

This thesis aimed to examine the mental resilience and cognitive flexibility levels of individual and team athletes actively participating in individual and team sports disciplines in the province of Mardin, Turkey. A total of 249 athletes, consisting of 117 female (age: 24.50 ± 8.46 years, height: 171.21 ± 8.74 cm, weight: 65.94 ± 12.47 kg) and 132 male (age: 24.50 ± 8.46 years, height: 171.21 ± 8.74 cm, weight: 65.94 ± 12.47 kg) athletes actively involved in individual and team sports disciplines such as karate, taekwondo, judo, handball, volleyball, and basketball in the province of Mardin, participated in the study. In order to assess the participants' levels of mental resilience and cognitive flexibility, a personal information form developed by the researcher, along with the Cognitive Flexibility Scale (CFS) and the Athlete Mental Resilience Scale (AMRS), were employed. The data were analyzed using the SPSS 25.0 software program. The normality of the data was tested through the Kolmogorov-Smirnov test. In the data analysis, the Mann-Whitney U test was used for analyzing binary variables, while the Kruskal-Wallis H test was applied for variables with more than two groups. To identify the source of the observed differences, the post hoc test of Tamhane's T2 was utilized. Furthermore, Spearman correlation analysis was employed to investigate the relationship between participants' scores on the Cognitive Flexibility Scale (CFS) and the Athlete Mental Resilience Scale (AMRS). No statistically significant differences were found in the participants' scores on the Cognitive Flexibility Scale (CFS) and the Athlete Mental Resilience Scale (AMRS) based on gender, education level, sports discipline, and weekly training frequency ($p > 0.05$). However, there were significant differences detected in the self-confidence sub-dimension of AMRS based on the variable of years in sports, in the awareness sub-dimension of CFS based on the variable of sports injury status, and in the commitment sub-dimension of AMRS based on the variable of sports injury status ($p < 0.05$). Furthermore, when examining the relationship between the Cognitive Flexibility Scale (CFS) and the Athlete Mental Resilience Scale (AMRS) among participants, statistically significant differences were found in the awareness sub-dimension with the willingness sub-dimension, the awareness sub-dimension with the self-efficacy sub-dimension, the awareness sub-dimension with the commitment sub-dimension, and the awareness sub-dimension with the control sub-dimension ($p < 0.05$). Significant differences were also observed in the willingness sub-dimension with the self-efficacy sub-dimension, the willingness sub-dimension with the control sub-dimension, the self-efficacy sub-dimension with the confidence sub-dimension, the confidence sub-dimension with the commitment sub-dimension, the confidence sub-dimension with the control sub-dimension, and the commitment sub-dimension with the control sub-dimension ($p < 0.05$). According to the results obtained, it can be said that the years in sports and sports injury status have an impact on athletes' levels of mental resilience and cognitive flexibility.

Keywords: Individual, Team, Athlete, Mental Endurance, Cognitive Flexibility.

ÖN SÖZ

Tez çalışmam sürecinde bana bilgi ve deneyimlerini aktaran, rehberlik eden ve süreç boyunca doğru adımlarla ilerlememi sağlayan tez danışmanım, değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN'e ve Doç. Dr. Özgür EKEN'e, Yüksek lisans sürecinde desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN'a teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde her zaman yanımda olan desteğini esirgemeyen sevgili eşim Ramazan BAYER'e ve canım kızım Aden Asya BAYER'e teşekkür eder, sevgilerimi sunarım.

Eda BAYER

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖN SÖZ	1
İÇİNDEKİLER	2
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	4
TABLolar LİSTESİ	5
GİRİŞ	6
BİRİNCİ BÖLÜM	10
GENEL BİLGİLER.....	10
2.1. Spor Kavramı	10
2.2. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi	11
2.2.1 Sporun Psikolojik Etkileri	12
2.2.2. Sporun Fizyolojik Etkileri.....	12
2.2.3. Sporun Bilişsel Gelişime Etkileri.....	13
2.3. Sporun Çeşitleri.....	14
2.3.1. Bireysel Sporlar	14
2.3.2. Takım Sporları.....	15
2.4. Zihinsel Dayanıklılık.....	16
2.4.1. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	17
2.4.2.Sporunda Zihinsel Dayanıklılık	18
2.4.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi	19
2.5. Bilişsel Esneklik.....	21
2.5.1. Bilişsel Esneklik Kuramları	23
2.5.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler.....	24
2.5.3. Bilişsel Esneklik ve Spor.....	25
İKİNCİ BÖLÜM.....	27
3. MATERYAL ve METOT	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Evreni	27
3.3. Araştırmanın Örneklemi	27
3.4. Verilerin Toplanması	28
3.5. Veri Toplama Aracı	28
3.6.Verilerin Analizi	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	30
4. BULGULAR.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	44
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	44
5.1. Sonuç.....	52
5.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR	51
EKLER	62
EK-1: Etik Kurul	62
EK-2: Kişisel Bilgi Formu	63
EK-3: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)	64
EK-4: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ):	65



KISALTMALAR ve SİMGELER

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

SMDÖ: Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeği



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin Kolmogorov-Smirnov normallik analizi sonuçları.	30
Tablo 4.2. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin cinsiyet değişkeni frekans analiz sonuçları.	30
Tablo 4.3. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin eğitim durum değişkeni frekans analiz sonuçları.	31
Tablo 4.4. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin branş durum değişkeni frekans analiz sonuçları.	31
Tablo 4.5. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin antrenman gün sayısı durum değişkeni frekans analiz sonuçları.	31
Tablo 4.6. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yılı durum değişkeni frekans analiz sonuçları.	32
Tablo 4.7. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni frekans analiz sonuçları.	32
Tablo 4.8. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin cinsiyet durum değişkeni Mann-Whitney U testi sonuçları.	33
Tablo 4.9. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin eğitim durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.	34
Tablo 4.10. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin branş durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.	35
Tablo 4.11. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin haftalık antrenman durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.	37
Tablo 4.12. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yılı durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.	39
Tablo 4.13. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni Mann-Whitney U testi sonuçları.	41
Tablo 4.14. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni Spearman Korelasyon analiz sonuçları.	42

GİRİŞ

Spor, insanların bedensel ve zihinsel becerilerini geliştirmek, rekabet etmek ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için önemli bir araçtır. Bireysel ve takım sporları, bu genel amaçları farklı şekillerde yerine getiren iki farklı spor kategorisidir. Her biri kendine özgü özelliklere, kurallara ve stratejilere sahip olan bu spor türleri, sporculara farklı deneyimler ve faydalar sunmaktadır. Bireysel sporlar, sporcuların kendi yeteneklerine odaklanabileceği ve başarıyı bireysel performanslarına bağlayabileceği spor dallarıdır. Örnek olarak, atletizm, yüzme, tekvando, güreş gibi sporlar bireysel sporlara örnek verilebilir. Bu sporlarda, sporcu kendi hedeflerini belirler ve antrenmanlarını kendi programına göre planlar. Bireysel sporlar, sporcuların kişisel gelişimini desteklerken, sorumluluk almayı, öz disiplini ve kendine güveni teşvik eder. Takım sporları ise sporcuların birlikte çalışmayı ve bir takımın bir parçası olmayı gerektiren spor dallarıdır. Futbol, basketbol, voleybol, hokey gibi takım sporları, sporcuların birbirleriyle etkileşim halinde olduğu ve ortak bir hedefe ulaşmak için koordineli hareket ettiği sporlardır. Takım sporları, iletişim becerilerini, takım çalışmasını ve liderlik yeteneklerini geliştirme fırsatı sunar. Ayrıca, takım sporlarında sporcular arasında dayanışma ve güven duygusu gelişirken, rekabetin sosyal bir ortamda deneyimlenmesi sağlanır. Bireysel ve takım sporları, farklı zihinsel ve fiziksel gereksinimlere sahip olmasına rağmen, her ikisi de sporcuların sağlığını, kondisyonunu ve yeteneklerini geliştirme imkânı sunar. Her spor dalının kendi zorlukları ve avantajları vardır. Bireysel sporlar, sporculara kişisel hedeflerine odaklanma ve kendini keşfetme fırsatı sunarken, takım sporları, sporculara iş birliği ve takım ruhuyla birlikte çalışmayı öğretir (Nixdorf et al., 2016; Aktaş, 2019; Pluhar, 2019; Sürek, 2021).

Spor performansı, sadece fiziksel yeteneklerin ötesinde, zihinsel gücün de büyük bir rol oynadığı karmaşık bir süreçtir. Zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik, sporcuların başarıya ulaşabilmek ve en üst düzey performans sergileyebilmek için

geliştirmeleri gereken kritik yeteneklerdir. Bu yetenekler, sporcuların zorlu durumlarla başa çıkma, odaklanma, stres yönetimi ve karar verme gibi zihinsel zorlukları aşma becerilerini içerir. Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik, sporcuların performansını ve başarılarını etkileyen önemli faktörlerdir. Zihinsel dayanıklılık, zorluklarla karşılaşıldığında ve baskı altında iken bir sporcunun motivasyonunu sürdürebilme ve hedeflerine ulaşma kapasitesini ifade eder. Zorlu antrenmanlar, rekabetçi atmosfer ve başarısızlık gibi stresli durumlarla karşılaşan sporcular, zihinsel dayanıklılıkla başa çıkma becerisini geliştirmek zorundadır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların güçlü bir inanç sistemine sahip olmalarını, olumsuz düşüncelerle başa çıkmayı ve motivasyonlarını sürdürmeyi içerir (Cattell, 1957; Loehr, 1986; Gucciardi et al., 2008).

Bilişsel esneklik ise, sporcuların değişen koşullara uyum sağlayabilme ve farklı stratejileri kullanabilme yeteneğidir. Spor alanında bilişsel esneklik, hızlı karar verme, problem çözme, esnek düşünme ve alternatif çözüm yolları bulma becerilerini içerir. Sporcuların, hızlı değişen oyun şartlarına, rakiplerin taktiklerine ve beklenmedik durumlara uyum sağlamaları gerektiğinde bilişsel esneklikleri ön plana çıkar. Bu yetenek, sporcuların hedeflerine ulaşmak için çeşitli stratejiler deneyebilmelerini ve esnek bir düşünce yapısına sahip olmalarını sağlar (Dennis & Wal, 2010; Çelikkaleli, 2014; Buğa vd., 2018).

Sporcuların başarılı performans sergilemesi, sadece fiziksel yeteneklerine dayanmamaktadır. Zihinsel faktörler, sporcuların zorluklarla başa çıkma, motivasyonu sürdürme ve başarıya odaklanma gibi becerilerini etkileyen önemli bir role sahiptir. Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri, bu zihinsel faktörlerin araştırıldığı ve anlaşıldığı kritik alanlardır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu durumlarla karşılaştığında motive kalmalarını ve hedeflerine odaklanmalarını sağlayan bir yetenektir. Bilişsel esneklik ise, sporcuların değişen koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlama ve esnek düşünme becerilerini ifade eder. Bireysel sporcular, performanslarını bireysel hedeflerine dayandırırken, takım sporcuları birlikte çalışarak ve takımın başarısı için çalışarak performans sergilerler. Bu nedenle, bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Bireysel sporcular, kendi

başarılarını bireysel motivasyona dayandırırken, takım sporcuları takım içi dinamiklere ve iş birliğine dayalı motivasyonu deneyimlerler. Bireysel sporlar, sporcuların kendilerine ait hedefler belirlemesine, bireysel sorumluluk almasına ve kendine güvenlerini geliştirmesine olanak sağlar. Bireysel sporcular, zorlu antrenmanlarda ve rekabetçi ortamlarda zihinsel dayanıklılık becerilerini kullanarak motivasyonlarını sürdürebilme yeteneğini geliştirirler. Öte yandan, takım sporları sporculara birlikte çalışma, işbirliği ve takım içi iletişim becerileri kazandırır. Takım sporcuları, bireysel motivasyonu takım hedefleriyle birleştirerek zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırır. Bilişsel esneklik ise her iki spor grubunda da önemli bir yetenektir. Bireysel sporcular, değişen oyun koşullarına hızlı bir şekilde adapte olabilmek ve alternatif stratejiler geliştirebilmek için bilişsel esneklik becerilerini kullanırlar. Takım sporlarında ise, sporcuların takım içi dinamiklere uyum sağlama, hızlı karar verme ve takımın stratejilerine uygun hareket etme becerilerini gerektiren bir ortamda bilişsel esneklik ön plana çıkar. Takım sporcuları, farklı senaryolara ve oyun planlarına adapte olabilmek için bilişsel esnekliklerini kullanırken, takımın başarısı için stratejik kararlar alır ve eylemlerini buna göre yönlendirir (Lay et al., 2002; Atlı, 2008; Kat, 2009; Özer, 2013; Çelikkaleli, 2014; Mahoney et al., 2014; Corrado, 2021; Yiğitsoy, 2022).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma; Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın önemi

Takım ve bireysel sporların doğaları farklı ama içinde rekabet barındıran ve kurallar çerçevesinde yapılan faaliyetler olarak adlandırabiliriz. Ancak müsabaka veya yarışma durumları göz önüne alındığında kazanma duygusu ile taraftar baskıları sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarına bağlı olarak performanslarını etkileyebilir. Buna göre bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının belirlenmesi önem arz etmektedir. Ayrıca ortaya çıkacak sonuçlar neticesinde müsabaka veya yarışma öncesi uygulanan antrenman programlarına zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını arttıracak antrenman programlarının dahil edilmesi ayrıca önem arz etmektedir.

Çalışmanın problem ve alt problemleri

Problem; bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumları arasında fark var mıdır?

Alt Problemler;

Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik yetenekleri arasında ilişki var mıdır?

Cinsiyet durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Eğitim durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Spor branş durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Haftalık antrenman durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Spor yılı durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Spor yaralanma durumunun bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın çalışma evreni Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcular ile sınırlıdır. Örneklem grubu ise evren içerisinde seçilen ve aynı çevre şartlarında mücadele eden (karate, taekwondo, judo, hentbol, voleybol ve basketbol) bireysel ve takım sporcuları ile sınırlıdır.

Çalışmanın varsayımları

Çalışmaya katılım sağlayan bütün sporcuların ölçek formlarını doğru bir biçimde doldurdukları varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

Spor kelimesinin kökeni genellikle İngilizceye atfedilse de, aslında spor İngilizce bir kelime değildir. Kökeni, Latince "Disportere" veya "Deportere" olarak bilinen ve birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamını ifade eden bir kavramdır. Zamanla bu kelime "Disport" şeklinde kullanılmış ve 17. yüzyıldan itibaren "Sport" olarak evrim geçirmiştir. Türkçe dil yapısı da uluslararası etkilerle birlikte bu kelimeyi benimsemiş ve okunuşu gibi "spor" şeklinde kullanılmaya başlamıştır (Çankaya, 2001).

Spor, insanları belirli bir hedef etrafında birleştiren ve bireylerin kültürel değerlerini korumalarına, bir grupta bağlantı kurmalarına yardımcı olan önemli organizasyonlardan biridir. Sporun başarısıyla birlikte, ülkedeki bölgesel, dil, eğitim ve sosyal sınıf farkları bir süreliğine unutulabilir, bu da sporun kimlik, aidiyet ve birlik duygusunu önemli ölçüde artırır (Karakuş vd., 2005).

Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal sağlığını iyileştirme, kişiliklerinin gelişimine katkıda bulunma, karakter oluşturma sürecine yardımcı olma ve çevreye uyum sağlamayı kolaylaştırma amacıyla gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Aynı zamanda, spor bilgi ve yetenek kazandırırken, toplumlar ve uluslararası düzeyde yardımlaşma, birlik beraberlik ve barışı teşvik etme işlevine sahiptir. Spor, bireylerin mücadeleci yönlerini artırırken, belirlenen kurallar içinde rekabeti ve heyecanı sağlamak amacıyla gerçekleştirilen bir dizi faaliyeti ifade eder. Ayrıca, sporun amacı yarışmak ve başarı elde etme hırsıyla gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Bu ifadeleri göz önüne aldığımızda, spor günümüzde çok yönlü, faydalı, çok amaçlı ve çeşitli özelliklere sahip olarak evrensel bir kavram haline gelmiştir (Türkel, 2010).

Spor, bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyerek bu alanlar arasındaki uyumlu bir koordinasyonun sağlanmasını hedefleyen bir etkinliktir. Aynı zamanda, bireye çeşitli davranışları taklit yoluyla öğretmek kimlik oluşturmaya

yardımcı olan ve topluma uyum sağlamayı öğretmesiyle toplumsal fayda sağlayan bir araç olarak da işlev görür (Karagüzel, 2019).

İnsanların toplum içinde sosyal varlıklar olarak yaşadığı bir ortamda, mücadele ederek başarı elde etme ve bunun sonucunda haz ve eğlence duygularını artırma amacıyla gerçekleştirilen spor; belirlenmiş kurallar çerçevesinde yapılan yarışmalar aracılığıyla biyolojik, pedagojik ve sosyal alanlarda gelişmelerini sağlar. Aynı zamanda, spor insanların çeşitli becerilerini geliştirmelerine, sosyal ilişkilerini artırmalarına, zihinsel ve ruhsal yönden olumlu bir şekilde gelişmelerine katkıda bulunan bir alan olarak kabul edilir (İnal, 2003).

Spor, belirli kurallara dayalı olarak rakiplerle rekabet içinde mücadele etme, zafer elde etme, kendini güçlendirme ve daha iyisini başarma amacıyla yüksek performanslı çabalar göstermeyi içerir. Bu çabalar, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve geliştirilmesi için yapılan çabaları kapsar (Aracı, 1999).

2.2. Sporun Bireyler Üzerine Etkisi

Bedensel hareketler aracılığıyla gerçekleştirilen spor, bir eğitim aracıdır. Bu aktiviteler, fiziksel ve ruhsal açılarından güçlü olmayı, sağlıklı bir zihinsel durumu sürdürmeyi ve olumlu kişilik özellikleriyle donanmış bir karaktere sahip olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, toplumsal ve kültürel bir eğitimin parçası olarak, topluma entegrasyonu destekleyerek ve kültürel değerlerin aktarımına katkıda bulunarak olumlu yönde etkiler sağlamaktadır (Atlı, 2008). Sporun bireyler üzerinde psikolojik ve zihinsel etkilerinin olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Düzenli spor alışkanlığı edinmiş olan bireylerin zihinsel faaliyetleri daha sağlıklı bir şekilde işlediği ve psikolojik durumlarının daha olumlu olduğu kaçınılmazdır (Bauman, 1994). Düzenli, planlı ve bilinçli bir şekilde icra edilen sportif faaliyetlerin, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişim ve büyüme süreçlerinde önemli bir etkisi olduğuna yönelik düşünceler mevcuttur. Sportif aktiviteler, sosyal uyum süreçlerine katkı sağlamasının yanı sıra olumsuz çevre faktörlerinden uzak durmayı, hastalıklara karşı artan dirençlilik sağlamayı ve boş zamanı etkin bir biçimde değerlendirmeyi hedeflemektedir. Dolayısıyla, sportif faaliyetler gençlerin ve çocukların sağlıklı büyümelerine katkıda bulunma açısından önemli bir role sahiptir (Baltacı ve Tedavi, 2008).

2.2.1 Sporun Psikolojik Etkileri

Sportif faaliyetlere katılımın, psikolojik sağlının korunması ve gelişimine dair olumlu etkileri bulunmaktadır. Sporun psikolojik boyutta yarattığı etkiler arasında stresin hafifletilmesi, depresyon ve kaygı düzeyinin azaltılması, psikolojik sağlının iyileştirilmesi, bireyin özgüveninin ve motivasyonunun artırılması gibi pek çok fayda gözlemlenmektedir (Yiyit, 2017).

Bireylerin, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan belirli ihtiyaçları olduğu akademik çalışmalarda gösterilmiştir. Psikolojik ihtiyaçların eksikliği durumunda, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla karşılaşma olasılığı artmaktadır. Bu bağlamda, sporun önemi, bu tür zorlukların oluşumunu engellemekte önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Literatür araştırması sonucunda, spor alanında yer alan bireylerin, sadece en üst düzeyde performans sergilemekle kalmayıp aynı zamanda rekabetçi deneyimden keyif almak ve başarı elde etmek için etkili zihinsel becerileri geliştirmenin ve sürdürmenin önemine vurgu yapılmıştır (Corrado, 2021).

Spor, bireylerin kendilerini ifade etme ve yeteneklerini kanıtlama açısından bir platform sunar. Farklı zamanlarda ve beklenmeyen durumlarla karşılaşıldığında, uyumlu bir şekilde davranma, hızlı ve tutarlı karar verme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlar. Aynı zamanda duygusal durumun kontrol altına alınabilmesi açısından büyük önem taşır. Sorumluluk bilincinin oluşturulması ve sorumluluk duygusunun gelişmesine katkıda bulunur. Spor, değişen koşullar ve durumlar karşısında bireyin kendini yenilemesi ve geliştirmesi için bir fırsat sunar (Hazar, 1996).

2.2.2. Sporun Fizyolojik Etkileri

Sporun, tarihin derinliklerinden itibaren bilinen en önemli özelliği, fiziksel gelişime olan katkısıdır. İnsanoğlu, ilk çağlarda hayatta kalabilmek amacıyla gerçekleştirdiği bedensel faaliyetlerle, bedenini güçlü ve dayanıklı tutma ihtiyacını hissetmiştir. Ancak, yerleşik hayata geçiş süreciyle birlikte, bedensel faaliyetlerin fiziksel ve biyolojik açıdan sağladığı faydaların keşfedilmesi önemli bir dönüm noktası olmuştur (Özdenk, 2018).

Sporun temelinde hareket yer almaktadır. Hareket, bedenin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için temel bir unsurdur ve hareket ile fiziksel gelişim arasında güçlü bir ilişki mevcuttur. Sporun amacı, fiziksel sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi üzerine odaklanmaktadır, bu da onun büyük önemini vurgulamaktadır (İkizler, 2000).

Literatür taraması yapıldığında, sportif faaliyetlerin bireylerin organizmalarına çeşitli yönlerde faydalar sağladığı gözlemlenmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen sportif aktivitelerde %75-90 aralığında yüklenme seviyesinin sağlanması, kas sistemini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir. Bu yüklenme düzeyi, kasların güçlenmesine, dayanıklılığın artmasına ve fonksiyonel kapasitenin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca, düzenli sportif faaliyetlerin kan dolaşımı üzerinde önemli etkileri olduğu belirlenmiştir. Spor sırasında kasların artan oksijen ihtiyacı nedeniyle kalp, daha hızlı bir şekilde kan pompalayarak dokulara etkin bir kan akışı sağlamaktadır. Bu durum, dokuların ihtiyaç duyduğu besinlerin ve oksijenin hızla taşınmasını mümkün kılarak doku iyileşmesini ve yenilenmesini destekler. Bununla birlikte, sportif aktivitelerin düzenli olarak yapılması, dolaşım sisteminin genel sağlığını iyileştirmekte ve daha etkin bir şekilde çalışmasını sağlamaktadır (Şahan, 2007).

2.2.3. Sporun Bilişsel Gelişime Etkileri

İnsanın yaşamının başlangıcından yetişkinliğe kadar olan dönemde, sürekli bir büyüme ve gelişme süreci gözlenmektedir (Aral ve Baran, 2011). Bu dönemde, bilişsel gelişim bireyin gelişim alanları arasında önemli bir konumda yer almaktadır. Bilişsel gelişim, içsel zihinsel süreçleri içeren dikkat, algılama, bellek, problem çözme, mantıksal düşünme, yaratıcılık gibi bir dizi beceriyi içermektedir ve biliş terimi bu geniş kapsamıyla kullanılmaktadır (Bayhan ve Artan, 2009). Aral ve Baran (2011), bilişsel gelişimi, çevreyle etkileşim yoluyla dış dünyanın anlaşılmasını sağlayan, bilginin edinilmesi, kullanılması, depolanması, yeniden yapılandırılması ve değerlendirilmesine katkıda bulunan tüm zihinsel faaliyetlerin ve süreçlerin bir arada olduğu bir gelişim alanı olarak tanımlamaktadır. Kanada'da yürütülen bir araştırma, sağlıklı yaşlanma kavramıyla ilişkili olarak gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular, Mini Mental Durum Muayenesi skorları ile fiziksel aktivite arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu

bağlantının, bilişsel gelişim ve demans hastalığı riskinin düşük olmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Laurin et al., 2001).

2.3. Sporun Çeşitleri

Tarih boyunca çeşitli spor disiplinleri ortaya çıkmış ve gelişmiştir, bu spor disiplinlerinin bazıları köklü ve geleneksel bir yapıya sahip olurken, bazıları da günümüz koşullarına uyum sağlamak amacıyla değişime uğramıştır. Sporun farklı çeşitleri, icra edilen spor dalının hedeflerine, katılımcı sayısına ve başarı ölçütlerine bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir. Buna göre spor disiplinleri bireysel sporlar ve takım sporları gibi kişi sayısına bağlı olarak sınıflandırılmaktadır (Yiğitsoy, 2022).

2.3.1. Bireysel Sporlar

İlk zamanlarda spor, insanların hayatta kalabilme ve savunma ihtiyaçlarına cevap vermek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ancak zamanla yaşam şartlarının ve insan ihtiyaçlarının değişmesiyle birlikte spor, evrimleşerek günümüzdeki halini almıştır. Günümüz toplumlarında ekonomik ilerleme, gelir düzeylerinin artması ve serbest zamanın artması gibi faktörler, insanları çeşitli sosyal aktivitelere yönlendirmiştir ve spor da bu aktiviteler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Sporun yaygınlaşmasıyla birlikte, farklı spor branşları arasında çeşitlilik ortaya çıkmış ve bazı spor dalları daha öne çıkmıştır. Özellikle bireysel spor dalları, insanların mücadele güçlerini artırmak ve benlik duygularını geliştirmek gibi öncelikli amaçları hedeflemektedir (Şahan, 2007).

Bireysel spor, sportif başarıların tamamen bireylerin öznel yeteneklerine ve antrenmanlarına dayandığı, bu becerilerin yalnızca bireylerin bireysel müsabakalarda sergilediği bir spor türüdür. Bireysel spor dallarında mücadele, sporcuların birebir performansları üzerinden gerçekleşir. Bu bağlamda, sporcuların motor beceri seviyeleri ve fizyolojik özellikleri, müsabaka sonuçları üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir. Bireysel sporlar, sporcuların bireysel yeteneklerini sergileme ve performanslarını maksimize etme gerekliliğini beraberinde getirir. Bireysel sporlarda başarı, sporcuların yüksek seviyede konsantrasyon sağlamalarını, dikkatlerini yoğunlaştırmalarını ve bu odaklanmayı müsabakanın tamamı boyunca sürdürmelerini gerektirir. Müsabaka süresince sürekli bir zihinsel odaklanma ve bireysel hedeflere yönelik kararlılık

gösterme önemlidir. Çünkü bireysel sporlarda, başarı ve başarısızlığın sorumluluğu büyük ölçüde sporculara aittir. Sporcular, performanslarının sonuçlarına, bireysel becerilerine ve karar alma yeteneklerine bağlı olarak doğrudan etki ederler. Bireysel spor dallarının temelinde, bireylerin özgün yetenekleri ve becerileriyle bireysel olarak başarı elde etme arzusu yatar. Bu spor türünde, sporcuların bireysel hedeflere odaklanması ve kişisel sınırlarını zorlaması önemlidir. Aynı zamanda, bireysel sporlar, sporculara özgüven, özdisiplin, sorumluluk alma ve karar verme gibi önemli kişisel özellikleri geliştirme fırsatı sunar. Sonuç olarak, bireysel sporlar, sporcuların bireysel yeteneklerini ortaya koyma ve performanslarını en üst düzeye çıkarma fırsatı sunan bir spor türüdür. Sporcuların birebir mücadele etmesi ve kendi başarılarının sorumluluğunu taşıması, bireysel sporlara özgü bir dinamizm kazandırır. Bu spor türü, sporcuların kendilerini tanıma, kişisel gelişim ve özgün becerilerini keşfetme sürecine katkıda bulunur (Nixdorf et al., 2016; Sürek, 2021).

Bireysel sporlar, bir spor dalının birey tarafından tek başına icra edilmesini ifade eden disiplinlerdir. Örneğin güreş, judo, boks, atletizm, bilardo, binicilik, tenis, eskrim, jimnastik, satranç, badminton, dart ve kayak gibi spor dalları, en yaygın bilinen bireysel sporlara örnek teşkil etmektedir. Bu spor dallarında sporcular, takım arkadaşları olmadan rakipleriyle doğrudan mücadele etmektedirler. Bu müsabakalar sırasında sporcular, en üst düzeyde performans sergileyerek rakiplerini yenmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla, bireysel spor müsabakalarının sonuçları, sporcuların gösterdiği performans seviyelerine bağlı olarak belirlenmektedir (Başer, 1998).

2.3.2. Takım Sporları

Spor, insanlar için önemli bir faaliyet aracı olarak tarih boyunca sürekli gelişim ve değişim göstermiştir. İnsanları etkileyen faktörlerden biri de takım sporları olmuştur. Özellikle 1950'li yıllardan itibaren takım sporlarına olan ilgi artmış ve gelişen dünyamızdaki teknolojik yeniliklerle birlikte bu ilgi daha da artış göstermiştir (Şahan, 2007). Takım sporları, köklü bir geçmişe sahiptir ve tarihi kaynaklar polo gibi örneklerle eski çağlara kadar uzandığını göstermektedir. Polo, İran, Çin ve Tibet gibi ülkelerde ortaya çıkmış ve zaman içinde Türkler tarafından da benimsenmiştir (Güven, 1982). Takım sporları, en az iki veya daha fazla bireyin belirlenen kurallar çerçevesinde

bir araya gelerek mücadele ettiği spor dallarıdır. Bu sporlarda takımlar, hem rakip takımla mücadele ederken hem de kendi rekorlarını geliştirmek için çaba sarf ederler (Kat, 2009). Takım sporlarında, sporcular ortak bir amaca yönelik birleşirler ve rakip takıma üstünlük sağlama ve zafer elde etme hedefiyle organize bir şekilde hareket ederler. Taktiklerin ön planda olduğu takım sporlarında her oyuncunun hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığa ihtiyacı vardır. Aynı zamanda her bir sporcu, takımdaki diğer arkadaşlarını iyi tanımalı, müsabaka esnasında arkadaşlarının potansiyelini önceden tahmin edebilmeli ve yardımlaşma prensibini benimsemelidir (Sürek, 2021). Takım sporlarının bir parçası olmak, bireylere zihinsel ve sosyal becerilerin geliştirilmesi fırsatı sunar. Ancak takım dinamikleri, yüksek rekabet duygusu ve koçluk gibi faktörler nedeniyle stresli bir ortam da oluşturabilir. Bununla birlikte, müsabakanın sonucunda elde edilen başarı veya başarısızlık, takım olarak sorumluluğun paylaşılması nedeniyle bireysel sporculara kıyasla daha az yıpratıcı olabilir (Aktaş, 2019; Pluhar, 2019). Bu bağlamda, takım sporları insanların birlikte çalışma becerilerini, stratejik düşünme yeteneklerini ve sosyal ilişkilerini geliştirme fırsatı sunar. Takımların mücadelesi, sporcuların bireysel hedeflerini gerçeğe yarıntırma yanında takım başarısına katkıda bulunma çabası olarak ifade edilebilir.

2.4. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık, spor alanında başarıya ulaşan sporcuların üstün zihinsel özelliklerini tanımlamak için yaygın olarak kullanılan bir terimdir. Bu kavramın tanımı, çeşitli psikolojik faktörler aracılığıyla yapılmaktadır. Özgüven, konsantrasyon, motivasyon, yarışma yönelimi, esneklik, stresle başa çıkma, pozitif tutum, etkili hazırlık, hedef belirleme, karar verme, sebat ve bağlılık gibi faktörler, zihinsel dayanıklılığın temel öğelerini oluşturmaktadır (Gucciardi et al., 2008). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların zorlu durumlarla karşılaştıklarında nasıl tepki verdiklerini ve bu durumların üstesinden nasıl geldiklerini belirlemektedir. Olumsuzluklar, başarısızlıklar, çatışmalar ve artan iş yükü gibi beklenmedik durumlar, zihinsel dayanıklılığın sınırlarını sınavan faktörlerdir. Bu tür zorluklarla karşılaşıldığında, zihinsel olarak dayanıklı sporcular kendilerini toparlama yeteneğine sahiptir ve eski performans düzeylerine geri dönebilme kapasitesine sahiptir (Lay et al., 2002).

Zihinsel dayanıklılık kavramı, akademik literatürde ilk kez 1955 yılında Cattell, Blewett ve Beloff tarafından ele alınmış ve bireysel başarının temelini oluşturan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Cattell (1957), zihinsel dayanıklılığı kişilik özellikleri arasında önemli bir unsur olarak kabul ederek, on altı birincil özellikten biri olarak vurgulamıştır. Bu noktada, Cattell, zihinsel dayanıklılığı sert görüşlülük ile ilişkilendirerek, kendine güvenen, gerçekçi düşünen ve sorumluluk sahibi bireyler olarak tanımlamış ve duygusal hassasiyet ile karşılaştırmıştır (Cattell, 1957). Zihinsel dayanıklılık terimi, spor psikolojisi uzmanı Loehr tarafından spor performansını arttırmayı hedefleyen bir bağlamda kullanılmıştır. Loehr (1986)'e göre, zihinsel olarak dayanıklı bireyler, baskı ve zorluklar karşısında pozitif enerji akışını sürdürebilme yeteneklerinden dolayı, rahat, sakin ve enerjik hissetme eğilimindedirler. Loehr ayrıca, zihinsel dayanıklılığı açıklamak amacıyla bir model geliştirmiştir. Bu modelde, kendine güven, negatif enerji yönetimi, dikkat kontrolü, görsel kontrol, motivasyon, pozitif enerji ve tutum kontrolü gibi faktörler yer almaktadır. Bu kavramsal model, çekiciliğiyle dikkat çekmesine rağmen, Loehr yedi zihinsel dayanıklılık faktörünün seçimi için bir açıklama sunmamıştır. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık kavramı hem kişilik özellikleri hem de spor performansının artırılması açısından önemli bir rol oynamaktadır. Cattell'in özgün çalışmalarından başlayarak, Loehr'in modeline kadar uzanan akademik süreç, zihinsel dayanıklılığı çeşitli psikolojik faktörlerin birleşimi olarak ele almaktadır. Bu kavramın daha derinlemesine anlaşılması, sporcuların performanslarını ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerinde büyük önem taşımaktadır (Cattell, 1957; Loehr, 1986).

2.4.1. Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Zihinsel dayanıklılığı etkileyen faktörler, gelişimi üzerinde etkili olan çeşitli unsurları içermektedir. Bu unsurlar bireysel risk faktörleri ve koruyucu faktörler, aile kaynaklı risk faktörleri ve koruyucu faktörler, çevresel kaynaklı risk faktörleri ve koruyucu faktörler olarak sıralanabilir (Özer, 2013). Zihinsel dayanıklılığı şekillendiren bu faktörler, bireyin zihinsel sağlamlığını ve uyumunu etkileyen önemli etkenlerdir. Araştırmalar, bu faktörlerin bir araya gelerek zihinsel dayanıklılık üzerinde derinlemesine bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bireysel faktörler, bireyin kişilik özellikleri, özgüveni, motivasyonu ve kognitif becerileri gibi içsel özelliklerini

içerirken, aile kaynaklı faktörler aile desteği, iletişim ve ailedeki stres düzeyi gibi aile faktörlerini kapsar. Çevresel faktörler ise sosyal destek ağı, eğitim ve iş ortamı gibi dış etkenleri içerir. Bu faktörlerin birbirleriyle etkileşimi, bireyin zihinsel dayanıklılığını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın anlaşılması ve geliştirilmesi açısından bu faktörlerin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır (Phillips et al., 2005; Cripps & Zyromski, 2009; Sezgin, 2016).

2.4.2.Spor da Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların başarısı veya başarısızlığı, fiziksel, taktiksel, tekniksel ve psikolojik faktörlerin birleşimine bağlıdır. Bu faktörler arasında, Brewer (2009) tarafından vurgulanan psikolojik faktörler, bir sporcu için kazanma veya kaybetme ayrımını yapabilen belirleyiciler olarak önemli bir role sahiptir. Spor performansını etkileyen unsurlar arasında motorik özellikler ve fizyolojik unsurlar başı çekerken, son yıllarda sporcuların psikolojik özelliklerinin de sportif performansı etkilediği kabul edilmiştir. Bu bağlamda, literatürdeki çalışmalar sporcularda performansı etkileyen psikolojik unsurlar arasında zihinsel dayanıklılığın öncelikli olduğunu belirtmektedir (Jones et al., 2002).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında son 20 yıl içinde gerçekleştirilen araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın önemli bir kavram olduğunu ortaya koymaktadır. Zihinsel dayanıklılık, kişiliğin bir bileşeni olarak kabul edilir ve Gucciardi ve Hanton (2016) tarafından ifade edildiği üzere, bu konuyla ilgili ilk çalışmalar, profesyonel antrenörlerin ve sporcuların deneyimlerine ve gözlemlerine dayanmaktadır. Aynı şekilde, Jones ve Parker (2013) tarafından belirtilen, zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansını etkileyen ve rakiplerinden daha üstün olmalarını sağlayan bir dizi beceriyi içerdiği görüşü benimsenmiştir. Bu beceriler arasında, antrenman, rekabet ve yaşam tarzı gibi çeşitli beklentileri başarıyla karşılama yeteneği, özgüvenli olma ve baskıyı etkin bir şekilde yönetme becerisi yer almaktadır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın hem genetik faktörlerden kaynaklanabileceği hem de zamanla geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Birçok araştırmacı ve spor psikoloğu, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir kavram olduğu ve spor ortamında başarılı performans için son derece önemli bir kriter

olduğu konusunda ortak bir görüşe sahiptir (Crust, 2008; Jones et al., 2007; Sheard, 2013). Sporcularda zihinsel dayanıklılığı önemli kılan faktörler arasında, zihinsel dayanıklılığın motivasyonu ve başarı yönelimini artırması gibi etkiler bulunmaktadır. Yapılan literatür çalışmaları, zihinsel dayanıklılığın başarı yönelimini ve motivasyonu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Mahoney et al., 2014). Belirli bir spor dalıyla ilişkilendirildiğinde, zihinsel dayanıklılığın özelliklerinin ve niteliklerinin, sporun gerekliliklerinden kaynaklanan görev talepleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, Jones vd. (2002), başarısızlık kaynaklı duygusal acı ile fiziksel acı arasında bir ayırım yapmışlardır (bu genellikle tüm sporlar için genel bir faktör olarak düşünülebilir). Ayrıca, kürek çekmede zihinsel dayanıklılığın, fiziksel acıya tolerans ve başa çıkma gibi özelliklerle daha yakından ilişkili olabileceği öne sürülebilir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılığın belirli bir spora uygun olmayan özelliklerle daha az ilişkili olabileceği görülmektedir. Bull vd. (2005), farklı zihinsel dayanıklılık "türlerinin" var olabileceği hipotezini ileri sürmüşlerdir. Örneğin, golf oyuncusunun zihinsel dayanıklılığının son vuruşlarla daha fazla ilişkili olabileceği, risklerin hesaplandığı tehlikeli bir spor dalında yarış otomobili sürücüsünün ise farklı bir zihinsel dayanıklılık formunu gerektirebileceği düşünülmektedir.

2.4.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Ölçülmesi

Sporda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesi, önemli bir araştırma alanı olmuş ve bu alanda birçok geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, literatürde mevcut olan çeşitli ölçekler, sporda zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi ve değerlendirilmesinde sıkça kullanılmaktadır. Bu ölçekler, sporcularda zihinsel dayanıklılığın farklı boyutlarını ve bileşenlerini ele almayı hedeflemekte ve performansın yanı sıra psikolojik faktörleri de içermektedir. Buna göre sporda zihinsel dayanıklılığı ölçen ölçekler;

Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory); Envanter, Jones vd. (2001), tarafından geliştirilmiş olan 83 maddelik bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçek altı farklı alt boyuttan oluşmaktadır, bunlar yarışmacılık, takım yönelimi, duygusal kontrol, olumlu tutum, güvenli bilinç ve zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık alt boyutu, bu envanterde ayrı bir öneme sahiptir ve sporcunun

zihinsel dayanıklılık düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışması 274 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiş ve alt boyutların Cronbach Alpha değerleri 0.79 ve üzerinde bulunmuştur, bu da ölçeğin güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (MentalToughness Scale-48); Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48, Clough vd., (2002) tarafından bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek altı ayrı alt boyuttan oluşmaktadır: bağlılık, mücadele etme, duygusal kontrol, yaşam kontrolü, kendine güven ve kişiler arası kendine güven. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayıları .71 ile .80 arasında değişmekte olup, test-tekrar test korelasyon sonuçları ise .90 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin güvenirlik açısından sağlam bir araç olduğunu göstermektedir.

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (TheMentalToughness Inventory); Middleton vd. (2004), tarafından gerçekleştirilen çalışma, Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (The Mental Toughness Inventory) literatüre kazandırılmasını amaçlamıştır. Araştırmada 479 sporcu yer almış ve envanterin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach Alpha katsayıları kullanılmıştır. Sonuçlar, envanter alt boyutlarının .87 ile .95 arasında değişen güvenirlik katsayılarına sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, envanter alt boyutları ile genel zihinsel dayanıklılık arasında .45 ile .87 arasında değişen korelasyonlar tespit edilmiştir. Görev benzerliği (task familiarity) değer, kendine yeterlik (self efficacy), kapasite (potential), zihinsel benlik algısı (mental self-concept), hedef bağlılığı (goal commitment), çaba (perseverance), görev odağı (task focus), olumlu olma (positivity), stresi azaltma (stress minimisation) ve olumlu karşılaştırmalar (positive comparisons) gibi alt boyutlar, zihinsel dayanıklılığın çeşitli yönlerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu envanter, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek ve performanslarını değerlendirmek için önemli bir araç olarak kabul edilmektedir.

Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Australian Football MentalToughness Inventory); Gucciardi vd., (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışma, zihinsel dayanıklılığın ölçülmesi amacıyla Avusturyalı futbolcular üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışma sonucunda, "Avusturya Futbolu Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" adı verilen 24 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Envanterin güvenirlik

katsayılarının .67 ile .93 arasında değiştiği belirtilmiştir (Gucciardi et al., 2008). Alt boyutlar, "özellik" (içsel inanç, konsantrasyon, motivasyon), "durum" (oyun alanı, sakatlık, rehabilitasyon, hazırlık) ve "davranış" (iyi oynama, yüksek performans, karar verme) olarak adlandırılmıştır. Bu ölçme aracının sadece futbol branşıyla sınırlı olması, diğer spor branşlarında kullanımını kısıtlamaktadır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire- SMTQ-14); Sheard vd., (2009) tarafından sunulan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri", 14 maddeden oluşan bir ölçektir ve "Güven", "Devamlılık" ve "Kontrol" olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Envanterin alt boyutlarının Cronbach Alpha değerleri "Güven" alt boyutu için .81, "Devamlılık" alt boyutu için .74 ve "Kontrol" alt boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (SZDE) Türkçe'ye uyarlanması ise Altıntaş (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutları "Güven", "Kontrol" ve "Devamlılık" olarak tanımlanmaktadır. Altıntaş (2015) tarafından hesaplanan iç tutarlık değerleri ise Cronbach Alpha kullanılarak elde edilmiştir: "Güven" alt boyutu için .84, "Devamlılık" alt boyutu için .51 ve "Kontrol" alt boyutu için .79. olarak bulunmuştur.

2.5. Bilişsel Esneklik

Sosyal bilişsel teori, bireylerin davranışlarının hem dışsal uyaranlar hem de içsel bilişsel süreçler tarafından etkilendiği perspektifini sunmaktadır. Bu teoriye göre, sosyal çevre ve bilişsel süreçler birbirleriyle etkileşerek kişilik yapısı ve davranış kalıplarının oluşmasına katkıda bulunmaktadır. Kişilik yapısı, inançlar, beklentiler, hedefler, benlik algısı ve niyet gibi kavramları içermekte olup, bu unsurlar bireylerin davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Bandura, 1986). Bilişsel Esneklik teorisi, karmaşık bilgi edinimi ve bu bilgilerin yeni durumlara aktarımı gibi ileri düzey zihinsel becerilerde karşılaşılan zorluklara çözüm sunmak amacıyla ortaya çıkmıştır (Karadeniz, 2004). Bilişsel esneklik, bireyin çeşitli durumlara uyum sağlayabilme yeteneğini içermekte olup, bireyin bu durumlarla ilgili farklı alternatiflerin farkında olması, bu alternatifleri istekli bir şekilde uygulayabilmesi ve kendini bu konuda yeterli hissetmesi gerekmektedir. Bu nedenle, bilişsel esneklik, önemli bir bilişsel beceri olarak kabul

edilmektedir (Buğa vd., 2018). Dennis ve Wal (2010) ise bilişsel esnekliği, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlamak için sahip olduğu bilişleri değiştirme becerisi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik üç temel alanı içermektedir:

- (a) kontrol edilebilir algılamaya yönelik bir eğilim gösterme,
- (b) yaşam boyu deneyimlerin ve insan tutumlarının çeşitli seçeneklere sahip olabileceğinin farkında olma becerisi,
- (c) zor durumları çözebilmek için yaratıcı çözümler geliştirme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Dennis & Wal, 2010).

Bilişsel esneklik, farklı tanımlara sahip olmakla birlikte, genel olarak kişilerin alışılmış düşünce kalıplarından ve stabil görev yöntemlerinden bağımsız olarak gelişen zihinsel süreci kontrol edebilme becerisi olarak anlaşılmaktadır. Buğa vd. (2018), tarafından yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin problem durumlarına karşı daha rasyonel bir tutum benimsediklerini ve bu sayede öfke, kaygı ve stres gibi ruh sağlığını etkileyen faktörlerle daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını göstermektedir. Ayrıca, bilişsel esneklik, duyuşsal, davranışsal ve bilişsel alternatifleri fark etme ve yeni çözüm yöntemleri geliştirme imkanı sunarak, kişilere çeşitli durumlarla başa çıkma ve uyum sağlama konusunda esneklik kazandırmaktadır (Çelikkaleli, 2014). Tüm bunlar, bilişsel esnekliğin, kişilerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri zorlukları etkili bir şekilde çözebilme ve ruh sağlığını koruyabilme yeteneğine sahip bir bilişsel yetkinlik olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel esneklik, bireylerin bilgi işleme süreçlerini, kazanımlarını ve değişen çevresel koşullara uyum sağlama yeteneklerini içeren önemli bir bilişsel özelliktir. Canas vd., (2003) bu kavramı, kişilerin bilgi işleme stratejilerini, elde ettikleri kazanımları ve çevresinde ortaya çıkan yeni ve beklenmedik durumlarla yüzleşmek için düzenleme yetisini tanımlamışlardır. Bu bağlamda, bilişsel esneklik, bireylerin mevcut bilişsel yapılarını gerektiğinde değiştirerek çevresel değişikliklere uyum sağlama kapasitesini ifade etmektedir (Gülüm ve Dağ, 2012). Bu bağlamda, bilişsel esnekliğin duygusal, bilişsel ve davranışsal alanlarda geniş bir etki spektrumuna sahip olduğunu söyleyebiliriz. Esnek bilişsel yapıya sahip bireyler, duygusal olarak daha uyumlu ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilme yetisine sahiptirler. Ayrıca, çeşitli bilişsel stratejiler kullanarak karmaşık problemleri çözme becerisini geliştirmekte ve yeni durumlara hızla adapte

olabilmektedirler. Bu da onların başarıyı artıran bir avantaj sağlamasına olanak tanımaktadır (Karadeniz, 2004; Buğa vd., 2018).

2.5.1. Bilişsel Esneklik Kuramları

Bilişsel esneklik, bireylerin düşünsel süreçlerini ve bilgi işleme stratejilerini, değişen koşullara uyum sağlama ve yeni durumlarla başa çıkma becerisi olarak tanımlanan bir kavramdır. Bilişsel esneklik, farklı teoriler ve kuramlar tarafından ele alınmaktadır ve kişilerin alışılmış düşünce kalıplarını aşarak alternatif çözümler üretebilme yeteneğini içermektedir. Bu kapsamda, bilişsel esneklik kuramları, bireylerin bilişsel yapılarının ve süreçlerinin nasıl değişebildiğini, uyum sağlama süreçlerini ve bilişsel dönüşümleri açıklamayı amaçlamaktadır. Bilişsel esneklik kuramları;

Aaron Beck kuramı; Bilişsel kuramın öncülerinden olan Beck (1967), bilişsel kuramın psikolojik bozukluklara yaklaşımının temel olarak depresyon üzerine odaklandığını ifade etmiştir. Beck'e göre, depresyona sahip bireyler, kendilerini, çevrelerini ve geleceği katı ve olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirirler. Bilişsel modele göre, psikolojik rahatsızlıkların kökeninde işlevsel olmayan düşünceler yer almaktadır ve bu düşünceler davranışları etkilemektedir. Bu bağlamda, bireyin düşünce yapısı esneklikten uzak ise, ara inançlar, temel inançlar, otomatik düşünceler ve şemalar gibi işlevselliğinden uzak bilişsel yapılar oluşmaktadır (Beck et al., 1993).

Albert Ellis kuramı; Rasyonel duygusal davranışçı terapi olarak bilinen ve genel olarak bilişsel davranışçı yaklaşımların ilk kişilik kuramı olarak kabul edilen Ellis, bireye hayatı boyunca edindiği kavramlar, inançlar, düşünceler, imgeler ve semboller aracılığıyla bir olay veya durum karşısında nasıl hissedeceğini ve nasıl davranacağını belirleme yetisi verdiğini savunmuştur. Terapinin temel amacı, bireylerin gerçekdışı ve mantıksız duygularını ortaya çıkarmak yerine, mantıklı, gerçekçi ve esnek düşünceleri benimsemelerini ve bu doğrultuda sağlıklı davranışlar sergilemelerini sağlamaktır (Ellis, 1994). Böylelikle, bireylerin zihinsel süreçlerini etkileyen ve olumsuz duygusal tepkilere yol açan irrasyonel inançlarını değiştirerek daha sağlıklı bilişsel ve davranışsal kalıplar geliştirme hedeflenmektedir.

Rand Spiro kuramı; Spiro vd., (1992) tarafından geliştirilen bilişsel esneklik kuramı, yüksek düzeyde bilgi kazanımı ve bu bilgilerin yeni durumlara aktarımı

konusunda başarı sağlanamadığında ortaya çıkan problemlere çözüm sunmayı amaçlayan bir teoridir. Bu kuram, düzenlenmemiş bilgi alanları için özellikle geliştirilmiştir. Bilgi alanlarının temelde iki önemli özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, bilginin uygulanmasını gerektiren durumlar karmaşık olabilir ve geniş kavramsal yapıların etkileşimlerini aynı anda gerektirebilir. İkinci olarak, bu durumlar birbirlerine benzer olsa bile farklılık gösterebilir ve düzensiz olabilirler (Karadeniz, 2004). Bu kuram, kişilerin karmaşık bilgi alanlarıyla etkileşime girdiklerinde bilişsel esnekliklerini kullanarak uyum sağlama ve yeni durumları başarıyla ele alma becerilerini geliştirmelerini amaçlamaktadır. Böylelikle, kişiler karmaşık ve değişken bilgi alanlarına uyum sağlama sürecinde daha etkili ve başarılı olabilirler (Spiro et al., 1992).

2.5.2. Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler

Bireylerin bilişsel esnekliğini etkileyen unsurlar arasında kişilik özellikleri önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan araştırmalar, olumlu kişilik özelliklerine sahip bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu, negatif kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise bilişsel esnekliğin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kişilik yapısının bilişsel esneklik üzerinde etkili olduğunu ve olumlu kişilik özelliklerinin bilişsel esnekliği teşvik edici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, kişilik özelliklerinin, bireylerin bilişsel esneklik düzeyini belirlemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Asıcı ve İkiz, 2015).

Bilişsel esnekliği etkileyen faktörler arasında, psikolojik problemler önemli bir yer tutmaktadır. Bu problemlerin başında stres algısı gelmektedir. Bireyler, çeşitli sebepler dolayısıyla kendilerini baskı altında hissedebilir ve bu durumla başa çıkma konusunda zorluklar yaşayabilirler. Gereksinimlerini karşılama ve başarı elde etme süreçlerinde çeşitli engellerle karşılaşmaları, stres kaynaklı etkenlerin gerçekleşmemesinden kaynaklanabilir. Bu etkenler, bireysel sorunlardan kaynaklanabileceği gibi aynı zamanda çevresel faktörlerden de kaynaklanabilir. Örneğin, büyük kentlerde yaşayan bireylerin işe yetişme sorunları, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin farklı bir kentte üniversiteye başlamaları ve adaptasyon süreçlerinde yaşadıkları sorunlar, erişkin bireylerin iş sahibi olma kaygısı, ilköğretim düzeyindeki çocukların yaş grupları göz ardı edilerek ciddi sorumluluklar yüklenmeleri

gibi durumlar bu örnekler arasında sayılabilir. Buna ek olarak, bireylerin aşırı stresle karşılaştıklarında nasıl direnç gösterecekleri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bir birey için önemsiz olan bir durum, başka bir birey için ağır bir yük veya tehdit olarak algılanabilir ve bu stres altında zorlanma yaşanabilir (Gümüşbaş, 2008). Bilişsel esneklik düzeyi, bireylerin uzmanlık sahibi oldukları konularla ilişkilendirildiğinde etkilenebilmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalara göre, ihtisaslaşma düzeyi ile bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bir kişi, belirli bir alanda uzmanlaştıkça ve yeteneklerini geliştirdikçe, performansında otomatikleşme eğilimi gözlenir. Bu otomatikleşme süreci zamanla artış gösterir ve yeni durumlara uyum sağlama ve benzer problemlere farklı yaklaşımlar geliştirme yeteneğini kısacası bilişsel esnekliği azaltabilir (Çuhadaroglu, 2013). Bilişsel esnekliği etkileyen bir diğer faktör ise ebeveyn tutumlarıdır. Ebeveyn tutumları, anne-babaların aile ortamında bulundukları koşulların, kendi yetişme deneyimlerinin ve çevresel faktörlerin etkisiyle oluşturdukları çocuk yetiştirme prensiplerini ve davranışlarını içermektedir. Bu bağlamda, farklı ebeveyn davranışları ve tutumları ortaya çıkmaktadır (Karaman, 2019).

2.5.3. Bilişsel Esneklik ve Spor

Bilişsel esnekliği sergileyebilen bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha etkili bir şekilde başa çıkabilme becerisine sahiptirler ve duruma uygun alternatifler geliştirebilme yeteneğine sahiptirler (Kücüker, 2016). Bilişsel esneklik, mevcut problemlerin çözümüne yönelik olarak vurgulanan ve eğitim hedefi olarak kabul edilen bir kavramdır (Elen et al., 2011). Bu kavram, yürütücü işlevlerin temelinde yer alırken, eylemlerin, düşüncelerin ve duyguların bilinçli bir şekilde kontrol edilmesini sağlamaktadır (Kloo et al., 2010). Yürütücü işlevler terimi, planlama, karar verme, davranışların düzenlenmesi, odaklanma, problem çözme, yaratıcı düşünme, olasılıkları değerlendirme, fikir geliştirme ve bilişsel esneklik gibi çeşitli bilişsel süreçleri içeren bir kavramı ifade etmektedir (Baron, 2004; Aktaran: Çuhadaroglu, 2011). Bu bağlamda, bilişsel gelişim ve spor arasındaki ilişkiye odaklandığımızda, sporun bireye ifade etme ve yaratıcılık imkanlarını geliştirdiğini belirtmek mümkündür. Bedenin duygusal ifade için kullanılması, yeni hareketlerin oluşturulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda spor, duyguların kontrol altına alınması ve duygusal boşalım için uygun imkanlar sunmaktadır (Kuter & Kuter, 2012).

Sporla ilişkili bilişsel esneklik konusunun daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla, sporla uğraşan bireylerin faaliyet türlerine bağlı olarak zihinsel kapasitelerini ne ölçüde kullandıklarının değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Spor, fiziksel ve biyolojik sağlık üzerinde olduğu kadar duygusal, nörolojik ve bilişsel süreçler üzerinde de olumlu etkiler sağlamaktadır. Nörolojik açıdan incelendiğinde, spor yapmanın karar verme mekanizmasını etkileyen serotonin ve dopamin adı verilen nörotransmitterlerin salınımını artırdığı bilinmektedir. Serotonin, frontal korteksin ventromedial ve orbital bölgeleriyle ilişkili olan karar verme fonksiyonlarını düzenlemede aracı bir rol oynamaktadır ve özellikle hangi seçeneğin en iyi sonucu verebileceğine ilişkin karar verme sürecinde daha belirgin bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Irak, 2012). Bu bağlamda, bir araştırmada, çocukluk döneminden itibaren düzenli olarak antrenman yapan bireylerle yalnızca bilgisayar üzerinde spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, geleneksel antrenman modellerine göre spor oyunları oynayan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun nedeni olarak, online spor oyunları oynayan bireylerin oyunlar sırasında zihinsel faaliyetlerini daha yoğun bir şekilde kullandıkları gösterilmiştir (Menteş, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

3. MATERYAL ve METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesini ve kıyaslamasını yapan nicel bir çalışmadır. Araştırmada ‘‘tabakalı örnekleme’’ yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin temelinde, örnekleme seçmeden önce evreni çeşitli alt tabakalara bölmek, sonrasında örnekleri bu tabakalardan seçmek yatmaktadır (Onwuegbuzie & Collins, 2007). Diğer bir ifadeyle örneklem evrenin bütününden seçilmemekte, evren homojen altkümelere ayrılmakta ve her altkümeden uygun sayıda birim seçilmektedir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmaya katılacak kişi sayısını belirlemek için ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenmesinde ölçekte bulunan madde sayısının 5-10 katı alınması önerilen örneklem büyüklüğü hesaplaması kullanılmıştır (Şahin, 1994; Aker vd., 2005). Buna göre çalışmada 25 tane soru olduğu için çalışmaya Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan en az toplam 125 kişinin katılması planlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmanın örneklemini Mardin ilinde bulunan bireysel ve takım (karate, taekwondo, judo, hentbol, voleybol ve basketbol) spor branşlarına aktif katılım sağlayan (24,50±8,46 yaş, 171,21±8,74 boy, 65,94±12,47) 117 kadın 132 erkek sporcu olmak üzere toplam 249 sporcu oluşturmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu yanısıra Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Altunkol (2011) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ile Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Pehlivan, (2014) tarafından yapılan Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) kullanılmıştır. Çalışmanın yürütülmesi amacıyla Mardin Artuklu Üniversitesi Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli onay ve izinler (Karar sayısı: 2023/5-3) alınmıştır (EK-1). Hazırlanan ölçek formları Google online formlar üzerinden katılımcılara uygulanmıştır.

3.5. Veri Toplama Aracı

Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Altunkol (2011) tarafından yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ile Sheard vd., (2009) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Pehlivan, (2014) tarafından yapılan Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, branş, haftalık antrenman sayısı, spor yılı ve spor yaralanama durumlarının bilgilerini elde etmek amacıyla toplam 6 soru bulunmaktadır (EK-2).

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ):

Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için geliştirmiştir (EK-3). “Kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “biraz katılmıyorum”, “biraz katılıyorum”, “Katılıyorum”, “kesinlikle katılıyorum” şeklinde 6’lı likert tipi kullanılmıştır. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 72’dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlarda, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Maddeler bilişsel esnekliğin

üç boyutu olan farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik kullanılarak düzenlenmiştir. Türkçe formunda maddeler incelendiğinde 1., 5., 9. Maddeler farkında olma boyutuna, 2., 3., 6., 11. maddeler isteklilik boyutuna, 4., 7., 8., 10., 12. maddeler ise öz yeterlilik boyutuna alınmaktadır. Ancak ölçek alt boyutuna göre değil orijinal formunda olduğu gibi tam formda uygulanması daha uygun görülmüştür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken, en yüksek puan 72'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlar, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir (Altunkol, 2011; Martin & Rubin, 1995).

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ):

Ölçeğin ilk hali 14 maddelik 4'lü likert tipiyle oluşturulmuş olup geçerlik güvenirlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır ve sonucunda ölçekten ilk madde çıkarılarak ölçek Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında 13 maddeye indirilmiştir. Çalışmada 13 maddelik ölçek kullanılmıştır (EK-4). Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Güven, Bağlılık, Kontroldür. Ölçekte 1,2,3,4,5 maddelerinde Güven, 6,7,8,9 maddelerinde bağlılık, 10,11,12,13 maddelerinde ise kontrol boyutlarına yer verilmiş. Ölçekte “Kesinlikle Doğru”, “Genellikle Doğru”, “Nadiren Doğru”, “Hiç Doğru Değil” şeklinde 4 likert tipi vardır. 8, 9, 10, 11, 12, 13 maddelerde ters puanlama uygulanmıştır (Pehlivan, 2014; Sheard et al., 2009).

3.6.Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan gönüllü sayısı 50'den büyük olduğu için verilerin normallik analizleri Kolmogorov-Smirnov testi ile sınıandı. Verilerin analiz edilmesinde ikili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Elde edilen farkın kaynağını belirlemek için post hoc testlerden Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların BEÖ ve SMDÖ değerleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY) paket programı ile gerçekleştirildi. Veriler ortalama±standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) olarak ifade edildi ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde, bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesiyle ilgili yapılan çalışmanın bulguları sunulmuştur.

Tablo 4.1. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin Kolmogorov-Smirnov normallik analizi sonuçları.

		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
BEÖ	Farkındalık	,178	249	,000
	İsteklilik	,185	249	,000
	Öz yeterlilik	,228	249	,000
SMDÖ	Güven	,127	249	,000
	Bağlılık	,206	249	,000
	Kontrol	,152	249	,000

Tablo 4.1'e göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının SMDÖ ve BEÖ'nin normal dağılım göstermediği görülmüştür.

Tablo 4.2. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin cinsiyet değişkeni frekans analiz sonuçları.

Cinsiyet	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Kadın	117	47,0	47,0	47,0
Erkek	132	53,0	53,0	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.2'ye göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının 117 (% 47,0)'si kadın, 132 (%53,0)'si erkek sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.3. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin eğitim durum değişkeni frekans analiz sonuçları.

Eğitim Durumu	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Lise	97	39,0	39,0	39,0
Ön Lisans	51	20,5	20,5	59,4
Lisans	101	40,6	40,6	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.3'e göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların 97 (% 39,0)'si lise, 51 (%20,5)'i ön lisans ve 101 (%40,6)'i lisans eğitimi alan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.4. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin branş durum değişkeni frekans analiz sonuçları.

Branş Durumu	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Karate	43	17,3	17,3	17,3
Taekwondo	44	17,7	17,7	34,9
Judo	43	17,3	17,3	52,2
Hentbol	30	12,0	12,0	64,3
Voleybol	54	21,7	21,7	85,9
Basketbol	35	14,1	14,1	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.4'e göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların 43 (%17,3)'ü karate, 44 (%17,7)'ü taekwondo, 43 (%17,3)'ü judo, 30 (%12,0)'u hentbol, 54 (%21,7)'ü voleybol ve 35 (%14,1)'i basketbol branşı sporcularından oluşmaktadır.

Tablo 4.5. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin antrenman gün sayısı durum değişkeni frekans analiz sonuçları.

Antrenman Sayısı (Gün)	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1-2	77	30,9	30,9	30,9
3-4	145	58,2	58,2	89,2
5-6	27	10,8	10,8	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.5'e göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların 77 (%30,9)'si 1-2 gün, 145 (%58,2)'i 3-4 gün ve 27 (%10,8)'si 5-6 gün antrenman yapan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.6. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yılı durum değişkeni frekans analiz sonuçları.

Spor Yılı	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
1-3 Yıl	54	21,7	21,7	21,7
4-6 Yıl	79	31,7	31,7	53,4
7-9 Yıl	52	20,9	20,9	74,3
10+ Yıl	64	25,7	25,7	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.6'ya göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların 54 (%21,7)'ü 1-3 yıl, 79 (%31,7)'u 4-6 yıl ve 52 (%20,9)'si 7-9 yıl spor yapan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.7. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni frekans analiz sonuçları.

Spor Yaralanma Durumu	N	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde (%)
Evet	117	47,0	47,0	47,0
Hayır	132	53,0	53,0	100,0
Total	249	100,0	100,0	

Tablo 4.7'ye göre araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların 117 (%47,0)'si spor yaralanma durumu yaşayan 132 (%53,0)'si spor yaralanma durumu yaşamayan sporculardan oluşmaktadır.

Tablo 4.8. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin cinsiyet durum değişkeni Mann-Whitney U testi sonuçları

		Cinsiyet	N	X	SD	Mann-Whitney U	P
BEÖ	Farkındalık	Kadın	117	12,11	2,19	6687,50	,064
		Erkek	132	11,31	2,67		
	İsteklilik	Kadın	117	15,72	2,41	6721,00	,074
		Erkek	132	14,82	3,21		
	Öz Yeterlilik	Kadın	117	22,42	3,02	6748,50	,083
		Erkek	132	21,00	4,95		
SMDÖ	BEÖ Toplam	Kadın	117	50,26	5,61	6330,00	,014
		Erkek	132	47,13	9,27		
	Güven	Kadın	117	15,35	3,12	7176,00	,333
		Erkek	132	15,62	3,51		
	Bağlılık	Kadın	117	9,94	1,34	7564,50	,773
		Erkek	132	9,84	1,74		
	Kontrol	Kadın	117	8,40	2,59	7319,50	,474
		Erkek	132	8,31	3,00		
	SMDÖ Toplam	Kadın	117	33,69	3,62	7367,00	,530
		Erkek	132	33,77	5,32		

Tablo 4.8 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların BEÖ'nün farkındalık alt boyutu kadın ($12,11 \pm 2,19$) ve erkek ($11,31 \pm 2,67$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). İsteklik alt boyutu incelendiğinde kadın ($15,72 \pm 2,41$) ve erkek ($14,82 \pm 3,21$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öz yeterlilik alt boyutu incelendiğinde ise kadın ($22,42 \pm 3,02$) ve erkek ($21,00 \pm 4,95$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). SMDÖ'nün güven alt boyutu kadın ($15,35 \pm 3,12$) ve erkek ($15,62 \pm 3,51$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bağlılık alt boyutu incelendiğinde kadın ($9,94 \pm 1,34$) ve erkek ($9,84 \pm 1,74$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise kadın ($8,40 \pm 2,59$) ve erkek ($8,31 \pm 3,00$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.9. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin eğitim durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları

		Eğitim Durumu	N	X	SD	Kruskal-Wallis H	p
BEÖ	Farkındalık	Lise	97	11,40	2,75	2,830	,243
		Ön Lisans	51	11,76	2,21		
		Lisans	101	11,92	2,34		
		Total	249	11,68	2,48		
	İsteklilik	Lise	97	15,36	3,01	1,941	,379
		Ön Lisans	51	15,31	2,89		
		Lisans	101	15,10	2,80		
		Total	249	15,24	2,89		
	Öz Yeterlilik	Lise	97	21,71	4,25	,165	,921
		Ön Lisans	51	21,76	4,01		
		Lisans	101	21,58	4,30		
		Total	249	21,67	4,21		
	BEÖ Toplam	Lise	97	48,47	8,49	,145	930
		Ön Lisans	51	48,84	7,32		
		Lisans	101	48,61	7,69		
		Total	249	48,60	7,91		
SMDÖ	Güven	Lise	97	15,62	3,48	,607	,738
		Ön Lisans	51	15,21	3,12		
		Lisans	101	15,50	3,31		
		Total	249	15,49	3,33		
	Bağıllık	Lise	97	9,80	1,63	,490	,783
		Ön Lisans	51	9,94	1,33		
		Lisans	101	9,94	1,61		
		Total	249	9,88	1,56		
	Kontrol	Lise	97	8,21	2,68	1,461	,482
		Ön Lisans	51	7,98	2,67		
		Lisans	101	8,67	2,98		
		Total	249	8,35	2,81		
	SMDÖ Toplam	Lise	97	33,64	4,88	2,647	266
		Ön Lisans	51	33,13	3,98		
		Lisans	101	34,11	4,60		
		Total	249	33,73	4,59		

Tablo 4.9 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının BEÖ'nün farkındalık alt boyutu lise ($11,40 \pm 2,75$), ön lisans ($11,76 \pm 2,21$) ve lisans ($11,92 \pm 2,48$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). İsteklik alt boyutu

lise ($15,36 \pm 3,01$), ön lisans ($15,31 \pm 2,89$) ve lisans ($15,10 \pm 2,80$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öz yeterlilik alt boyutu lise ($21,71 \pm 4,25$), ön lisans ($21,58 \pm 4,01$) ve lisans ($21,58 \pm 4,30$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). SMDÖ'nün güven alt boyutu lise ($15,62 \pm 3,48$), ön lisans ($15,21 \pm 3,12$) ve lisans ($15,50 \pm 3,31$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bağlılık alt boyutu incelendiğinde lise ($9,80 \pm 1,63$), ön lisans ($9,94 \pm 1,33$) ve lisans ($9,94 \pm 1,61$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise lise ($8,21 \pm 2,68$), ön lisans ($7,98 \pm 2,67$) ve lisans ($8,67 \pm 2,98$) eğitimli sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.10. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin branş durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

		Branş Değişkeni	N	X	SD	Kruskal- Wallis H	p
BEÖ	Farkındalık	Karate	43	11,06	2,93	4,329	,503
		Taekwondo	44	11,63	2,51		
		Judo	43	12,02	2,29		
		Hentbol	30	11,40	2,68		
		Voleybol	54	12,33	1,83		
		Basketbol	35	11,34	2,67		
		Total	249	11,68	2,48		
	İsteklilik	Karate	43	14,55	3,38	2,518	,774
		Taekwondo	44	15,29	2,52		
		Judo	43	15,48	3,12		
		Hentbol	30	15,03	2,79		
		Voleybol	54	15,81	2,67		
		Basketbol	35	15,05	2,79		
		Total	249	15,24	2,89		
	Öz Yeterlilik	Karate	43	20,65	5,50	1,167	,948
		Taekwondo	44	21,61	4,13		
		Judo	43	22,04	3,82		
		Hentbol	30	21,53	4,40		
		Voleybol	54	22,48	3,03		
		Basketbol	35	21,40	4,33		
		Total	249	21,67	4,21		

SMDÖ	BEÖ Toplam	Karate	43	46,27	10,51	4,656	,459
		Taekwondo	44	48,54	7,40		
		Judo	43	49,55	7,73		
		Hentbol	30	47,96	7,92		
		Voleybol	54	50,62	5,37		
		Basketbol	35	47,80	7,93		
		Total	249	48,60	7,91		
	Güven	Karate	43	15,46	4,14	5,603	,347
		Taekwondo	44	16,04	3,14		
		Judo	43	15,13	2,73		
		Hentbol	30	15,56	3,79		
		Voleybol	54	14,87	2,95		
		Basketbol	35	16,17	3,26		
		Total	249	15,49	3,33		
	Bağılılık	Karate	43	9,55	1,72	2,875	,719
		Taekwondo	44	9,97	1,22		
		Judo	43	10,16	1,63		
		Hentbol	30	9,70	1,76		
		Voleybol	54	9,88	1,71		
		Basketbol	35	10,00	1,21		
		Total	249	9,88	1,56		
	Kontrol	Karate	43	8,06	2,48	2,863	,721
		Taekwondo	44	7,95	2,51		
		Judo	43	8,86	3,18		
		Hentbol	30	8,06	2,81		
		Voleybol	54	8,83	3,12		
		Basketbol	35	8,08	2,54		
		Total	249	8,35	2,81		
	SMDÖ Toplam	Karate	43	33,09	5,89	1,030	,960
		Taekwondo	44	33,97	3,66		
		Judo	43	34,16	4,18		
		Hentbol	30	33,33	5,62		
		Voleybol	54	33,59	4,31		
		Basketbol	35	34,25	3,92		
		Total	249	33,73	4,59		

Tablo 4.10 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının BEÖ'nün farkındalık alt boyutu karate ($11,06 \pm 2,93$), taekwondo ($11,63 \pm 2,51$), judo ($12,02 \pm 2,29$), hentbol ($11,40 \pm 2,68$), voleybol ($12,33 \pm 1,83$) ve basketbol ($11,34 \pm 2,67$) branş sporcuları arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). İsteklik alt boyutu incelendiğinde karate ($14,55 \pm 3,38$), taekwondo ($15,29 \pm 2,52$), judo ($15,48 \pm 3,12$), hentbol ($15,03 \pm 2,79$), voleybol ($15,81 \pm 2,67$) ve basketbol ($15,05 \pm 2,79$) branş sporcuları arasında

matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Öz yeterlilik alt boyutu incelendiğinde karate ($20,65\pm5,50$), taekwondo ($21,61\pm4,13$), judo ($22,04\pm3,82$), hentbol ($21,53\pm4,40$), voleybol ($22,48\pm3,03$) ve basketbol ($21,40\pm4,33$) branş sporcuları arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). SMDÖ'nün güven alt boyutu incelendiğinde karate ($15,46\pm4,14$), taekwondo ($16,04\pm3,14$), judo ($15,13\pm2,73$), hentbol ($15,56\pm3,79$), voleybol ($14,87\pm2,95$) ve basketbol ($16,17\pm3,26$) branş sporcuları arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bağlılık alt boyutu incelendiğinde karate ($9,55\pm1,72$), taekwondo ($9,97\pm1,22$), judo ($10,16\pm1,63$), hentbol ($9,70\pm1,76$), voleybol ($9,88\pm1,71$) ve basketbol ($10,00\pm1,21$) branş sporcuları arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise karate ($8,06\pm2,48$), taekwondo ($7,95\pm2,51$), judo ($8,86\pm3,18$), hentbol ($8,06\pm2,81$), voleybol ($8,83\pm3,12$) ve basketbol ($8,08\pm2,54$) branş sporcuları arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin haftalık antrenman durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

		Antrenman Durumu (Gün)	N	X	SD	Kruskal-Wallis H	P
BEÖ	Farkındalık	1-2	77	11,74	2,30	,151	,927
		3-4	45	11,66	2,52		
		5-6	27	11,66	2,85		
		Total	249	11,68	2,48		
	İsteklilik	1-2	77	15,14	2,79	,838	,658
		3-4	145	15,22	2,93		
		5-6	27	15,70	3,02		
		Total	249	15,24	2,89		
	Öz Yeterlilik	1-2	77	21,94	3,86	,006	,997
		3-4	145	21,52	4,46		
		5-6	27	21,66	3,84		
		Total	249	21,67	4,21		
	BEÖ Toplam	1-2	77	48,83	7,38	,063	,969
		3-4	145	48,40	8,23		
		5-6	27	49,03	7,86		

SMDÖ	Güven	Total	249	48,60	7,91	4,201	,122
		1-2	77	15,20	3,32		
		3-4	145	15,40	3,40		
		5-6	27	16,81	2,74		
		Total	249	15,49	3,33		
	Bağlılık	1-2	77	10,15	1,73	5,202	,074
		3-4	145	9,67	1,47		
		5-6	27	10,25	1,37		
		Total	249	9,88	1,56		
		Total	249	9,88	1,56		
	Kontrol	1-2	77	8,74	3,12	2,909	,233
		3-4	145	8,28	2,57		
		5-6	27	7,62	3,02		
		Total	249	8,35	2,81		
		Total	249	8,35	2,81		
	SMDÖ Toplam	1-2	77	34,10	4,92	2,337	,311
		3-4	145	33,35	4,57		
		5-6	27	34,70	3,52		
		Total	249	33,73	4,59		
		Total	249	33,73	4,59		

Tablo 4.11 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların BEÖ'nün farkındalık alt boyutu 1-2 gün antrenman yapan ($11,74 \pm 2,30$), 3-4 gün antrenman yapan ($11,66 \pm 2,52$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($11,66 \pm 2,85$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). İsteklik alt boyutu 1-2 gün antrenman yapan ($15,14 \pm 2,79$), 3-4 gün antrenman yapan ($15,22 \pm 2,93$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($15,70 \pm 3,02$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Öz yeterlilik alt boyutu 1-2 gün antrenman yapan ($21,94 \pm 3,86$), 3-4 gün antrenman yapan ($21,52 \pm 4,46$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($21,66 \pm 3,84$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

SMDÖ'nün güven alt boyutu incelendiğinde 1-2 gün antrenman yapan ($15,20 \pm 3,32$), 3-4 gün antrenman yapan ($15,40 \pm 3,40$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($16,81 \pm 2,74$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bağlılık alt boyutu incelendiğinde 1-2 gün antrenman yapan ($10,15 \pm 1,73$), 3-4 gün antrenman yapan ($9,67 \pm 1,47$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($10,25 \pm 1,37$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir

($p>0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise 1-2 gün antrenman yapan ($8,74\pm3,12$), 3-4 gün antrenman yapan ($8,28\pm2,57$) ve 5-6 gün antrenman yapan ($7,62\pm3,02$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yılı durum değişkeni Kruskal-Wallis H testi sonuçları.

		Spor Yılı	N	X	SD	Kruskal-Wallis H	P	Fark
BEÖ	Farkındalık	1-3	54	11,81	2,52	4,385	,223	-
		4-6	79	11,41	2,43			
		7-9	52	11,75	2,65			
		10+	64	11,85	2,41			
		Total	249	11,68	2,48			
	İsteklilik	1-3	54	14,90	3,38	1,598	,660	-
		4-6	79	15,25	2,91			
		7-9	52	15,71	2,73			
		10+	64	15,15	2,55			
		Total	249	15,24	2,89			
	BEÖ Toplam	1-3	54	48,29	9,81	3,511	,319	-
		4-6	79	48,31	8,01			
		7-9	52	49,46	7,58			
		10+	64	48,53	6,22			
		Total	249	48,60	7,91			
	Öz Yeterlilik	1-3	54	21,57	5,00	1,901	,593	-
		4-6	79	21,64	4,16			
		7-9	52	22,00	4,31			
		10+	64	21,51	3,49			
		Total	249	21,67	4,21			
SMDÖ	Güven	1-3	54	14,79	3,60	12,613	,006	3>1,2
		4-6	79	14,83	3,40			
		7-9	52	16,51	2,83			
		10+	64	16,06	3,13			
		Total	249	15,49	3,33			
	Bağılılık	1-3	54	9,98	1,95	4,684	,196	-
		4-6	79	9,59	1,33			
		7-9	52	10,05	1,48			
		10+	64	10,03	1,50			
		Total	249	9,88	1,56			
	Kontrol	1-3	54	8,98	2,83	3,836	,280	-
		4-6	79	8,01	2,56			
		7-9	52	8,21	2,65			
		10+	64	8,35	3,15			
		Total	249	8,35	2,81			
	SMDÖ Toplam	1-3	54	33,75	5,80	12,275	,006	3>2,4
		4-6	79	32,44	4,24			

7-9	52	34,78	3,85
10+	64	34,45	4,12
Total	249	33,73	4,59

1: 1-3 Yıl; 2: 4-6 Yıl; 3: 7-9 Yıl; 4: 10+ Yıl

Tablo 4.12 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının BEÖ'nün farkındalık alt boyutu 1-3 yıl spor yapan ($11,81 \pm 2,52$), 4-6 yıl spor yapan ($11,41 \pm 2,43$) ve 7-9 yıl spor yapan ($11,75 \pm 2,65$) ve 10+ yıl spor yapan ($11,85 \pm 2,41$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). İsteklik alt boyutu incelendiğinde 1-3 yıl spor yapan ($14,90 \pm 3,38$), 4-6 yıl spor yapan ($15,25 \pm 2,91$) ve 7-9 yıl spor yapan ($15,71 \pm 2,73$) ve 10+ yıl spor yapan ($15,15 \pm 2,55$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öz yeterlilik alt boyutu incelendiğinde 1-3 yıl spor yapan ($21,57 \pm 5,00$), 4-6 yıl spor yapan ($21,64 \pm 4,16$) ve 7-9 yıl spor yapan ($22,00 \pm 4,31$) ve 10+ yıl spor yapan ($21,51 \pm 3,49$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). SMDÖ'nün güven alt boyutu incelendiğinde 1-3 yıl spor yapan ($14,79 \pm 3,60$), 4-6 yıl spor yapan ($14,83 \pm 3,40$) ve 7-9 yıl spor yapan ($16,51 \pm 2,83$) ve 10+ yıl spor yapan ($16,06 \pm 3,13$) sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Farkın kaynağına bakıldığında 7-9 yıl spor yapan sporcuların 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor yapan sporculardan daha yüksek güven duydukları belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutu incelendiğinde 1-3 yıl spor yapan ($9,98 \pm 1,95$), 4-6 yıl spor yapan ($9,59 \pm 1,33$) ve 7-9 yıl spor yapan ($10,05 \pm 1,48$) ve 10+ yıl spor yapan ($10,03 \pm 1,50$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise 1-3 yıl spor yapan ($8,98 \pm 2,83$), 4-6 yıl spor yapan ($8,01 \pm 2,56$) ve 7-9 yıl spor yapan ($8,21 \pm 2,65$) ve 10+ yıl spor yapan ($8,35 \pm 3,15$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.13. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni Mann-Whitney U testi sonuçları

		Yaralanma Durumu	N	X	SD	Mann-Whitney U	P
BEÖ	Farkındalık	Evet	117	11,52	2,01	6573,00	,040
		Hayır	132	11,82	2,84		
	İsteklilik	Evet	117	15,54	2,74	7043,50	,225
		Hayır	132	14,98	3,00		
	Öz Yeterlilik	Evet	117	21,99	3,43	7564,50	,779
		Hayır	132	21,38	4,79		
SMDÖ	BEÖ Toplam	Evet	117	49,06	6,41	7618,00	,853
		Hayır	132	48,19	9,04		
	Güven	Evet	117	15,35	3,11	7191,50	,346
		Hayır	132	15,62	3,52		
	Bağlılık	Evet	117	9,70	1,43	6385,50	,014
		Hayır	132	10,05	1,65		
	Kontrol	Evet	117	8,25	2,69	7484,50	,672
		Hayır	132	8,43	2,92		
	SMDÖ Toplam	Evet	117	33,30	4,21	6622,00	,051
		Hayır	132	34,11	4,89		

Tablo 4.13 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının BEÖ'nün farkındalık alt boyutu spor yaralanma durumu olan ($11,52 \pm 2,01$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($11,82 \pm 2,84$) sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). İsteklik alt boyutu incelendiğinde spor yaralanma durumu olan ($15,54 \pm 2,74$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($14,98 \pm 3,00$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öz yeterlilik alt boyutu incelendiğinde spor yaralanma durumu olan ($21,99 \pm 3,43$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($21,38 \pm 4,79$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). SMDÖ'nün güven alt boyutu incelendiğinde spor yaralanma durumu olan ($15,35 \pm 3,11$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($15,62 \pm 3,52$) sporcular arasında matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Bağlılık alt boyutu incelendiğinde spor yaralanma durumu olan ($9,70 \pm 1,43$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($10,05 \pm 1,65$) sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Kontrol alt boyutu incelendiğinde ise spor yaralanma durumu olan ($8,25 \pm 2,69$) ve spor yaralanma durumu olmayan ($8,43 \pm 2,92$) sporcular arasında

matematiksel olarak fark olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Bireysel ve takım sporları ile ilgilenen katılımcıların SMDÖ ve BEÖ'nin spor yaralanma durum değişkeni Spearman Korelasyon analiz sonuçları

		Farkındalık	İsteklilik	Öz Yeterlilik	Güven	Bağlılık	Kontrol	BEÖ Toplam	SMDÖ Toplam
Farkındalık	r	1	,387**	,606**	-,054	,130*	,235**	,779**	,148*
	p		,000	,000	,395	,041	,000	,000	,019
	N		249	249	249	249	249	249	249
İsteklilik	r		1	,492**	,108	,044	,129*	,749**	,172**
	p			,000	,088	,485	,042	,000	,006
	N			249	249	249	249	249	249
Öz Yeterlilik	r			1	,366**	,101	,021	,903**	,313**
	p				,000	,113	,741	,000	,000
	N				249	249	249	249	249
Güven	r				1	,218**	-,342**	,218**	,591**
	p					,001	,000	,001	,000
	N					249	249	249	249
Bağlılık	r					1	,431**	,111	,762**
	p						,000	,081	,000
	N						249	249	249
Kontrol	r						1	,132*	,510**
	p							,037	,000
	N							249	249
BEÖ Toplam	r							1	,276**
	p								,000
	N								249
SMDÖ Toplam	r								1
	p								
	N								

Tablo 4.14 incelendiğinde araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının BEÖ ve SMDÖ'nün arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre farkındalık alt boyutu ile isteklilik alt boyutu ($r=,105$; $p<,048$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu ($r=,345$; $p<,000$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile güven alt boyutu ($r=-,059$;

$p < ,178$), arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile bağıllık alt boyutu ($r = ,123$; $p < ,026$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile kontrol alt boyutu ($r = ,207$; $p < ,000$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İsteklik alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu ($r = ,120$; $p < ,030$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile güven alt boyutu ($r = -,043$; $p < ,248$), arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile bağıllık alt boyutu ($r = -,073$; $p < ,125$), arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile kontrol alt boyutu ($r = ,157$; $p < ,007$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik alt boyutu ile güven alt boyutu ($r = ,428$; $p < ,000$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, öz yeterlilik alt boyutu ile bağıllık alt boyutu ($r = -,071$; $p < ,133$), arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, öz yeterlilik alt boyutu ile kontrol alt boyutu ($r = -,075$; $p < ,118$), arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güven alt boyutu ile bağıllık alt boyutu ($r = ,160$; $p < ,006$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, güven alt boyutu ile kontrol alt boyutu ($r = -,337$; $p < ,000$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bağıllık alt boyutu ile kontrol alt boyutu ($r = ,377$; $p < ,000$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bağlı olarak bilişsel esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, Asıcı ve İkiz (2015) çalışmalarında erkek öğrencilerin bilişsel esneklik puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Altunkol, (2011)'un erkek öğrencilerin bilişsel esnekliklerinin, kız öğrencilerin bilişsel esnekliklerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, Kara (2020) tarafından yapılan bir çalışmada karate sporcularının karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ve cinsiyete dayalı karşılaştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Kara vd. (2019) ise yaptıkları çalışmada, hakemlerin bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılık olmadığını bulmuşlardır. Akdağ (2019) ise üniversite öğrencilerinde sosyal uyumun öngörülmesini incelediği çalışmasında, 18-24 yaş arasında 284 üniversite öğrencisinin katılımıyla oluşan araştırma grubunun cinsiyet faktörünün bilişsel esneklik düzeylerine etkisi olmadığını belirlemiştir. Araştırmacı, 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile bilişsel esneklik özellikleri açısından farklılaşmadıklarını düşünmektedir. Aktepe (2019) ise lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin cinsiyetlerine ve mizah tarzlarına göre incelendiği çalışmasında, araştırma grubunun cinsiyet faktörüne göre bilişsel esneklik düzeyinde farklılık görülmemiştir. Başsu (2016) 776 kişinin katılım sağladığı çalışmasında, öğretmenlerin

bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik puanları ile öğrencilerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka çalışmalara bakıldığında cinsiyet ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı önceki çalışmalara bakıldığında, Martin ve Rubin'in (1995) ile Zong vd. (2010), analizlerine göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamız ile benzer sonuçlar elde edilmesine rağmen çalışmamız ile benzer sonuçların elde edilmediği çalışmaların da olduğu görülmektedir. Yavuz (2019) 17 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplamda 111 bedensel engelli sporcunun katılım sağladığı çalışmasında, sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin bilişsel esneklik düzeyinde anlamlı farklılığa sebep olduğu tespit edilmiştir. Altunkol, (2011)'un ise yapmış olduğu araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu farklılıklara bakıldığında çalışmalara dahil edilen örneklem gruplarından, çalışmanın yapıldığı zaman veya yaş gruplarından kaynaklandığı ifade edilebilir.

Araştırmamızda, sporcuların eğitim düzeyine bağlı olarak bilişsel esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İlgili literatür, çalışmamızı destekleyen nitelikte çalışmalara da sahiptir. Örneğin, Özbey ve Ünal (2020) tarafından yürütülen bir araştırmada, bilisel esneklik ile antrenör davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 167 futbol antrenörü katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, eğitim düzeyine göre farklılık oluşturmadığı yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Altunkol (2011) tarafından yapılan bir çalışma ise üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeylere göre farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik puanları açısından eğitim düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, ilgili literatürde elde edilen bulguların, çalışmamız ile benzer sonuçlar göstermediği görülmüştür. Örneğin, Bilgin (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ergenlerin eğitim düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, Altunkol (2017) tarafından farklı düzeylerde yer alan lise öğrencilerinin

eğitim düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Yetisen (2018) ise eğitim düzeyi ile empatik eğilim düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş, Ekici ve Balcı (2019) ise bireylerin eğitim ve empatik eğilim düzeylerini ele alarak bireylerin eğitim düzeyleri ile bilişsel esneklik değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Araştırmamızda, sporcuların branş, haftalık antrenman sayısı ve spor yapma yılı durumlarına bağlı olarak bilişsel esneklik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, sporcuların spor yaralanma durumlarına bağlı olarak bilişsel esneklik farkındalık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiş, sporcuların bilişsel esneklik puan ortalamalarının spor yapma yılı arttıkça yükseldiği gözlemlenmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, branş, haftalık antrenman sayısı ve spor yapma yılına bağlı olarak bilişsel esneklik durumlarının incelendiği sınırlı sayıda çalışma olduğu belirlenmiştir. Kara (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel esneklik ile spor branşı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Menteş ve Saygın (2019), spor branşına göre bilişsel esneklik farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Ancak Bahadır vd. (2017), bireysel spor yapan adayların bilişsel esneklik alternatif boyut puanlarının, takım sporlarıyla, dövüş sanatlarıyla uğraşanlar ve spora katılmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Aslan (2018) takım sporcuları ile bireysel sporcuların bilişsel esnekliğini incelediği çalışmada takım sporcularının bireysel sporculara göre daha iyi bir bilişsel esnekliği sahip olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, Sezen (2019), engelli sporcuların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. Özbey ve Ünal (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, lisanslı ve aktif olarak futbol branşında yer alan amatör sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri ile antrenör davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların yüksek düzeyde bilişsel esneklik algılarına sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, spor yapma durumuyla bireylerin bilişsel esneklik durumları arasında etkileşim olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Kara (2020) tarafından yapılan bir çalışmada spor yapma açısından bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiş ve spor yapan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin spor yapmayan bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Sporculuk durumuyla bilişsel esneklik arasındaki

ilişkinin incelendiği diğer çalışmalara bakıldığında, Yavuz (2019) engelli bireylerin psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemiş ve milli sporcu olan engelli bireylerin diğer sporculardan daha yüksek bir bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Netz vd. (2007), akut aerobik egzersizin bilişsel esneklik ve motor işlev üzerindeki etkisini incelemiş ve tek ve tipik aerobik egzersizin özellikle motor işlevleri geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Masley vd. (2009) ise hafif, orta ve yoğun egzersiz programlarını karşılaştırmış ve yoğun egzersiz programının bilişsel esneklik puanlarını anlamlı düzeyde artırdığını göstermişlerdir. Benzer şekilde, yüksek aerobik kapasitenin daha iyi bilişsel esneklikle ilişkili olduğu Westfall vd. (2018), tarafından tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bununla birlikte, cinsiyetlere göre ayrıldığında, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkek sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, Yazıcı (2016) tarafından Türkiye'deki profesyonel basketbol liglerinde yer alan sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada da desteklenmektedir. Bu çalışmada, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının erkek sporculara göre önemli ölçüde daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, literatürde yer alan diğer çalışmalar, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğunu belirtmektedir. Örneğin, Menteş ve Saygın (2019), branş farkını dikkate almadan yapılan bir araştırmada, erkek sporcular ile kadın sporcular arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde, Nicholls vd. (2009), zihinsel dayanıklılık üzerine yaptıkları bir çalışmada, cinsiyet ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Sağlam (2021), cinsiyet değişkenine dayalı olarak spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan analizlere odaklanmıştır. Bu analizler sonucunda, erkek ve kadın sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, Yarayan (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek düzeyde zihinsel

dayanıklılığa sahip olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Masum (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, tenis sporcuları üzerinde yapılmış olup erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki potansiyel farklılıklarını vurgulayarak, ilgili literatürdeki tartışmalara katkı sağlamaktadır. Newland vd. (2013), tarafından yürütülen bir çalışmada, kolej basketbol oyuncularını üzerinde gerçekleştirilen analizler sonucunda, erkek basketbol oyuncularının kadın oyunculara göre zihinsel dayanıklılık açısından daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki potansiyel etkisini vurgulamaktadır. Crust ve Keegan (2010) ise 69'u erkek ve 36'sı kadın olmak üzere toplamda 85 sporcu üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek seviyede olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Orhan (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, 18-20 yaş arasındaki bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 496 katılımcı üzerinde zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Gerber vd. (2012), ergen bireylerin zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık seviyeleri üzerinde bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır; erkeklerin kadınlardan daha yüksek bir ortalama zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Akman (2019) ise 155'i kadın ve 139'u erkek toplamda 294 sporcu üzerinde yaptığı çalışmasında, cinsiyetin sporcuların zihinsel dayanıklılığı üzerinde etkili bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Son olarak, Kılıç ve Yıldırım (2020) aktif spor yapan bireylerin sportif performansları sırasında karşılaştıkları olaylar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular, cinsiyetin zihinsel dayanıklılık üzerindeki potansiyel farklılıklarını vurgulayarak, literatüre katkı sağlamaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Fakat eğitim seviyesi arttıkça zihinsel dayanıklılık durum puan ortalamalarının yükseldiği belirlenmiştir. Emniyet'in (2021)

çalışmasında, zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu, ancak devamlılık alt boyutunda farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Yıldız'ın (2017) farklı spor branşlarından 315 sporcuyla içeren çalışmasında, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyleri gibi değişkenler açısından anlamlı şekilde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Crust vd. (2014) ise yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını ortaya koymuşlardır. Dede'nin (2019) elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise eğitim seviyesi yüksek olan elit güreşçilerin, eğitim seviyesi düşük olanlardan daha yüksek eğitim düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların branş değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Bununla birlikte, takım sporlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık durumu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Biglari vd. (2015), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, takım ve bireysel sporlara katılan erkek sporcuların farklı beceri seviyelerindeki zihinsel dayanıklılıklarını karşılaştırmak amacıyla yapılan araştırmada, takım sporcularının zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güvenilirlik ortalamasının bireysel sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, Orhan'ın (2018) 18-20 yaş arasındaki bireysel ve takım sporuyla ilgilenen 496 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada da desteklenmektedir. Bu çalışmada takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutundaki değerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Juan ve Lopez (2015), 213 sporcuyla gerçekleştirdikleri araştırmada, okul sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyelerini incelemeyi amaçlamışlardır. Bu çalışma, bireysel ve takım sporları açısından yapılan ayrıntılı analizlere dayanmaktadır. Bulgular, bireysel ve takım sporu arasında zihinsel dayanıklılık seviyeleri açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Nicholls vd. (2009), 677 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada spor türünün zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini değerlendirmişlerdir. Bu kapsamlı çalışmalarında, farklı spor türlerindeki sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Kayhan vd. (2018) ise bireysel ve takım sporuyla ilgilenen 155 sporcunun zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada,

branş bazında zihinsel dayanıklılık düzeylerini analiz etmişlerdir. Elde ettikleri bulgular, farklı spor branşları arasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, Menteş ve Saygın'ın (2019) çalışmasında ise geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, geleneksel sporcuların e-sporculara kıyasla daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Yarayan (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireysel sporcular ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri incelenmiştir. Bulgular, bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha üstün bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Kılıç ve Yıldırım (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, aktif spor yapan bireylerin sportif performansları sırasında karşılaştıkları olaylara karşı zihinsel dayanıklılık düzeyleri değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, spor branşı değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Demir vd. (2020) ise 97 takım sporu ve 66 bireysel spor olmak üzere toplamda 163 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından tutarlılık/bağlılık alt boyutu ve elde edilen toplam puan değerleri ile uygulanan spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın kendine güven ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmalar, bireysel sporcular ile takım sporlarıyla uğraşan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık seviyeleri açısından belirli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ancak, spor branşı ve diğer değişkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Fakat sporcuların haftalık antrenman sayısı arttıkça zihinsel dayanıklılık durum puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmalar doğrultusunda, Yıldız (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma, antrenman saati değişkenine göre sporcularda öz yeterlilik ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark bulunmadığını bildirmiştir. Emniyet (2021) ise yaptığı çalışmada haftalık antrenman saatine dayalı olarak zihinsel

dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu, güven alt boyutunda ise anlamlı bir fark tespit edilmediğini saptamıştır. Kaynar vd. (2018), gerçekleştirdikleri çalışmada güreşçiler üzerinde antrenman eksikliğinin sportif başarı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte, Başer (2019) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada antrenman sıklığı değişkenine dayalı olarak zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yılı değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre spor yılı arttıkça sporcuların zihinsel dayanıklılık durum puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Yıldız ve Yılmaz (2017) spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılığın arttığını belirtmişlerdir. Yarayan (2018) bireysel sporcular ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yaptığı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılığı ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Nicholls vd. (2009), zihinsel dayanıklılık üzerine yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılığı başarı seviyesi ile spor yapma yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Connaughton vd. (2008) ve Nicholls vd. (2011), çalışmalarında spor yaşının zihinsel dayanıklılığı etkilediğinden bahsetmekle beraber tecrübeli bir sporcunun zihinsel dayanıklılığının yüksek seviyelerde olacağını vurgulamışlardır. Menteş ve Saygın (2019) geleneksel sporcular ile e-sporcularının spor yapma süreleri incelendiğinde geleneksel sporcuların daha uzun yıllar kendi branşlarıyla ilgilendiği gözükmektedir. Geleneksel sporcuların lehine sonuçlanan bu anlamlı farkın spor yapma yılıyla alakalı olabileceği düşünülmektedir. Fakat Emniyet (2021) zihinsel dayanıklılığın spor yapma yılı değişkenine göre analizine bakıldığında, 1-3 yıl arası spor yapanların 7 yıl ve üzeri spor yapanlara göre kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların spor yaralanma değişkenine bağlı olarak yapılan analizler sonucunda, sporcuların zihinsel dayanıklılık bağlılık alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma olduğu görülse de yapılan çalışma elde edilen bulgularımızı destekler niteliktedir. Kurtulget (2020) araştırması kapsamında yapılan

analizlerde, sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutları arasında millilik durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcuların bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki ilişki incelendiğinde Buna göre farkındalık alt boyutu ile isteklik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile güven alt boyutu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, farkındalık alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İsteklik alt boyutu ile öz yeterlilik alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile güven alt boyutu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile bağlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, isteklik alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öz yeterlilik alt boyutu ile güven alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, öz yeterlilik alt boyutu ile bağlılık alt boyutu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu, öz yeterlilik alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında negatif yönde anlamsız bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güven alt boyutu ile bağlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, güven alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bağlılık alt boyutu ile kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırma, Mardin ilinde aktif olarak bireysel ve takım spor branşlarına katılım sağlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Mardin ilinde bulunan bireysel ve takım (karate: 43, taekwondo: 44, judo:43, hentbol:30, voleybol:54 ve basketbol:35) spor branşlarına aktif katılım sağlayan (24,50±8,46 yaş, 171,21±8,74 boy, 65,94±12,47) 117 kadın 132 erkek sporcu olmak üzere toplam 249 sporcu katılmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarını ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Bilişsel BEÖ ile SMDÖ kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, eğitim düzeyi, branş ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri bilişsel esneklik puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, bu faktörlerin bilişsel esneklik yeteneklerinde belirleyici bir rol oynamadığını ortaya koymaktadır. Ancak, spor yaralanmalarıyla ilişkili olarak bilişsel esneklik farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, sporcuların spor yaralanmalarıyla ilişkili olarak bilişsel esneklik farkındalığında değişikliklerin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sporcuların spor yapma yılı arttıkça bilişsel esneklik puanlarının yükseldiği gözlenmiştir. Bu bulgu, sporcuların deneyimleri ve uzun süreli spor yapma pratiği ile bilişsel esneklik düzeylerinin artabileceğini işaret etmektedir. Sonuç olarak, cinsiyet, eğitim düzeyi, branş ve haftalık antrenman sayısı gibi faktörlerin bilişsel esneklik üzerindeki etkileri sınırlıdır. Ancak, spor yaralanmaları ve spor yapma süresi gibi değişkenler, bilişsel esneklik üzerindeki bazı farklılıkları açıklamada önemli olabilir. Bu sonuçlar, sporcuların bilişsel esnekliklerini geliştirmek için sporda deneyim kazanmanın ve spor yaralanmalarıyla ilgili farkındalığın önemli olabileceğini göstermektedir. Daha fazla araştırma ve çalışma, bilişsel esneklik üzerinde etkili olan diğer faktörlerin anlaşılmasına ve sporcuların bilişsel yeteneklerini geliştirmeye yönelik daha etkili stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine bağlı analizlerde zihinsel dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir; ancak, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi değişkenine göre yapılan analizlerde farklılık belirlenmese de eğitim seviyesi arttıkça zihinsel dayanıklılık durum puan ortalamalarının yükseldiği gözlemlenmiştir. Branş değişkenine bağlı analizlerde farklılık saptanmasa da takım sporlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık durumu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Haftalık antrenman değişkenine göre yapılan analizlerde farklılık bulunmamış, ancak antrenman sayısı arttıkça zihinsel dayanıklılık durum puanlarının yükseldiği gözlenmiştir. Spor yılı değişkenine bağlı analizlerde sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu puanları arasında farklılık tespit edilmiş, spor yılı arttıkça zihinsel dayanıklılık durum puanlarının da arttığı gözlenmiştir. Spor yaralanma değişkenine göre yapılan analizlerde ise zihinsel dayanıklılık bağlılık alt boyutu

puanları arasında farklılık saptanmıştır. Genel olarak, araştırmada cinsiyet, eğitim düzeyi, branş, antrenman sayısı, spor yılı ve spor yaralanması gibi faktörlerin sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyine etkisi incelenmiş ve bazı önemli ilişkiler ortaya çıkmıştır.

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayanarak, bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için;

1. Sporcuların spor yaparken yaralanmaların olası etkileri hakkında bilinçli olmaları ve bu konuda eğitim almaları önemlidir. Sporcular, yaralanma durumunda bilişsel esneklik becerilerini kullanarak daha iyi başa çıkabilirler.
2. Spor yapma süresine bağlı olarak bilişsel esneklik puanlarının yükseldiği göz önüne alındığında sporcular, düzenli ve sürekli olarak spor yapmaya devam etmelidirler, çünkü bu durum sporcuların bilişsel esnekliklerini artırabilir.
3. Sporcuların bilişsel esnekliklerini geliştirmek için bilişsel esneklik eğitimi ve antrenmanları uygulanabilir. Bu tür eğitimler, sporcuların farkındalığını artırmaya, zorluklarla esnek bir şekilde başa çıkmayı öğrenmelerine ve bilişsel stratejileri etkin bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir.
4. Sporcular ve antrenörler, cinsiyet farkındalığını artırmak ve sporcuların bilişsel dayanıklılığını desteklemek için eğitim programları ve kaynaklardan yararlanabilirler.
5. Sporcuların eğitimlerine ve branşlarına uygun destek sağlanması önemlidir. Eğitim programları ve özel antrenmanlar, bilişsel dayanıklılığın geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

KAYNAKLAR

- Akdağ, S. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyumun Yordanması: Bilişsel Esneklik ve Yaratıcılık* (Yüksek Lisans Tezi) Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aker, S., Dünder, C. & Pekşen, Y. (2005). Ölçme Araçlarında İki Yaşamsal Kavram: Geçerlik ve Güvenirlik. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Dergisi*, 22 (1), 50-60.
- Akman, A. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktepe, R. (2019). Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esnekliklerinin Cinsiyetlerine ve Mizah Tarzlarına Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (6): 2631- 2640.
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Altıntaş, A. & Kuruç, P. B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi* (Doktora tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Anabilim Dalı.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Aral, N. & Baran, G. (2011). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: YA-PA Yayınları.

- Aslan, Ş. (2018). Examination of Cognitive Flexibility Levels of Young Individual and Team Sport Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Atlı, M. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Göktuğ Yayıncılık.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall: Englewood Cliffs.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). *Çocuk ve Spor*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi.
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Trans: C. İkizler.
- Bayhan, P.S. & Artan, İ. (2009). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. (1993). Dysfunctional Attitudes and Suicidal Ideation in Psychiatric Outpatients. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 23(1), 11-20.
- Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M. & Montazeri, M. (2015). The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 4 (2), 127-132.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16 (62), 945-954.

- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. & Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 48-58.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(3): 209–227.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive Flexibility and Adaptability to Environmental Changes in Dynamic Complex Problem-Solving Tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure Andmeasurement*. Oxford: World Book Co.
- Certel, Z. Kozak, M. Bahadır, Z. & Çelik, B. (2017). *A Study On Cognitive Flexibility of Candidates Applying To Special Talent Examination of Faculty of Sport Sciences At Akdeniz University*. Proceedings of MAC 2017, 386.
- Clough, P., Earl, K. & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- 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 re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L. & Keegan, R. (2010). Mental Toughness and Attitudes to Risk-Taking. *Personality and Individual Differences*, 49 (3), 164-168.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. & Clough, P. J. (2014). Yükseköğretimde Zihinsel Sağlamlık: Birinci Sınıf Üniversite Spor Öğrencilerinde Başarı ve İlerleme ile İlişkiler. *Pers. Tek. Dif.* 69: 87–91.

- Cripps, K. & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*, 33(4), 1-13.
- Çankaya, C. (2001). Spor Tesisleri İşletmeciliği ve planlamacılık Ders Notları, Bursa.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde Bilişsel Esneklik ile Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik İnançları Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 347-345.
- Çuhadaroglu, A. (2013). Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı.
- Demir, İ., İbiş, S. & Miçoogulları, B. O. (2020). Takım Sporları ile Bireysel Spor Yapanların Psikolojik Karakteristiklerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 55-70.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Di Corrado, D., Quartiroli, A., & Coco, M. (2021). Psychological and Motor Associations in Sports Performance: A Mental Approach to Sports. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Ekici, F. Y. & Balcı, S. Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Duygusal Tepkisellik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2019; 9 (1): 65-77.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: A Comprehensive Method of Treating Human Disturbances: Revised and Updated*. New York, Citadel Publication.
- Emniyet, O.T. (2021). *Kano Sporcularının Cesaret Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Yüksel Lisans Tezi). Rize: Recep Tayyip

Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. & Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.

Gucciardi, D. F., & Hanton, S. (2016). *Critical Reflections And Future Considerations*. Routledge. International.

Gümüþbaþ, B. (2008). *Stresle Baþa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Baþa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gülüm, V. & Dağ. İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçe“Ye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13, 216-223.

Güven, A. (1982). *Ansiklopedik Spor Dünyası*. İstanbul: Serhat Yayıncılık.

Hazar, M. (1996). *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitimi*. Ankara: Tübitay Yayınları.

Irak, M. (2012). Serotonin Bilissel İşlevlerdeki Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 13.

İkizler, H. C. (2000). *Sporda Sosyal Bilimler*. İstanbul: Alfa Yayınları.

İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın.

Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R. & Dreschler, B. (2001). Development of the Sports Performance Inventory: A Psychological Measure of Athletic Potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.

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.

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.

- 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 (4), 519-523.
- Juan, M. V. T. & Lopez, A. (2015). *Mental Toughness of Scholar Athletes*. Researchers World, Journal of Arts, Science & Commerce, 6 (3), 22.
- Karadeniz, S. (2004). Bilissel Esneklik Hiper Metinleri ve Hiper Ortamlari. TOJET: *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(2).
- Kara, N. Ş. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kara, N.Ş., Kara, M., Koç, M., & Dönmez, A. (2019). Türkiye Karate Hakemlerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *ERPA*, 541.
- Karagüzel, D. (2019). *Bireylerin Spora Yönelik Sağlık İnançları ile Sportif Etkinliklere Katılan Kadınlara İlişkin Görüşleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ulusal Tez Merkezi.
- Karakuş, A., Karadağ, N., Birgili, F., Işıkkay, Ç., Çadır, G. & Çeker, D. (2005). Lise Son Sınıf Kız Öğrencilerinin Hemşirelik Mesleğine Bakış Açıları ile Mesleği Tercih Etme Durumları. *Hemşirelik Forumu Dergisi*. 5(1).
- Karaman, S. (2019). *Üst Kuşak Ebeveynlik Tutumlarının Kişilerin Ebeveynlik Tutumlarını Yordayıcı Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1): 54-59.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. & Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.

- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, Y. & Yıldırım, E. (2020). Investigation of Mental Toughness Levels of Individuals Who Actively do Sports: A Sample of The City of Elazığ. *Journal of Education and Learning*, 9 (2), 160-165.
- Kurtulget, E. (2020). *Atletlerde Mükemmeliyetçilik ve Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K. & Rockwood, K. (2001). Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. *Arch Neurol* 58(3):498-504.
- Lay, B. S., Sparrow, W. A., Hughes, K.M. & O'Dwyer, N. J. (2002). Practice Effects on Coordination and Control, Metabolic Energy Expenditure, and Muscle Activation. *Human Mov. Sci.*, 21, 807–830.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N. & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.

- Masley, S., Roetzheim, R. & Gualtieri T. (2009). Aerobic Exercise Enhances Cognitive Flexibility. *J Clin Psychol Med*.16(2):186–93.
- 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(6), 110-122.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019) E-spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(4), 238-250.
- Menteş, G. (2019). *E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. & Perry, C. (2004). *Developing the mental toughness inventory (MTI)*. In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?* Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference.
- Netz, Y., Tomer, R., Axelrad, S., Argov, E., & Inbar, O. (2007). The Effect of a Single Aerobic Training Session on Cognitive Flexibility in Late Middle-Aged Adults. *International Journal of Sports Medicine*, 28(01), 82-87.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R. & Podlog, L. (2013). Moderating Variables in The Relationship Between Mental Toughness and Performance in Basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2 (3), 184-192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., & Crust, L. (2011). Mental Toughness, Coping Self-Efficacy, and Coping Effectiveness Among Athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Onwuegbuzie, A. J. & Collins, K. M. (2007). A Typology of Mixed Methods Sampling Designs in Social Science Research. *The Qualitative Report*, 12(2), 281-316.

- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zekâ ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdenk, S. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması*. Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar, 77-89.
- Özbey, M. & Ünal, H. (2020). Antrenör Davranışları ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Amatör Futbolcular Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-39
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Patch, A. R. (1984). *Reflection on perfection*. *American Psychologist*, 39: 386-390.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Phillips, D. R., Siu, O. L., Yeh, A. G. & Cheng, K. H. (2005). The impacts of dwelling conditions on older persons' psychological well-being in Hong Kong: the mediating role of residential satisfaction. *Social Science & Medicine*, 60(12), 2785-2797.
- Pluhar, E., Cracken, C. M., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. & Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sport Sciences & Medicine*, 18: 3, 490-496.
- Sağlam, A. F. (2021). *Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çorum: Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

- 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.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M.J., & Coulson, R. L. (1992). *Cognitive Flexibility, Constructivism, and Hypertext: Random Access Instruction for Advanced Knowledge Acquisition in Ill-Structured Domains*. Duffy, T. M. ve Jonassen, D. (Eds.). Constructivism and the technology of instruction: A conversation (s.57-75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sürek S. (2021). *Takım Sporunu Yapan ve Bireysel Spor Yapan Öğrencilerin Algısal Motor Becerileri ile Dikkat Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü* (Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. (1994). Psikoloji Araştırmalarında Ölçek Kullanımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, (33), 19- 26.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Westfall, D. R., Gejl, A.K., Tarp, J., Wedderkopp, N., Kramer, A. F. Hillman, C. H. & Bugge A. (2018). Associations Between Aerobic Fitness and Cognitive Control in Adolescents. *Front. Psychol.* 2018;9.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(50), 992-99.

- Yavuz, S. (2019). *Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlamlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcı, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yetişen, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Empatik Eğilim Düzeyi ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, A. B. & Yılmaz, B (2017). Sporcularda Zihinsel dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım, Antalya.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda Zihinsel dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 17-22.
- Yiğitsoy, M. (2022). *Bireysel Sporlar ile Takım Sporları Yapan Bireylerin Yaşam Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., et.al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.

EKLER

EK-1: Etik Kurul

Evrak Tarih ve Sayısı: 12/04/2023-93512



T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı : E-79906804-050.06.04-93512
Konu : Etik Kurulu Kararlar (12.04.2023 tarih
ve 2023/5-3 sayılı)

12/04/2023

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Şerif ÖKMEN

İlgi : 27/03/2023 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ile "*Bireysel ve Takım Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi*" başlıklı tanımlayıcı araştırma çalışmanızın etik açıdan değerlendirilmesini istemekteyiz.

Söz konusu çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulunca yapılan değerlendirme sonucunda; 12.04.2023 tarihli ve 2023/5-3 sayılı kararı alınmıştır. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Serhat HARMAN
Etik Kurulu Başkanı

Ek:Etik Kurulu Kararı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSD4HTFDKCC Pin Kodu :37972

Belge Takip Adresi : https://ebys.artuklu.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?eD=BSD4HTFDKCC&eS=93512

Adres:Dişarbakır Yolu Üsari Devlet Hastanesi Yanı PK.47200 Artuklu/ Mardin
Telefon:+90 482 213 40 02 Faks:+90 482 213 40 04
e-Posta:etikkurulu@artuklu.edu.tr Web:http://www.artuklu.edu.tr

Bilgi için: Murat Hacı Yılmaz
Unvanı: Raportör



EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar bu çalışma *“Bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi”* amacıyla gerçekleştirilmektedir. Elde edilen veriler yalnızca bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının geçerliği vereceğiniz içten yanıtlara bağlıdır. Sizden kimliğimizi açığa çıkaracak hiçbir bilgi istenmemektedir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Haftadaki antrenman sayısı	: () 1-2 () 3-4 () 5-6	Branş	() Karate () Taekwondo () Judo
Cinsiyet	() Kadın () Erkek		() Hentbol () Voleybol () Basketbol
Spor Yılı	() 1-3 Yıl () 4-6 Yıl () 7-9 Yıl () 10+ Yıl	Eğitim Durumu	() Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans
Spor Yaralanma Durumu	() Evet () Hayır		

EK-3: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Kesinlikle Katılmıyorum | 4. Biraz Katılıyorum |
| 2. Katılmıyorum | 5. Katılıyorum |
| 3. Biraz Katılmıyorum | 6. Kesinlikle Katılıyorum |

	Ne kadar katılıyorsunuz?					
	Kesinlikle Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum		
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2. Yeni ve alışlagelmişin dışındaki durumlardan kaçmırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

EK-4: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ):

Aşağıdaki ifadeler siz sporcuların davranışlarıyla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı okuyunuz ve bu cümlelere ne kadar katıldığınızı belirleyiniz. Her bir cümleye ilişkin kendi doğruluk derecenizi yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Hiç Doğru Değil | 3. Genellikle Doğru |
| 2. Nadiren Doğru | 4. Kesinlikle Doğru |

		Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Genellikle Doğru	Kesinlikle Doğru
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır.	1	2	3	4
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim.	1	2	3	4
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	1	2	3	4
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek kararverebilirim.	1	2	3	4
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	1	2	3	4
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	1	2	3	4
8	Zor şartlar altında pes ederim.	1	2	3	4
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	1	2	3	4
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	1	2	3	4
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	1	2	3	4
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	1	2	3	4
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Eda BAYER
Orcid Numarası	0000-0001-5738-7080
Lise	Malatya Akçadağ Anadolu Lisesi
Lisans	2017-2021 Malatya İnönü Üniversitesi
Yüksek Lisans	2021-2023 Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor