

**BASKETBOLDA MENTAL DAYANIKLILIK
VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SERHAT CESUROĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
Doç.Dr.Reşat SADIK**

**DÜZCE
2024**

**BASKETBOLDA MENTAL DAYANIKLILIK
VE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SERHAT CESUROĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
Doç.Dr.Reşat SADIK**

**DÜZCE
2024**

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BASKETBOLDA MENTAL DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Serhat CESUROĞLU tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından
Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda
YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Reşat SADIK
Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Hamdi PEPE
Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Reşat SADIK
Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 01.03.2024

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

01.03.2024

SERHAT CESUROĞLU

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu tez çalışmasında büyük emekleri bulunan, her türlü desteği esirgemeyen Yüksek Lisans Danışmanım Sayın Doç.Dr. Reşat SADIK hocama, sağladıkları çok yönlü katkı ve destek için Jüri üyeleri; Sayın Prof. Dr. Hamdi PEPE ve Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ' teşekkür ediyorum.

Hayatımdaki, her türlü zorlukta yanımda olan canım annem Nazdar CESUROĞLU, bu süreçte desteğini benden esirgemeyen sevgili eşim Duygu CESUROĞLU'na ve değerli dostum Abdulmuttalip UYGUR'a, kız kardeşim Songül ASLAN'asansız teşekkürlerimi sunuyorum.

Serhat CESUROĞLU Mart 2024

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	iviii
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
1.GİRİŞ	1
1.1.PROBLEM DURUMU	2
1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	3
2.KURAMSAL TEMELLER	4
2.1.BASKETBOLUN TANIMI	4
2.1.1.Basketbol Sporuna	4
2.1.2.Basketbolun Tarihsel Gelişimi	6
2.1.3.Türkiye'de Basketbol	7
2.2.MENTAL DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ	8
2.2.1.Mental Dayanıklılık Kavramı	8
2.2.2.Mental Dayanıklılığın Boyutları	12
2.2.2.1.Kendini Adama.....	12
2.2.2.2.Mücadelecilik.....	13
2.2.2.3.Kontrol.....	13
2.3.MENTAL DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER	13
2.4.MENTAL DAYANIKLILIĞIN GELİŞTİRİLMESİ	15
2.5.MENTAL DAYANIKLILIĞIN SPORCULARA KATTIĞI ÖZELLİKLER	18
2.6.KİŞİLİK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	19
2.6.1.Kişilik	19
2.6.2.Kişiliğin Özellikleri	19
2.6.3.Mental Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları	25
2.6.3.1.Kişilik Yapısı Kuramı.....	25
2.6.3.2.Kişilik Faktör Analizi	26
2.6.3.3.Sağlam Kişilik Modeli	27

3.YÖNTEM.....	29
3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	29
3.2.ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU.....	31
3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
3.4.VERİLERİN ANALİZİ	32
4.BULGULAR.....	33
5.SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	47
5.1.SONUÇ	47
5.2.TARTIŞMA.....	49
5.3.ÖNERİLER.....	51
6. KAYNAKLAR.....	52
7.EKLER	57
8.ÖZGEÇMİŞ.....	60

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.4.1. Mental Dayanıklılığın Bileşenleri ve Mental Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri	16
Tablo 3.1. Araştırmaya Katılan Sporcuların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Tablosu.....	28
Tablo 4.1. MDÖ ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları	31
Tablo 4.2. MDÖ Boy Değişkeni ANOVA sonuçları	32
Tablo 4.3. MDÖ Kilo Değişkeni ANOVA sonuçları	33
Tablo 4.4. MDÖ Sporcu Lisans Yılı Değişkeni ANOVA sonuçları	34
Tablo 4.5. MDÖ Anne Eğitim Durumu Değişkeni ANOVA sonuçları	34
Tablo 4.6. MDÖ Baba Eğitim Durumu Değişkeni ANOVA sonuçları	35
Tablo 4.7. MDÖ Kardeş Sayısı Değişkeni ANOVA sonuçları	36
Tablo 4.8. MDÖ Aylık Gelir Değişkeni ANOVA sonuçları.....	37
Tablo 4.9. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Cinsiyet Değişkeni Açısından T Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.10. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Boy Değişkeni Açısından ANOVA Testi.....	39
Tablo 4.11. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kilo Değişkeni Açısından ANOVA Testi	40
Tablo 4.12. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi	41
Tablo 4.13. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi	42
Tablo 4.14. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından ANOVA Testi	43
Tablo 4.15. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Aylık Gelir Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi	44
Tablo 4.16. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Lisans Yılı Değişkeni Açısından ANOVA Testi	45
Tablo 4.17. Sporcuların kişilik özellikleri ile Mental Dayanıklılık puanları arasındaki ilişki	46

ÖZET

BASKETBOLDA MENTAL DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Serhat CESUROĞLU

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Reşat SADIK

Mart 2024, 59 sayfa

Bu araştırmanın amacı basketbol sporcularının mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Model olarak ise tarama modeli işe koşulmuştur. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde 2023 yılında basketbol antrenmanlarına devam eden U16 ligindeki 407 sporcudan oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; 8 adet demografik bilgidен oluşan Kişisel Bilgi Formu, 13 adet kapalı uçlu sorudan oluşan Mental Dayanıklılık Ölçeği ve on sorudan oluşan On-Maddeli Kişilik Ölçeği olmak üzere toplam 23 adet sorudan oluşan form kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel veriler yüzde(%), frekans (f), aritmetik ortalama $\bar{X}$ ve standart sapma SS, Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t Testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların Mental Dayanıklılıklarının ve kişilik ölçeği bağlamında dışa dönüklük skorlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sporcuların Mental Dayanıklılıklarının anne ve baba eğitim seviyelerine göre ailesi yüksek eğitim seviyesinde olan sporcular lehine fark olduğu belirlenmiştir. Mental Dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkan bir diğer sonuçtur.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Mental Dayanıklılık, Kişilik Özellikleri, Spor Psikolojisi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL ENDURANCE AND PERSONAL CHARACTERISTICS IN BASKETBALL

Serhat CESUROĞLU

Düzce University

Graduate School of Education, Sports Management Department

Master's Thesis

Advisor: Associate Professor Reşat SADIK

January 2024, 59 pages

The aim of this research is to reveal the relationship between mental toughness and personality characteristics of basketball players. The study has been conducted within the scope of quantitative research methodology, employing a survey model. The study group of the research consists of 407 athletes in the U16 league who continue their basketball training in Istanbul in 2023. The data collection instruments used in the research include a Personal Information Form consisting of 10 demographic questions, a Mental Endurance Scale consisting of 13 closed-ended questions, and a Ten-Item Personality Scale consisting of 10 questions. Descriptive data percentage (%), frequency (f), arithmetic mean ($\bar{X}$), and standard deviation (SS), as well as Pearson Correlation Analysis, Independent Groups t Test, and ANOVA test were employed in the data analysis. According to the research results, it was observed that the mental resilience of females and their extraversion scores in the context of personality traits are higher than those of males. Furthermore, a significant difference in favor of athletes with parents having a higher education level was determined concerning their mental resilience. Another significant result revealed in the research is the meaningful relationship between mental resilience and personality traits.

Keywords: Basketball, Mental Endurance, Personality Characteristics Sports Psychology

1.GİRİŞ

Spor faaliyetleri bireyin fiziki ve mental durumunu iyileştirmek, belirli sınırlar ve belirli bir düzene uygun biçimde yarışmak, bazen başarmak, bazen de kazanmak veya kaybetmek üzerine oturtulmuş bir mekanizmadır. Spormüsabakalarından bahsedecek olursak öncelikle söylememiz gerekenler azim, başarı, çekişme ve takım ahengidir [1]. Spor, kişinin ruhsal ve fiziksel sorunlarını hafifletmeye, özgüvenini artırmaya ve bireysel yeteneklerinin ortaya çıkıp gelişmesine katkı sağlar. Her yaş grubundaki bireylerin yaşam becerilerini etkileyen spor, özellikle gençler için önemli bir boş zaman etkinliği haline gelmiştir. Sporda edinilen beceriler, yaşam becerilerinin gelişimi açısından da ideal bir eğitim sürecidir. Spor yapan bireyler çeşitli zorluklarla karşılaşabilir ve bu sorunlara en uygun çözümleri bulmakta zorlanabilirler. Ancak, kazandıkları tecrübeleri günlük yaşamlarına entegre etmek, sporcular için daha kolaydır.

Gelişen teknoloji ve gelir arttıkça kişilerin spora ayırdıkları vakit artmış bu da rekabeti zorlaştırmıştır. Sporcular gelişen koşullara ayak uydurmaya çalışırken bir yandan da bunun getirdiği stresle baş etmek zorunda kalmaktadır. Yüksek performanslı spor yapan sporcular yoğun stres yaşadıklarından zorlukların üstesinden gelemeyerek sporu bırakmaların neden olmakta veya uygun performans seviyelerine ulaşmalarına engel olmaktadır [2].

Sporda başarı elde edebilmek ve performans, strateji ve fizik güç faktörlerinin yanı sıra mental dayanıklılığın da önemli olduğu söylenebilir. Her sporcu kendine sadece fiziksel olarak yüklenmemekte aynı zamanda psikolojik olarak da baskı altına girmektedir. Bu psikolojik baskının olumsuz etkilerini en az indirebilmek için buna neden olan faktörler analiz edilmeli ve olumsuz etkilere karşı önleyici tedbirler alınması gerekmektedir [3].

Spor psikolojisinde yapılan araştırmalarda sıkça ele alınan unsurlardan biri mental dayanıklılıktır ve bu kavramın önemi giderek artarak üzerinde daha fazla çalışma yapılan bir alan haline gelmiştir. Sporda kritik bir etken olan mental dayanıklılık; baskı altındayken soğukkanlı kalma, hızla toparlanma, başarısızlık ve talihsizliklerle başa çıkma ile pes etmeme gücü olarak tanımlanabilir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin analiz edilmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesinin önemi yadsınmaz. Mental dayanıklılık, spor faaliyetleri sırasında yaşanan stres ve baskıyı aşmada temel bir psikolojik faktördür. Bu dayanıklılık, sürekli uyum sağlayarak başarıyı artıran bir

süreçtir. Panik anında bireylerin üzerindeki etkileri hafifleten ve uyumu olumlu yönde etkileyen bir kişilik özelliğidir. Zihinsel dayanıklılık, kişinin zorlu şartlarda kendini toparlama, değişim ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanır. Aynı zamanda, bireyin yaşam boyu karşılaştığı zorlukları algılama biçimi ve bu algının psikolojisi ile çevresine yansıttığı bir gelişim ve dönüşüm sürecidir. Psikolojik gelişim antrenmanları ile daha iyi seviyeye getirilebileceği savunulan mental dayanıklılık kavramının spor psikolojisinde araştırmalara konu olmasının temelinde sporcuların performanslarının mental dayanıklılık düzeyinden doğrudan etkilenebileceği düşüncesidir. Araştırmalara göre fiziksel çalışmanın yanı sıra zihinsel dayanıklılığın yüksek performans sağlamada çok yönlü bir yapı işgal ettiği, hedeflenen başarı için göz önünde bulundurulması gereken bir olgu olduğu vurgulanmaktadır.

1.1.PROBLEM DURUMU

Bu bölüm problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın alt problemleri, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlamalardan oluşmaktadır.

Bu çalışma basketbol sporu ile ilgilenen kişilerin zihinsel kuvveti ve kişilik özellikleri arasındaki bağıncelenmesi ile ortaya çıkan bulgularla sporcular ve antrenörlere rehber olması amacıyla hazırlanmıştır. Bu bağlamda araştırma bulguları ortaya konmadan önce basketbol sporu tanıtılmış ve zihinsel dayanıklılık kavramı hakkında bilgiler verilmiştir.

Araştırma sporcuların hazırlanan anket sorularına içtenlikle cevap verdiğinin varsayımı altında; "Basketbolcularda Mental Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Nedir?" problemi üzerine oluşturulmuştur. Sporcuların önceden oluşturulan anket sorularına bu soru üzerine yapılan literatür çalışması ile elde edilen bilgiler değerlendirme sonucunda elde edilen bulgular ile harmanlanarak çeşitli veriler ortaya konmaya çalışılmıştır.

Çalışma hazırlanırken "Basketbolcularda Mental Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki Nedir" ana probleminin yanı sıra;

- Kadın ve erkek sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Farklı boy seviyelerinde olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı kilo seviyelerinde olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

- Farklı eğitim seviyelerinde olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı anne eğitim seviyelerindeki sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı baba eğitim seviyelerindeki sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı kardeş sayıları olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı boy seviyelerinde olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Farklı aylık gelir seviyelerinde olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Sporcu lisans yılı farklı olan sporcuların Mental Dayanıklılık ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Kadın ve erkek sporcuların kişilik özellikleri farklı mıdır?
- Sporcuların kişilik özellikleri ile Mental Dayanıklılıkları arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Farklı basketbol yetkinlik seviyeleri olan sporcuların Metal Dayanıklılık Ölçeği ve alt faktörlerindeki puanları arasında anlamlı fark var mıdır? sorularına da cevap aranmıştır.

Bu araştırmada elde edilen veriler sporda mental dayanıklılığın sporcuları nasıl etkilediğinin ortaya çıkarılmasının öneminin yanı sıra ve orta çıkan bulguların analiz edilmesi mental dayanıklılığın güçlendirilmesi bakımından önemlidir.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın gayesi basketbol sporcularında mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ortaya çıkan bulgular ise sporcuları zihinsel olarak güçlendirme konusunda fikirler vermektir. Bu bağlamda araştırmanın önemi sorusuna cevaben zihinsel olarak güçlenen sporcuların başarılarının artması bakımından oldukça önemli bir çalışmadır denilebilir.

2.KURAMSAL TEMELLER

2.1.BASKETBOLUN TANIMI

Basketbol, beş kişilik iki takım arasında oynanan, her oyuncunun topu el kullanarak yönettiği ve rakip takımın potasına atarak sayı elde etmeye çalıştığı bir spor dalıdır. Oyunun amacı, 10 feet (3.05 metre) yüksekliğindeki çemberden topu geçirerek rakipten daha fazla sayıya ulaşmaktır. Basketbolun temel kuralları arasında top sürme (dribbling), pas verme, şut çekme ve savunma yapma yer alır. Oyun, belirli bir sürede en çok sayıyı elde eden takımın galibiyetiyle sona erer. Basketbol, 1891 yılında Amerikalı bir beden eğitimi öğretmeni olan Dr. James Naismith tarafından icat edilmiştir. Başlangıçta 9 oyuncuyla oynanan bu spor, zaman içinde günümüz formatına evrilmiştir. Basketbolun hızla yaygınlaşması, hem profesyonel hem de amatör seviyelerde dünya çapında oynanmasına olanak sağlamıştır [4].

2.1.1.Basketbol Sporu

Basketbol, ABD'nin Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç Hristiyan Erkekler Birliği (YMCA) Eğitim Okulunda beden eğitimi öğretmeni olan Kanada doğumlu Dr. James Naismith tarafından 1892'de oluşturulmuştur. Atletlere ve beyzbol oyuncularına antrenman olması açısından geliştirilmiştir. Oyunun kurallarına göre 7 kişilik iki takım arasında oynanır ve takımların en az 5 en fazla 9 kişilik olmasına izin verilir. Oyun esnasında sayılar 3 puan faul atışları ise 2 puan olarak sayılır. Oyunun süresi ise 20 dakikalık 3 ayrı evreden oluşur. Oyun da başarılı olmak için her iki tarafa konulmuş 3 metre yüksekliğinde sepet şeklindeki hedeflere topu ulaştırmaktır. Bu nedenle, Naismith bu oyuna "Basket Ball - Basketbol" yani "sepet topu" adını verdi [4]. Basketbol oyunu daha sonrasında ise son şekiller verilmek üzere Naismith tarafından çalışılmış ve oyunun kuralları 13 kural çerçevesinde belirlenmiştir.

Basketbol Amerika'da 20 Ocak 1892 tarihinde ilk kez oynanmıştır. Bu oyunun Avrupa'daki ilk defa Paris Treviso sokağında bulunan jimnastik salonunda 1893 yılında oynanmıştır. 1. Dünya Savaşı sırasında ise Avrupa'da yaygın hale gelmesinde Amerikan askerlerinin etkisi olmuştur. Hızla gelişen bu spor Avrupa'da favori sporlardan biri haline gelmiştir. Amerika, 1897 yılında erkeklerle 1900 yılında ise bayanlar arasında ilk milli basketbol şampiyonaları düzenlenmiş ve spor Amerika'da en çok ilgi gören spor haline getirilmiştir. Amerikalılar basketbolu milli spor olarak benimsemiş ve 1900'lü

yıllarda St. Louis Olimpiyat Oyunları'nda basketbol sporunu temsil eden kulüpler arasında maçlar düzenlemek suretiyle, Olimpiyat oyunlarına katılım sağlayan bütün ülkelere tanıtmışlardır. 1905 senesinde dünyadaki en büyük basketbol salonlarından Madison Square Garden, kapılarını basketbol severlere açmıştır. Uluslararası Basketbol Federasyonu FIBA, 1932 senesinde Cenevre'de kuruldu. Federasyon İsviçre, Yunanistan, Arjantin, İtalya, Romanya, Çekoslovakya ve Portekiz önderliğinde varlığını ilan etmiştir. 2 sene sonra Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nce kabul görmüştür. Naismith, 1936 yazında Berlin'de düzenlenen olimpiyatlarda Onursal Başkan olmuştur. FIBA 1950 senesinden itibaren erkeler, 1953 senesinden itibaren kadınlar dünya şampiyonası düzenlemektedir. İki şampiyona da 4 yılda bir olarak gerçekleşmektedir. 1989 tarihinde FIBA artık basketbol oyununda profesyonellerinde katılımına olanak sağlamıştır. Bunun sonucunda “Fédération Internationale de Basketball Amateur” adını “Fédération Internationale de Basketball” şeklinde yenilemiş, yine de FIBA kısaltmasını kullanmaya devam etmiştir. FIBA, tüm ülkelerde basketbol sporunun kurallarını, kullanılacak malzeme ve oyunun oynanacağı alanı şartlarını belirler, sporcuların transferini denetler, hakemlerin maç planlarını teftiş eder. 213 ülkenin basketbol federasyonu FIBA üyesidir. 1989 yılından itibaren FIBA Afrika, Amerika, Asya, Avrupa ve Okyanusya olacak şekilde beş bölgeye ayrılmıştır [5].

Basketbol oyununda farklı şekillerde, toplu veya topsuz koşular ve sıçrama gibi çeşitli hareketler yapılır ortalama 4500-5000 metre mesafe kat edilmektedir. Oyunda tempo yaklaşık 350 kez değişmektedir. Zıplama, kol hareketleri, gövde rotasyonu gibi hareketler yapılmaktadır. İyi bir basketbolcuda taktiksel zekâ, uyum, koordinasyonun yanında, kol ve bacak boyunun uzun olması, güçlü ve atletik yapı, çeviklik ve yüksek kondisyon gibi özelliklerin bulunması gerekmektedir. İki takım arasında oynanan bir maçta amaç rakip takımdan daha fazla sayı atmaktır. Basketbolda oyun kurucu görevindeki oyuncuların uzun boylu olmasının gerekmediği ön görülmektedir. Forvet ve Pivot oyuncuların ise fiziksel olarak daha güç ve daha uzun olmaları beklenmektedir. Oyun kurucuların, oyun kurma becerileri hızlı olmalı, iyi pas vermelidir. Diğer pozisyonlardaki oyuncular ise iyi sıçrayabilmelerine göre gelişmesi basketbol sporunun kurgusal stratejisine dayanmaktadır [6].

Takımlar 5'er oyuncudan oluşmaktadır. Oyunda 5 oyuncu a takımında, yedek olarak ise 5 veya 7 oyuncu bulunur. Her iki takımın yedek ve as oyuncu sayıları eşit olmaktadır. Oyun esnasında basketbol oyun kuralları, bu kurallara uyulup uyulmadığının

kontrolü maçın hakemleri tarafından kontrol edilir. Geneldeiki hakem tarafından maç yönetilir. Bu hakemlerden birisi baş hakem diğeri ise yardımcı hakemdir [7].

Basketbol zamanla daha fazla güç ve teknik gerektiren bir spor dalına dönüşmüştür. Oyun kurucuların daha uzun boyluoyunculardan oluştuğu, fiziksel mücadelenin daha da arttığı basketbol oyunu için zamanla saha ölçüleri bile yetersiz hale gelecektir [6]. Hangi branşta olursa olsun, başarıyı elde etmek için o spor dalının günümüzdeki ihtiyaçları olan fiziksel ve mental gereksinimlere sahip olmak maksimum performansa ulaşabilmek açısından güçlü bir etkidir.

2.1.2.Basketbolun Tarihsel Gelişimi

Her spor branşında olduğu gibi basketbol sporunun da kendine göre bir ortaya çıkış süreci bulunmaktadır. Eski çağlarda basketbol sporunu anımsatan bir oyunun Kızılderililer tarafından oynandığının düşünülmesiyle, Maya topluluğunun Toltek kavminde 1000 yıl önce basketbola benzeyen bir oyun oynandığı tespit edilmiştir [8].

Amaç, tahtadan yapılmış ve alt kısmı kapalı sepetlerin içine futbol topalarının sokulmasıydı. Sepetler yükseğe monte ediliyor sonra topalar teker teker çıkartılıyordu. Bu zorluktan dolayı yeni bir yöntem düşünüldü ve sepetlerin altı açıldı ve topun sepetin içinden düşerek zeminle temas etmesi sağlandı. Oyuna bu yüzden basketbol ismi verilmiştir. İlk zamanlar uzun periyotlar halinde oynanan bu spor zamanla günümüzdeki hale gelmiştir. Ana kurallarının belirlenmesi ve birçok detay zamanla rayına oturmuştur.

Basketbol, bulunmasının ardından kısa zamanda popüler hale gelmiş ve etraftaki okullarda, spor salonlarında oynanmaya başlamıştır. Bu şöhret büyük bir hızla popüler olmaya devam etmiş ve basketbol tüm okullarda favori spor haline gelmiştir. İnsanlarda basketbola karşı merak ve sempati arttıkça basketbol kulüp sayıları artmaya başlamıştır. Daha sonra insanlar kulüp kurmuş, bu kulüplerde takımlar oluşturarak basketbol oynamaya başlamışlardır. Bu gelişmelerden sonra basketbol, büyük bir hızla Amerika'da oynanan favori ve ulusal sporlardan birisi olmuştur.

İlk uluslararası basketbol turnuvaları 1919 yılında Paris'te düzenlenmiş olup, Amerikan, İngiliz, İtalyan ve Fransız askerlerinin katıldığı bu turnuvada Amerika birinci olmuştur. Bu turnuva, basketbolun uluslararası arenada yayılmasında önemli bir adım olmuştur. Kadınlar arasında gerçekleştirilen ilk uluslararası basketbol turnuvası ise 1922 yılında Fransa'da düzenlenmiştir. Basketbolun farklı ülkelere daha hızlı yayılabilmesi ve resmi organizasyonların yapılabilmesi için bir federasyonun kurulması ihtiyacı doğmuş ve bu

çerçeve 1932 yılında İsviçre’de FIBA (Uluslararası Basketbol Federasyonu) kurulmuştur. FIBA, 4 senedebir olimpiyat oyunlarının oynandığı şehirde bir araya gelerek, basketbolu daha oynanabilir hale getirmek için basketbolun kurallarına dair düzenlemeler ve değişiklikler yapmaktadır. Amerika tarafından bulunmuş olan basketbolun tüm dünyaya hızlı bir şekilde yayılmasının ardından tüm dünyada oynanan popüler bir spor haline gelmesi de kısa zaman almıştır. Avrupa Basketbol Şampiyonası, ilk olarak 1935 yılında düzenlenmiştir ve 2 yılda bir gerçekleşmektedir. Basketbolun olimpiyat oyunlarına eklenmesi ise ilk kez 1936’da olmuştur. Basketbol, olimpiyat oyunlarına amatör bir spor dalı olarak eklenmiştir. Daha sonra 1951 senesinde Erkekler Dünya Şampiyonası ve 1953 senesinde Kadınlar Dünya Şampiyonası gerçekleşmiştir. Basketbol, halen çağımızda popüler bir oyundur. Faal bir şekilde tüm dünyada ilgi görmeye devam etmektedir [7].

2.1.3.Türkiye'de Basketbol

Cumhuriyetin ilk yılları, bireylerin kendi sağlığını vatan ve millet için koruma bilinci edindiği bir dönemdir. Bu yıllardan itibaren spor yönetimi merkezileşmiş ve genç cumhuriyetin sporcu evlatlarını yetiştirmek için kitle için spor kavramı ortaya atılmıştır. İleriki yıllarda daha fanatik öğeler de kazanacak olan bir değişim olduğunu söyleyebiliriz. Türkiye’de spor konusu 1900’lü yılların, hatta cumhuriyet döneminin öncesine dayanan bir geçmişe sahiptir [9].

Basketbol Türkiye’de ilk adımlarını Cumhuriyetin kuruluş yıllarında atmıştır. Aslen bir Amerikan sporu olan basketbol, Türkiye’de ilk kez 1904 yılında Robert Koleji’nde oynanmıştır. Galatasaray futbol takımının kalecisi Ahmet Robenson, basketbol kurallarını Türkçeye çevirerek oyunun yayılmasına katkı sağlamıştır. Robenson’un çevirdiği kurallar doğrultusunda, Galatasaray Lisesi’nin spor salonunda 10’ar kişilik takımlarla basketbol oynanmıştır [4].

1913 Yılında Fenerbahçe spor kulübü, Türkiye’deki ilk basketbol kulübünü açmıştır. Ülkemizdeki ilk resmi spor teşkilatı olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulması ile basketbol Türkiye’de daha da büyük bir hızla yayılmaya başlamıştır.

1925’te İstanbul Basketbol Mıntıkası kurulurken, 1927’de İstanbul Basketbol Şampiyonası oynanmaya başlanmıştır. İlk yıllarda İstanbul basketbolunda azınlık takımları hâkim olmuştur. Buna karşın Fenerbahçe, Galatasaray, İstanbulspor, Hilal ve Beşiktaş takımlarının dahil edildiği alternatif bir lig kurulmuştur. 1933 yılında Türk

Spor Kurumu'nun yönetime geçmesi ile resmi turnuvalar düzenlenmeye başlamıştır. 1934 yılında ise ilk milli basketbol takımı Naili Moran ve arkadaşlarının çalışmaları sonucunda kurulmuştur. 1959 yılında ise Avrupa Basketbol şampiyonasının ülkemizde düzenlenmesiyle Türkiye Basketbol Federasyonu kurulmuştur [4].

Türk Basketbolunun yakın tarihine bakıldığında sürekli geleişim halinde ilerlemektedir. Türki Milli Basketbol Erkek Takımı ilk ciddi başarılarından birini 2001 yılında Avrupa Basketbol şampiyonasında ikinci olarak göstermiştir. Bu başarının ise 2002 yılında ABD'de düzenlenen Dünya Basketbol şampiyonası'na ilk defa katılma hakkı kazanmıştır. 28 Ağustos ve 12 Eylül 2010 tarihleri arasında Türkiye'de düzenlenen Dünya Basketbol şampiyonasını Türkiye ve Organizasyon Komitesi ortaklaşa düzenlemiştir. Bu turnuvaya 24 ülke katılmıştır. Finalde Amerika Birleşik Devletleri'ne karşı 81-64 kaybederek Türkiye tarihindeki en büyük basketbol başarısını yakalayarak dünya ikincisi olmuştur [10].

2.2.MENTAL DAYANIKLILIK VE KİşİLİK ÖZELLİKLERİ

Mental dayanıklılık olağan bir ifadeyle başarı ve uyum sürecidir.Mental dayanıklılık süreci stresin bireyler üzerindeki olumsuz etkisini azaltmakta ve uyumluluğu desteklemektedir. Çalışmanın bu kısmında araştırma sonuçlarını temellendirmek açısından Mental Dayanıklılık ve kişilik özellikleri açıklanacaktır. Kişilik ve kişilik özellikleri kavramlarını açıklamak amacıyla kişilik kuramları ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli kavramı genişçe ele alınacaktır.

2.2.1.Mental Dayanıklılık Kavramı

Mental dayanıklılığın yüksek olması, hem sporcular hem de antrenörler için en iyi performansın sergilenebilmesi adına kritik bir psikolojik beceridir. Fiziksel olarak hazır olsalar bile, bazı sporcular sezon öncesi hazırlık dönemlerinde zaman zaman tam potansiyellerine ulaşmakta zorlanırlar. Bunun temel sebebi, zihinsel olarak yeterince hazır olmamalarıdır. Bu tür durumlarda, zihinsel dayanıklılığın rolü daha belirgin hale gelir ve sporcunun baskı altındaki performansını artırmada vazgeçilmez bir unsur olarak kabul edilir. Mental dayanıklılık, sadece spor performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun stresle başa çıkma ve motivasyonunu yüksek tutma yeteneğini de geliştirir.

Spor psikolojisinde zaman zaman "yılmazlık" ve "kararlılık" kavramları yerine kullanılan mental dayanıklılık, genellikle doruk performans ile ilişkilendirilmiştir.

Sporcuların mevcut durumunu diğer özellikleri ile değerlendirmek amacıyla kullanılan mental dayanıklılık kavramı ile ilgili alan yazında birçok tanım mevcuttur. Jacelon ‘a (1997, Akt: Süleymanoğulları, 2021) göre mental dayanıklılık, kişilerin yaşantısı içinde var olan stresin negatif etkilerini azaltan uyumu destekleyen kişilik özelliğidir. Diğer bir tanıma göre ise mental dayanıklılık, kaderini tayin ve kontrol etmede sonsuz inanca sahip olma hissidir [11].

İnsanoğlu, çeşitli olumsuzluklarla karşılaştıkları durumlarda ilk başlarda olumsuz duygulara sahip olmakla birlikte, hayatlarını değiştirebilecek olan bu durumlara zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedir. Bu uyumun sağlanmasında birey tarafından gösterilen çaba ile mental dayanıklılık, önemli bir etkidir.

Kişinin hayat içinde karşılaştığı stresli konular karşısındaki tutumu, zaman içerisinde bu türden durumlara karşı geliştirdiği davranışlar ve buna uyum sağlayabilmesi psikolojik dayanıklılık olarak görülür. Dayanıklılık (hardiness) kavramı ilk kez Kobasa (1979) tarafından araştırılmaya başlanmıştır. Kobasa bireyin hastalıklı ve stresli durumlar karşısında direnç kaynağı olarak çalışabilen kişilik özelliğine psikolojik dayanıklılık adını vermiştir. Maddi dayanıklılığı, stresi ve onun getirdiği deneyimleri büyüme ve gelişmeye yönelik fırsatlara dönüştürmek için gereken cesareti veren stresin etkilerini azaltan tutum ve inançlardan oluşan kişiliğin bir yönü olarak açıklanmıştır. Etkili dayanıklılık sporları performansı için bir dereceye kadar zihinsel dayanıklılığın gerekli olduğu anlayışına rağmen, aslında zihinsel dayanıklılığı tanımlamak için araştırmacılar net bir sınıflandırma getirememiştir. Başlangıçta zihinsel dayanıklılık, “özel veya hedeflere yönelik boyutlara” odaklanmış daha yakın tarihli çalışmalarda ise kişinin rakipleriyle ilişkili olarak görülmüştür. Zihinsel dayanıklılığı tanımlamak için genellikle bir dizi özellik veya beceri (toplu olarak zihinsel dayanıklılık faktörleri olarak kabul edilir) kullanılmıştır. Jones ve ark. (2002) mental dayanıklılığı öncelikle genel mental dayanıklılık olarak vurgulamakta ve bu durumu müsabaka esnasında genel rekabet ve stres durumlarıyla başa çıkabilme olarak ifade etmektedir. Diğer yandan ise özel mental dayanıklılık vurgusu yapar ki bu durum da; daha iyi odaklanabilme, stres altında kendini kontrol edebilme, konsantre olabilme ve özgüven gibi kişisel becerileri sürdürmeyi sağlayan doğuştan gelen ve geliştirilebilen bir psikolojik beceridir ifadesini kullanır [12].

Pozitif psikolojinin temel yapıtaşlarından biri mental iyi oluş kavramıdır. Bu kavram yeteneklerin farkına varma, amacı olan bir yaşam sürdürme, topluma faydalı olma,

diğer kişilerle iyi ilişkiler kurma, desteklendiğini hissetme, iç huzur, mutluluk, memnuniyet, neşeli yaşam, olumlu olumsuz durumlarla baş edebilme, sorumluluk alma, kendine güvenme, sağlam olma gibi kavramsallaştırılabilir [13].

Sporda zihinsel dayanıklılık, müsabakaların olduğu anda sporcuların kararlı davranışı ve kazanmak için elinden gelenin en iyisini yapma arzusu onları başarıya ulaştıran önemli yollardan biridir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılığın yüksek olması başarı ve kolay olmayan durum karşısında daha yüksek seviyede mücadele etmesiyle ilgili olduğu anlaşılabılır [14].

Connaughton ve arkadaşlarının (2008) yaptığı araştırma, elit sporcuların zihinsel dayanıklılığını hem gelişim süreci hem de sürdürülebilirliği açısından ele alır. Araştırmaya göre, zihinsel dayanıklılık, sadece doğuştan gelen bir özellik değil, aynı zamanda eğitim, deneyim ve doğru mentorluk ile geliştirilebilen bir yetenektir.

Zihinsel dayanıklılığın temel bileşenleri şunlardır:

1. **İçsel Güç ve Motivasyon:** Elit sporcuların kendilerine koydukları hedefler doğrultusunda içsel motivasyonları çok güçlüdür. Bu hedefler, performans baskısı altında bile odaklarını kaybetmemelerine yardımcı olur.
2. **Stresle Başa Çıkma:** Elit sporcular, müsabaka esnasında baskı altında soğukkanlı kalabilme ve strese karşı dayanıklılık geliştirme yeteneğine sahiptirler. Bu, onları diğerlerinden ayıran en önemli unsurlardan biridir.
3. **Öğrenme ve Adaptasyon:** Zihinsel dayanıklılık, sporcuların hatalarından ders çıkarabilme ve her seferinde daha iyi bir performans sergilemek için öğrenmeye açık olmalarını içerir. Başarıları kadar başarısızlıklarını da yönetme becerileri gelişmiştir [15].

Literatürde zihinsel dayanıklılıkgünümüzde eleştirilse de sporcunun zihinsel gelişimi ve dayanıklılığı açısından çalışmalar sürdürülmektedir. Jones ve arkadaşlarına (2007) göre Mental Dayanıklılığın özellerini (hedef belirleme, baskı, stres, başarısızlığı idare etme) konuma göre kullanım yapısını sırasıyla tanımlamışlardır [16]. Bunlar;

- Yarışma öncesi (örnek hedef belirleme)
- Yarışma sırasında (örnek baskı ve stres ile baş etme)
- Yarışma sonrasında (örnek başarısızlığı idare etme) olarak açıklanabilir.

Zihinsel dayanıklılık doğal yada geliştirilebilir bir özelliktir. Yüksek mental dayanıklılığa sahip bireyler karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında olumlu tepki verebilen, yüksek stres altında sakin kalabilen bireylerdir. Zihinsel açıdan dayanıklı olan bireyler, sosyal ve dışa dönük olma eğiliminde oldukları ifade dilmektedir. Sakin ve rahat kalabildikleri için çoğu durumda rekabetçidirler. Ayrıca diğer insanlara kıyasla daha düşük kaygı seviyesine sahiptirler. Yüksek düzeyde özgüvene sahip olmaları ve ayrıca kendi kaderlerini kontrol edebileceklerine dair tereddütsüz bir inanca sahip olmaları onların rekabet veya sıkıntılı durumlardan etkilenmeden kalmalarını mümkün kılmaktadır. Yapılan bir çalışmaya göre 131 antrenör ve 160 seçkin sporcudan zihinsel olarak güçlü sporcuların taşıması gereken en mühim nitelikleri liste olarak hazırlanmaları talep edilmiştir. Hazırlanan listenin değerlendirilmesi üzerine zihinsel dayanıklılık en elzem 12 maddeden oluştuğunu bulmuşlardır. Araştırma sonunda yöneltilen açık uçlu soruların yanıtlarına göre antrenörlerin dikkate alması gereken ilk konunun “konsantrasyon” olduğu, sporcuların dikkate alması gereken en öncelikli konu olarak “arzu ve hırs” olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıdaki özellikler önem sırasına göre sıralanmıştır:

- Müsabaka sonucunda amaçladığınız şeyi başarmada göstermiş olduğunuz kararlılığın sağlam olması.
- Performansın yükseleceği, öz güvenin ve azmin sonucu olarak periyotlarda geriden gelebilmek.
- Karşınızdakinden çok daha iyi olabileceğinize inanarak, kendinize olan güveninizi artıracak gerekli yeteneğin kendinizde var olduğuna inanın.
- Muvaffak olma isteğine bağlı olarak aşırı isteklive hazır bulunuşluğa sahip olmak.
- Hedefe tamamen odaklanmış durumda olmak.
- Aniden gelişen olaylara karşı karşısında zihinsel kontrolün sağlanması.
- Fiziksel ve mental ağrının sınırlarınızı zorlarken, gösterilen çabanın ve teknik çalışmanın sıkıntıya maruz bırakması.
- Mental olarak çekişme sonucu ortaya çıkanendişenininde sonunda ortaya çıkabilecek bir durum olduğunu kabul ederek onunla baş edebileceğinizi anlamak.

- Rakip ile aranızda oluşacak çekişme durumlarında oluşabilecek zihinsel durum,öz güven, kendini başarmaya şartlamak, meydan okuyabilmek, oto kontrol sağlamak.
- Rakiplerin iyi veya kötü performanslarının etkisinde kalmamak.
- Kişinin günlük hayatındaki odaklanma problemine karşın, pür dikkat kesilebilmek.
- Bir spor müsabakasını olağan şekilde başlatmak ve bitirmek.

Alan yazın irdelendiğinde, mental dayanıklılığın tanımlanmasına dair ortak bir anlayışın eksik olduğu görülmektedir. Bu kavramın farklı şekillerde ele alınmasının temelinde, araştırmacıların zihinsel dayanıklılığı ölçmek için kullandıkları değişik yaklaşımlar yatmaktadır. Bazı çalışmalar yalnızca bireyin stres altında karşılaştığı tek bir olaya odaklanırken, diğerleri birden fazla yaşam olayını değerlendirerek daha geniş bir perspektif sunar. Buna ek olarak, kimi araştırmalar bireyin mevcut koşullara adapte olmasını yeterli bir kriter olarak görürken, bazıları ise zorlu durumlar karşısında sergilenen üstün bir tutumu dayanıklılığın göstergesi kabul eder. Bu farklı yaklaşımlar, insan psikolojisinin karmaşıklığı ve değişkenliğine atfedilir. Ancak genel olarak kabul gören bir sonuç, modern sporda yüksek performans için fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik dayanıklılığın da büyük bir öneme sahip olduğudur.

2.2.2.Mental Dayanıklılığın Boyutları

Her ne kadar mental dayanıklılık kavramı üzerine fikir birliğine varılamamış olsa da çoğu araştırmacı mental dayanıklılığı kişiliğin bir parçası olarak kabul etmiştir. Fakat daha sonraları araştırmacılar mental dayanıklılığı sporcunun spor ortamında, yüksek performans sergilemesinde çok yönlü bir yapı olduğunu ve performansı da olumlu şekilde etkilediğine karar vermişlerdir.

2.2.2.1.Kendini Adama

Kobasa (1979, Akt: Başer, 2019), kişinin yaşamının farklı alanları ile ilgilenme eğilimini kendini adama olarak tanımlamaktadır. Her ne ile karşılaşılırsa karşılaşılın kendini dahil etme eğilimine kendini adama denilmektedir. Kişinin yaşadığı durumlara kendini uyarlaması, aile ve sosyal çevresine yabancılaşmaması, değer ve inançlarına bağlanmasıdır. İlgili bağlanma stresli durumlar ile başa çıkabilmesi için gerekli güç kaynağını bulmasıdır. Kendini adama bir anlam duygusu içinde günlük hayatın dışında kalmadan hayata dahil olma çabasıdır. Kendini adayan kişiler herhangi bir görevi

tamamlamadan asla bırakmayan çevresel ilişkilere aktif katılım gösteren, gerektiğinde sorunlarıyla yüzleşmekten çekinmeyen kişilerdir. Kendini adayan kişiler karmaşıklığın olduğu konularda dahi hedeflerine durmadan ilerleyen dirençli bireylerdir [17].

2.2.2.2.Mücadelecilik

Mücadelecilik bilimsel açıdan bireyin karşılaştığı zorluklara karşı gösterdiği dayanıklılık ve azim olarak tanımlanır. Mücadelecilik, zorlu durumlar karşısında yılmadan, hedeflere ulaşmak için gerekli olan çabayı sürdürebilme yeteneğini içerir. Bu özellik, özellikle spor, iş hayatı, eğitim ve psikoloji alanlarında önemli bir araştırma konusu olmuştur. Azim ve Tutku: Duckworth ve arkadaşları (2007) mücadeleciliği, uzun vadeli hedeflere bağlı kalma ve yılmadan çaba gösterme olarak tanımlar. Başarı, yalnızca yetenekle değil, aynı zamanda azimle ilişkilendirilir [18]. Stresle Baş Etme: Mücadeleci bireyler, stresli durumlarda daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Çevresel zorluklar karşısında pozitif bir tutum sergilemek, mücadele gücünü artırır [19]. Geliştirilebilir Bir Özellik: Yapılan araştırmalar, mücadeleciliğin doğuştan gelen bir özellikten ziyade, zamanla geliştirilebilen bir yetenek olduğunu göstermektedir. Özellikle sporcularda bu özellik, antrenmanlarla ve zorlayıcı deneyimlerle güçlenir [16].

2.2.2.3.Kontrol

Kontrol kişinin hayatındaki bazı durumları değiştireceğine olan inancı gösterir. Kontrol yaşanan zorluklar karşısında kendini güçsüz görmek yerine çabalarıyla olayların akışını değiştirmeye olan inançtır. Kontrollü kişiler kendilerini bir kurban olarak görmezler. Kendilerinin sonuçları etkileyebileceklerine inanırlar. Fakat yaşadıkları stres kişilerin iyi olma hallerine zaman zaman zarar vermektedir. Gentry ve Kobasa'agöre psikolojik olarak güçlü kişiler stresli yaşam olayları karşısında başa çıkma stratejisiyle stres seviyesine en aza indirmektedir [20]. Kontrol bir kişilik özelliği olarak stresle başa çıkma üzerindeki olumlu etkisiyle kişinin genel iyilik halini ve yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir.

2.3.MENTAL DAYANIKLILIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

İnsanların içinde yaşadıkları dünya düzeni sadece olumlu durum ya da olaylardan ibaret değildir. İnsanlar başta ölüm olmak üzere işsizlik, göç, yoksulluk, ayrılık, hastalık, depresyonlar ve savaşlar gibi birçok olumsuz durumla karşılaşmaktadır. İnsanların yaşadıkları olumsuz durum ya da olaylara verdikleri tepkiler ve olaylara yükledikleri anlamlar insanların yaşam süreçlerinin içeriğini belirlemektedir. Bu süreçte zihinsel

dayanıklılığı etkileyen unsurların iyi bilinmesi karşılaşılan olumsuz durumları sağlıklı bir şekilde atlatmada oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık gelişimini etkileyen unsurlar bireysel risk faktörleri ve bireysel koruyucu faktörler, aileden kaynaklı risk faktörleri ve aile ile ilişkili koruyucu faktörler, çevresel risk faktörleri ve çevre kaynaklı koruyucu faktörler şeklinde sıralanmaktadır. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen söz konusu risk faktörleri ile koruyucu faktörler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Bireysel Risk ve Bireysel Koruyucu Faktörler: Bireysel risk faktörleri, bireylerin yaşam tarzları, davranışları ve karşılaştıkları travmatik olaylardan kaynaklanabilir. Doğal afetler, savaş, yas, boşanma gibi olumsuz yaşam olayları bu risk faktörlerinin başında gelir ve zihinsel dayanıklılığı olumsuz etkileyebilir. Örneğin, Masten (2001), bireylerin travmatik olaylar karşısında gösterdiği tepkilerin zihinsel dayanıklılığın önemli bir göstergesi olduğunu belirtir. Ayrıca, bireylerin karşılaştığı bu tür zorluklar, uzun vadede ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir [21]. Diğer yandan, bireysel koruyucu faktörler zihinsel dayanıklılığı artıran unsurlardır. Werner ve Smith (1992), koruyucu faktörlerin, sosyal destek, yüksek benlik saygısı ve stresle başa çıkma becerileri gibi unsurları içerdiğini ifade eder. Bireyler, stres ve travma karşısında daha dirençli hale gelebilirler ve bu koruyucu faktörler onların psikolojik sağlığını iyileştirir [22].

Aile Kaynaklı Risk ve Aile Kaynaklı Koruyucu Faktörler: Zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen aile kaynaklı risk faktörleri, bireylerin stres ve travmaya karşı verdikleri tepkilerde önemli rol oynamaktadır. Özellikle ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişimin olmaması, ebeveynlerin boşanması, aile içi şiddet, istismar, ebeveynlerin hastalanması ve tek ebeveynli aile yapısı gibi durumlar, çocukların duygusal ve psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen önemli faktörler olarak kabul edilmektedir. Walsh (2006), bu tür ailevi risk faktörlerinin, çocukların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklara karşı gösterdikleri dayanıklılığı zayıflatabileceğini belirtmektedir [23].

Bununla birlikte, bazı ailevi özellikler zihinsel dayanıklılığı destekleyen koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailenin yeterli finansal kaynağa sahip olması, aile içerisinde güvenli ve sevgi dolu bir ortamın sağlanması, olumlu rol modellerin bulunması, çocuklara sunulan yüksek kalitede bakım hizmeti ve güvenli bağlanma tarzı,

bu koruyucu faktörlerin başında gelir. Masten (2014), güvenli bir aile ortamının, çocukların zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artıran en önemli unsurlardan biri olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle güvenli bağlanma stiline sahip olan çocukların, karşılaştıkları stres ve travma ile daha etkin bir şekilde başa çıkabildikleri gözlemlenmiştir [24].

Çevresel Risk Faktörleri ve Çevresel Korucu Faktörler: Çevresel risk faktörleri, bireylerin bulundukları sosyal, ekonomik ve fiziksel çevreden kaynaklanan zorlukları içermektedir. Bu faktörler arasında düşük sosyoekonomik durum, yetersiz sosyal destek, toplumsal şiddet, yetersiz eğitim imkânları ve sağlıksız yaşam koşulları gibi unsurlar yer alır. Garmezy (1991), çevresel risk faktörlerinin bireylerin zihinsel dayanıklılığını zorlayıcı unsurlar olarak ortaya çıktığını ve bu durumların birey üzerinde psikolojik yıkım yaratabileceğini ifade etmektedir. Eğer birey, karşılaştığı çevresel zorluklara karşı yeterli başa çıkma stratejileri geliştiremezse, bu durum psikolojik olarak yıkıcı sonuçlara yol açabilir[25].

Ancak, çevresel koruyucu faktörler, bu risklerin etkisini azaltarak bireylerin zihinsel dayanıklılığını güçlendirebilir. Güçlü bir ekonomik yapının bulunması, sosyal hizmetlere ve destek gruplarına erişim, güvenli bir mahallede yaşama, okullarda destekleyici öğretmen-öğrenci ilişkileri ve olumlu arkadaş çevresi, bireyin zorluklarla daha sağlıklı başa çıkmasını sağlar. Rutter (1987) ve Masten (2001) gibi araştırmacılar, bu tür koruyucu faktörlerin bireylerin zorluklar karşısında direnç göstermesine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Özellikle, bireylerin sosyal çevresi, olumlu destek sistemleri ve eğitim ortamında güçlü ilişkiler kurması, zihinsel dayanıklılığı artıran kritik unsurlar arasında yer almaktadır [26, 27].

2.4.MENTAL DAYANIKLILIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Mental dayanıklılık, bireylerin stresli, baskı altında veya olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneklerini ifade eder ve spor performansını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcular, zorlu koşullarda bile konsantrasyonlarını koruyabilen, motivasyonlarını sürdürebilen ve kararlılıkla mücadele edebilen bireylerdir. Clough ve arkadaşları (2002), zihinsel dayanıklılığı “zorluklar karşısında pozitif kalabilme ve bu zorluklarla başa çıkma becerisi” olarak tanımlar. Bu tanım, zihinsel dayanıklılığın yalnızca genetik bir faktör olmadığını, aynı zamanda

öğrenme, tecrübe ve çevresel etkilerle geliştirilebileceğini öne süren araştırmaları da desteklemektedir [28].

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın birçok bileşenden oluştuğunu vurgularlar. Jones, Hanton ve arkadaşları (2007), zihinsel dayanıklılığı, baskı altındayken performansını sürdürme, inanç, odaklanma ve stresle başa çıkma gibi unsurların bir kombinasyonu olarak açıklar. Ayrıca, bu becerilerin zamanla deneyim ve antrenman yoluyla geliştirilebileceği fikrini de öne sürerler [16].

Mental dayanıklılığın gelişiminde önemli bir görüş, kişinin kendine güven duyması, hedef belirlemesi ve motivasyon kaynaklarını iyi yönetmesi gerektiği yönündedir. Bull ve arkadaşları (2005), dayanıklı sporcuların baskı altında pozitif düşünce ve stratejik odaklanmayı sürdürebildiğini göstermiştir. Bu, mental dayanıklılığın sadece biyolojik değil, aynı zamanda öğrenilebilir ve öğretilebilir bir beceri olduğunu kanıtlamaktadır [29].

Clough, Earle ve Sewell'in 2022 yılında yaptığı çalışmada Mental dayanıklılığın bileşenleri ve bunlara göre oluşturan geliştirme yöntemlerinden bahsedilmiştir. Bahsi geçen bileşenler ve geliştirme yöntemleri aşağıdaki tabloda verilmiştir [28].

Tablo2.4.1.Mental Dayanıklılığın Bileşenleri veMental Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri

BİLEŞENLER	TANIM	ÖRNEK GELİŞİM STRATEJİSİ
KONTROL	Aynı zamanda birden fazla şeyi idare edebilme ve kendini kontrol edebilme yeteneği.	Dikkat dağıtan durumlar karşısında eğitim.
MEYDAN OKUMA	Devamlı değişim gösteren ortamlarda potansiyel tehditleri fark etmek ve bunları kişisel gelişim için avantajlara dönüştürmek.	Devamlı farklı ortamlar sunarak yeni zorluklar oluşturmak ve sorunlara çözüm bulunmasını beklemek.
KARARLILIK	Amaçlarımıza giden yolda zorluklar olmasına rağmen başarılı olmak için ısrarla çaba göstermek.	Amaç belirleme ve amaca ulaşma
GÜVEN	Rakiplerinin gözünü korkutmasına imkân vermeden kendi kabiliyetlerine olan inancını muhafaza etmek.	Mücadele esnasında zorlu koşullarla karşı karşıya kaldığını hayal ederek düşünmek ve bu koşullar için çözüm üretmek.

2.5.MENTAL DAYANIKLILIĞIN SPORCULARA KATTIĞI ÖZELLİKLER

Araştırmacılar elit sporcularda olması gereken özelliklerden birinin de zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade etmektedirler. Antrenman etkinliğinden keyif alan, aktiviteye odaklanan ve etkinliğin gerekliliklerini yerine getiren sporcuların zihinsel açıdan daha güçlü oldukları bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların en önemli özelliklerinden birisi motivasyonlarını uzun süre devam ettirme arzusuna sahip olmaları ve bu konuda başarılı olmalarıdır. Araştırmalar genel olarak içsel motivasyonu yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğunu göstermektedir.

Sporcuların da herkes gibi özel ve iş hayatlarında bazı sorunlarla karşılaşmaları olağan bir süreçtir. Ancak iş hayatında karşılaştığı sorunları kontrol altında tutabilmek, bu olumsuz durumu kendi lehine çevirerek performansına pozitif katkı sağlamak, zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların temel özelliklerindendir. Jones ve ark. (2007, Akt: İpek, 2022), yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların benzer özellikleri şu şekilde sıralamışlardır;

- Başarıda gösterdikleri kararlılık sayesinde, performans güçlüğü sonrası kendini çabuk toparlama
- Rakiplerinin önüne geçmelerini sağlayacak yetenek ve niteliklerine olan sarsılmaz inançları
- Yarışmada belirlenen hedeflerini başarabilme yeteneğine karşı duymuş oldukları inanç.

2.6.KİŞİLİK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

2.6.1.Kişilik

Bireyler, karmaşık yapılar olarak değerlendirilir ve bir insanı tanımak ile anlamak uzun, emek gerektiren bir süreci içerir. Her bireyin kendine has tüm davranışları ve düşünceleri, karşıdaki kişiyi tanımaya yönelik bir süreç oluşturur. Bu nedenle, bir insanı tanımak ve onun hakkında yorum yapmak kolay değildir; bu süreç uzun bir zaman dilimini ve dikkati gerektirir. Kişilik, karmaşık yapısı nedeniyle tanımlanması zor bir kavramdır ve bu belirsizliği nedeniyle psikolojik araştırmalarda dikkat çeker. Kişinin kendini tanıma süreci de bu açıdan büyük önem taşır. Kişilik, bireyin zihinsel durumu ve fiziksel özelliklerinin bir bütün olarak ele alınmasıyla şekillenir. Birey, çeşitli olaylar karşısında farklı tepkiler ve algılar sergileyebilir ve bu farklılıkların altında yatan sebep kişilik özellikleridir. Kişilik, kişinin kendine özgü niteliklerinin bir yansımasıdır. Günlük hayatta verilen çeşitli tutum ve davranışların bir toplamı olarak görülebilir. Bu bağlamda, kişi kendi içinde tutarlı bir davranış zinciri oluşturur ve bu zincir kişiliğin temelini oluşturur [30]. Kişiliğin bu yapısı, kişinin belirgin özellikleriyle öne çıkar ve ayırt edici niteliklerle dikkat çeker.

Doğumdan itibaren getirilen genetik faktörler ve yaşam süresince edinilen sosyal deneyimler, kişiliği şekillendirir. Kişiliğin farklı zamanlarda tutarlı ve kalıcı özellikler göstermesi beklenir. Bununla birlikte, bazı müdahalelerle bu özelliklerin değişmesi de mümkündür. Örneğin, içine kapanık bir bireyin zamanla dışadönük hale gelmesi mümkündür. Kişilik, bireyin davranışlarını yönlendiren dinamik bir yapıdır ve hem genetik hem de sosyal faktörlerin bir araya gelmesiyle şekillenir. Bu özellikleriyle, kişilik bireyin davranışlarının temel belirleyicisi olarak kabul edilir [31].

2.6.2.Kişiliğin Özellikleri

Kişilikle alakalı tanımlamalar incelendiğinde birçoğunda kişiliğin üç temel özelliği vurgulanmaktadır. Bunlar; her kişinin birbirinden farklı oluşu, kişiliğin tutarlı oluşu ve kişiliğin durağan oluşudur.

Çiçek ve Aslan'a göre (2020);

- Kişilik özellikleri, belli süreç içerisinde tamamlanan ve kısmençelişmeyen davranış bütünüdür.
- Kişilik özellikleri, bireyi diğer insanlardan ayıran ve o birey hakkında fikir sahibi olmanızı sağlar.

- Kişilik özelliklerimizin kalıcı olduğunu, zamana ve mekana bağlı olarak değişim göstermediğini belirtmektedir.
- Kişilik özellikleri, kişiyi diğer bireylerden farklı kılan, oturmuş bir tutum ve hareketler bütünüdür kalıcı bir şekilde oturmasıdır[30].

Kişilik, bireyin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış kalıplarının tümü olarak tanımlanmıştır [32]. Bir başka tanımda ise kişilik, id, ego ve süperegö arasındaki dinamik ilişkilerle açıklanmıştır [33]. Daha farklı bir tanıma göre ise, kişilik bireyin kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya çıkarma süreci olarak tanımlanmıştır [34]. Kişilik, bireyin çevresel etkilere verdiği tepkiler ve öğrenme süreçleri sonucunda oluşur [35]. Kişilik, bir bireyden kaynaklanan tutarlı davranış alışkanlıkları ve içsel süreçler olarak tanımlanır. Bu tanım iki boyutta ele alınır. İlk boyut, süreklilik gösteren davranışları kapsar. Kişilik araştırmacıları, kişilik kavramını kişisel farklılıklar olarak inceler ve burada önemli olan, kişiliğin tutarlılığıdır. Zaman ve farklı durumlarda bu tutarlı davranış kalıpları gözlemlenir. Bugün utangaç veya girişken olan bir kişinin gelecekte de benzer davranışlar sergilemesi beklenir. Okulda çalışkan olan birinin iş hayatında da bu özelliğini sürdürmesi muhtemeldir. Kişilikte beklenen bu tutarlılık, başka birinin davranışlarını kopyalamaktan ziyade, süreklilik göstermesidir. İkinci boyut ise içsel süreçleri kapsar. Bu, bireyler arasındaki etkileşimlerin sonucunda oluşan davranışları ve duyguları şekillendiren tüm içsel süreçleri içerir [36].

Çeşitli kaynaklar araştırıldığında kişilikle alakalı birçok kuram olduğu görülür. Kişiliğin ne demek olduğunu açıklamaya çalışan pek çok farklı teori bulunmaktadır. Bunlardan en geniş kapsamlı olan “Beş Faktörlü Kişilik Modeli” dir. Bu model “kişisel özellik yaklaşımına” dayanmaktadır ve kişiliği ölçebilmek için sıfatlardan yararlanmaktadır. Atkinson ve arkadaşlarına göre (2006), modelin icadı ve geçerliliği kişilik psikolojisi açısından çok büyük bir gelişmedir. Beş faktör kişilik modelinin uzmanlar tarafından benimsenmesinin ve yaygın bir şekilde kullanılmasının nedeni olarak;

1. Modelin boylamsal ve çeşitli ampirik çalışmalara dayalı olması
2. Ölçülen özelliklerin zamana karşı sürekliliğini koruyabilmesi
3. Bazı biyolojik temellerinin olması
4. Farklı kültür ve gruplarda geçerliliğinin ortaya konması
5. Psikometrik açıdan kullanımının ve değerlendirilmesinin kolay olması söylenebilir.

Bu model kişiliğin özelliklerden meydana gelen bir teori olduğunu varsaymaktadır. Model kültürlerarası pek çok çalışmada doğrulanmıştır. Beş faktör şu şekilde sıralanmaktadır: Dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık [37].

Dışadönüklük (Extraversion): Dışadönüklük, bireylerin sosyal etkileşimlerde aktif ve dışa dönük olmalarını, enerjilerini çevreleriyle etkileşimde bulunduklarında kazandıklarını ifade eden bir kişilik özelliğidir. Genellikle dışadönüklük seviyesinin yüksek olduğu kişiler sosyal, konuşkan, liderlik eğilimi olan ve dış dünyaya karşı daha açık olma eğilimindedirler [38].

1. Sosyal İlişkiler ve Çevresel Uyarılar: Dışadönüklük, bireyin sosyal ortamlarda ne kadar aktif ve çevresel uyarıcılara ne kadar tepki verdiği ile ilgilidir. Dışadönük bireyler, etraflarındaki sosyal uyarıları arar ve sosyal etkileşimlerden enerji alırlar. Yüksek dışadönüklüğe sahip kişiler insanlarla ilişkilerinde rahat, öz güvenli ve iletişime açıktırlar. Buna karşılık içedönükler, yalnız vakit geçirmeyi ve daha az uyarılmayı tercih ederler.
2. Aktif ve Başarı Odaklı Olma: Dışadönük bireyler sosyal çevrelerinde daha aktif olup, genellikle daha öz güvenli ve başarı odaklıdırlar. Sosyal etkileşimlerinde neşeli ve coşkulu olup, eğlenceli bir tutum sergilerler. Dışadönük kişilik yapısına sahip bireyler iş yaşamında da başarı odaklı olup, karşılaştıkları zorluklara olumlu yanıt verirler ve motivasyonlarını yüksek tutarlar.
3. Sosyal Etkinliklere Katılım ve İlişkilerde Rahatlık: Dışadönüklük, sosyal etkinliklere olan ilgiyi, arkadaşlık ilişkilerinde rahatlığı ve liderlik becerilerini içerir. Bu bireyler, sorun çözme, fikir üretme ve liderlik etme konusunda kendine güvenli olup sürekli yeni şeyler üretme eğilimindedirler. Genellikle hareketli ve girişken bireyler olarak tanımlanırlar. Bu özellikleri sayesinde iş dünyasında ve sosyal çevrelerinde etkili liderler olabilirler.
4. İçedönüklük ve Dışadönüklük Karşılaştırması: Dışadönük bireyler genellikle insanlarla etkileşim kurmayı ve sosyal aktiviteleri severken, içedönük bireyler daha çok yalnız vakit geçirmeyi ve bireysel faaliyetlere odaklanmayı tercih ederler. Ancak içedönüklük, soğukluk veya sosyal isteksizlik anlamına gelmez; daha çok bireyin enerjisini kendi iç dünyasından almasıyla ilgilidir. İçedönükler bağımsız olma eğilimindedir ve olaylara daha sakin yaklaşırlar [39].

Uyumluluk (Agreeableness): Uyumluluk, Beş Faktör Kişilik Modeli'nde (Five-Factor Model) önemli bir kişilik özelliğidir ve bireylerin sosyal ilişkilerinde nasıl davrandıklarını yansıtır. Bu özellik, kişinin başkalarına karşı ne kadar yardımsever, iş birliğine yatkın, güven verici ve şefkatli olduğunu belirtir. Uyumlu kişiler genellikle empati duygusu yüksek, sabırlı ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı bireylerdir. Aşağıda uyumluluk özelliği ile ilgili daha detaylı açıklamalar verilmiştir [40].

- **İnsani Yön:** Uyumlu kişiler, insani yönleriyle öne çıkar ve başkalarına karşı özverili, anlayışlı bir tutum sergilerler. Bu, onları daha az bencil, daha empatik ve başkalarının duygularını gözetken kişiler yapar.
- **Empati ve Güven:** Uyumlu bireyler, başkalarına yardım etmeye istekli ve başkalarından da aynı şekilde yardım görmeyi bekleyen kişilerdir. Bu bireyler genellikle güvenilir ve bağışlayıcıdır, böylece sosyal çevrelerinde olumlu bir izlenim bırakırlar.
- **Çatışma Karşısındaki Tutum:** Yüksek uyumluluğa sahip kişiler, tartışmadan kaçınma eğilimindedir ve diğer insanlarla uyum içinde yaşamaya çalışırlar. Uyumluluk düzeyi düşük olan bireyler ise eleştirel ve tartışmacı olabilir.
- **Sosyal İlişkilerdeki Rolü:** Uyumlu bireyler sosyal ortamlarda ılımlı ve güven verici bir atmosfer yaratırlar. Ancak bu, dışadönük bireylerin enerjik ve eğlenceli atmosferinden farklıdır. Uyumlu kişiler, daha çok huzurlu ve destekleyici bir ortam oluştururlar.
- **İş Birliği ve Şefkat:** Uyumlu kişilik yapısına sahip bireyler iş birliğine açık, şefkatli, karşılıklı güveni önemseyen, çıkar gözetmeyen ve fedakarlık yapabilen bireyler olarak tanımlanır. Bu kişilerin ilişkilerdeki önceliği, karşılıklı fayda ve uyumdur [30].

Sorumluluk (Conscientiousness), Beş Faktör Kişilik Modeli'nin önemli bir boyutudur ve bireyin güvenilirliği, disiplinli oluşu ve hedefe dönük davranışlarını ifade eder. Bu kişilik özelliği, bireylerin düzenli, çalışkan, planlı ve başarıya odaklı olma düzeylerini yansıtır. Aşağıda, bu boyutun detaylarına dair açıklamalar verilmiştir [38].

- **Planlama ve Organizasyon:** Sorumluluk, bireyin bir hedefe ulaşmak için planlı ve düzenli hareket etme kapasitesiyle ilgilidir. Bu kişilik boyutuna sahip bireyler, yaşamlarında hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için sabır ve

motivasyon gösterirler. Başarıya yönelik bir tutum, irade gücü ve mükemmeliyetçilik bu bireylerde sıkça görülen özelliklerdir.

- **Özdenetim ve Dikkat:** Sorumluluk boyutuna sahip kişiler, yüksek düzeyde özdenetim ve dikkat gösterirler. Harekete geçmeden önce düşünme, temkinli olma ve kendilerini organize edebilme becerileri dikkat çeker. Özellikle iş yaşamında, başarılı olma arzusu ve disiplin bu bireyleri öne çıkarır.
- **Güvenilirlik ve Disiplin:** Sorumluluk sahibi kişiler güvenilir, çalışkan, disiplinli ve dakik olarak tanımlanır. Bu bireyler, görevlerini zamanında ve en iyi şekilde yerine getirme eğilimindedirler. Ayrıca stresle başa çıkmada daha aktif ve problemi çözmeye odaklı davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir [41].
- **Sorumluluğun Düşük Seviyesi:** Sorumluluk düzeyi düşük bireyler genellikle hedef belirlemeyen, tembel ve dikkatsiz bireyler olarak tanımlanır. Bu kişiler, görevlerini ertelemeye eğilimli, güvenilir olmayan ve irade gücü düşük kişilik özelliklerine sahiptirler.
- **Başarı Yönelimi:** Bazı araştırmacılar sorumluluğu, başarıya yönelik bir arzu olarak tanımlar. Diğerleri ise sorumluluğu, dikkatli ve organize olma alışkanlığına sahip, öz-disiplin becerileri gelişmiş bireylerde gözlemlenen bir özellik olarak görmektedir. Bu bireyler, hem bağımsız çalışmalarda hem de hiyerarşik yapı içinde başarılı olma olasılıkları yüksektir.

Duygusal Dengesizlik (Neuroticism), Beş Faktör Kişilik Modeli'nin önemli bir boyutudur ve bireyin stres, kaygı ve olumsuz duygular karşısındaki tepkilerini ifade eder. Duygusal dengesizlik düzeyi yüksek bireylerde psikolojik kırılganlık ve kararsızlık gibi özellikler belirgindir [30]. Aşağıda bu kişilik boyutuna ilişkin temel özellikler sıralanmıştır:

- **Nevrotik Kişilik Özellikleri:** Anksiyete, depresyon, dürtüsellik ve kendini kontrol etme güçlükleri, nevrotik bireylerde yaygın görülen özelliklerdir. Bu bireyler, genellikle duygularını düzenlemekte zorluk çekerler ve duygusal dengesizlikleri nedeniyle aşırı ruh hali değişiklikleri yaşarlar [39].
- **Olumsuz Duygusal Tepkiler:** Duygusal dengesiz bireyler, stresli durumlarda daha tepkisel ve savunmasızdırlar. Bu boyut, kişinin gerilimli olaylara verdiği olumsuz tepkileri yansıtır ve genellikle "duygusal durağanlık" terimi ile zıttır. Yani duygusal dengesizlik, bireyin başına gelen olumsuz olaylardan ne ölçüde etkilendiğini belirler.

- Kararsızlık ve Endişe: Yüksek duygusal dengesizlik düzeyine sahip kişiler, genellikle kararsız, güvensiz ve karamsar bir yapıya sahiptirler. Bu bireyler, çevresel zorlukları fırsat olarak görmekten çok, tehdit olarak algırlarlar.
- Psikolojik ve Fiziksel Sağlık: Nevrotik bireyler, psikolojik problemlerle daha sık karşılaşır ve stresle başa çıkmada zorluk yaşarlar. Bu kişilerde kronik yorgunluk, baş ağrısı, uykusuzluk gibi psikosomatik semptomlar görülebilir. Ayrıca nevroitik kişilerin yaşam memnuniyeti daha düşüktür ve aile ilişkilerinde sorunlar yaşama olasılıkları daha yüksektir.
- Öz Güven ve Psikolojik Dayanıklılık: Duygusal dengesizlik, bireyin öz güven seviyesini olumsuz etkiler. Nevrotik bireyler, duygusal dayanıklılığı düşük bireyler olarak tanımlanırken, duygusal dengeliliği yüksek bireyler daha sakin, güvenli ve stresle başa çıkabilen bireyler olarak öne çıkarlar [42].

Gelişime Açıklık (Openness to Experience): Açıklık; kendini ifade edebilme, fikirleri izah edebilme, bilgileri açık ve doğru bir şekilde iletebilme, görüşlerini açıkça belirtme kabiliyetidir. Aşağıda gelişime açıklık modeliyle ilgili özelliklere yer verilmiştir.

- Diğer insanların bizimle iş birliği yapmalarına imkan sağlar.
- Deneyime açık olan insanlar çeşitliliğe, yaratıcılığa ve hayal gücüne ilgi duymaya, sanat ve güzelliğe karşı duyarlıdır.
- Bu beş faktör modelinde araştırmacıların üzerinde en az uzlaşmaya vardıkları faktördür. Bu boyut, araştırmacılar arasında en karmaşık olarak nitelendirilen boyuttur.
- Bireylerin ilgilerinin genişliği ve yeniliklerden etkilenme derecesini belirten kişilik özelliğidir.
- Gelişime açıklık düzeyi yüksek kişiler gelenekçi olmayan, yenilikçi, yaratıcı, hayal gücü kuvvetli ve düşünceli bireyler olarak tanımlanmaktadır.
- Gelişime açık bireylerin, analitik düşünme becerileri ve kuvvetli hayal güçleri sayesinde dayanıklılıklarının; ayrıca yenilikçi ve yaratıcı özellikleri sayesinde de iş ve yaşam tatminlerinin yüksek olması beklenmektedir.
- Genelde hassas, esnek, yaratıcı, kültürlü, entelektüel olma ve sanatsal düşünme gibi özellikleri içerir.
- Gelişime açıklık boyutu, bireysel ve entelektüel merak, özgünlük, yaratıcılık, yenilik ve estetiğe ilişkin beğenme gibi nitelikler ile tanımlanmaktadır.

- Gelişime açıklık boyutu ile alakalı ölçeklerde düşük puan alan insanların, durağan, yeni şeylere kapalılık, rutin şeyleri yapmaya devam etme, çekingen, sanat ve estetiğe merakı olmayan özellikler taşıdıkları söylenebilir [43].

Beş faktör kişilik özellikleri birbirinden bağımsız yapılar olarak gruplandırılmıştır. Farklı pek çok kaynaktan elde edilen bilgiler, kişiliğimiz oluşturan özelliklerin birbirinden bağımsız 5 temel kişilik boyutu üzerinde toplanabileceğini göstermektedir. Yukarıda önemi ve boyutları açıklanan “Beş Faktör Kişilik Modeli” kişiliğin çok birbirinden farklı değişkenlerle ilintilendirilerek incelenmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bu çalışmada ise bahsi geçen kişilik özellikleri dikkate alınarak oluşturulan kişilik envanterine verilen cevaplar ile sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ölçülmeye çalışılmıştır

2.6.3. Mental Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları

Mental dayanıklılığı açıklamaya yönelik 3 çerçeve kuram oluşturulmuştur. Bunlar Kişilik Yapısı Kuramı, Kişilik Faktör Analizi Modeli, Sağlam Kişilik Modelidir.

2.6.3.1. Kişilik Yapısı Kuramı

Mental dayanıklılık kavramının gelişmesinde önemli bir rolü olan “Kişilik Yapısı Kuramı” Kelly (1955) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kuram Kişisel Yapı Psikolojisi olarak da adlandırılmaktadır. Buna göre bireylerin kafalarında dünyayı yorumlamak için oluşturdukları çeşitli şemalar bulunmaktadır. Kelly, bireyin gelecekte olan olayları tahmin etmek için bilim adamı gibi davrandığını öne sürmektedir. Bilim adamları inceledikleri şeyleri kestirmeye ve kontrol etmeye çalıştıkları gibi bizler de hayata bakış açımızla başımıza gelecek olayları yorumlamaya tahmin etmeye çalışırız. Nasıl ki bilim adamları deneyler yapar ve hipotezler oluştursa insanlarda geleceğe ve yaşadıkları çevreye ilişkin tahmin ve beklentileri vardır. Bazı davranışlarla bu düşüncelerinin doğru olup olmadığını anlamaya çalışırlar. Sağlıklı kişiler bu sınamalara göre yeniden yorumlar ya da aynen korur. Bütün insanlar sürekli olarak dünyaya yönelik çeşitli fikirler oluştururlar. Kelly (1955)’e göre bu görüşler onların gerçeğini oluşturur. Bazı insanlar ise sabit fikirlidir. Dünya değişse bile onların görüşleri değişmez. Yani yaşamımızı anlamlandıran ve dünyaya karşı davranışımızı belirleyen şey doğru olsun ya da olmasın bizim ona karşı yaratıcı yorumumuzdur. Kelly (1955), kuramını “kişinin süreçleri psikolojik olarak, olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir” şeklindeki temel bir önerme ve bu önermeye bağlı olan 11 alt önermeden oluşturmuştur. Bir başka

ifadeyle kişilik yapısı kuramı bireyler şemalara yardımıyla çeşitli durumlarla nasıl başa çıkabildiklerini açıklamaktadır. Kelly'nin Kişisel Yapılar Kuramı, 1955'te yayınlanan Kişisel Yapıların Psikolojisi sonra kısa bir süre ilgi odağı olmuş daha sonra popülerliğini yitirmiştir. Bunun neden ise o dönem davranışsal ekolün baskın olmasıdır. Ancak ilerleyen yıllarda bilişsel ekolün ivme kazanmasıyla Kelly'nin kuramı psikoterapistler için önemli bir kaynak haline gelmiştir [44].

2.6.3.2. Kişilik Faktör Analizi

Bu kuram Raymond Cattell tarafından oluşturulmuştur. Cattell, nasıl ki bir kimyacıнын araştırmalarına başlamadan önce doğada ne tür elementler olduğunu tahmin etmeye çalışmasının anlamsız olacağı gibi, psikologların da kalıplaşmış kişilik özelliklerini sezgisel olarak açmaya çalışmalarının gereksiz olduğunu söylemiştir. Sezgisel yol yerine deneysel yöntemlerin kullanılmasının daha faydalı olacağını savunmuştur [20].

Faktör analizi araştırmalarda çoğu kez kullanılan çok sayıda değişkenin aslında birkaç ana değişkenle ifade edilip edilemeyeceğinin merak edildiği durumlarda kullanılan istatistiksel bir tekniktir. Özetlemek gerekirse faktör analizi, benzer nitelikler taşıyan kişilik özelliklerini aynı kategoriye sokan istatistiksel işlemdir.

Cattell'e göre yeterli bir kişilik kuramının; kişiliği oluşturan birçok özelliği, bu özelliklerin ne ölçüde kalıtımla ve ne ölçüde çevreyle belirlendiği, çevre-kalıtım etkileşiminin davranışı nasıl etkilediğini ele alması gerekir. Cattell, kişiliğin incelenmesinde faktör analizi metodunu kullanmıştır. Faktör analizini gerçekleştirmenin ilk basamağı çok sayıda bireyden veri toplamaktır.

Cattell Faktör Analizi Çalışmalarında Üç Farklı Veri Kullanmıştır: L verisi, Q verisi ve T verisi.

- L Verisi: Akademik performans, yaşlılarla ilişkiler gibi günlük yaşam durumlarındaki gerçek davranışlarına ya da kişiyi gerçek yaşamda yakından tanıyan kimselerin onunla ilgili değerlendirmelerine dayanan verilerdir.
- Q Verisi: Kişinin kendine ilişkin gözlemlerinin, iç görülerinin ve kendi davranışları hakkındaki değerlendirmelerinin, kendini ifade ölçekleri aracılığıyla ölçülmesiyle elde edilen verilerdir.
- T Verisi: Kişinin zekasının, yeteneklerinin ya da farklı alanlardaki performanslarının objektif testler aracılığıyla ölçülmesi sonucu elde edilen verilerdir.

Cattell, kişiliğin yapısını ortaya koymak için “tümevarım yöntemini” kullanmıştır. Bu bağlamda kişilikle ilgili bilgi toplamanın üç yolla gerçekleşebileceğini ifade etmiştir. Bunlar; L,Q ve T verileridir. L verileri, yaşam olayları verileri anlamına gelmekte olup, başkalarının kişiyle ilgili değerlendirmeleri yoluyla bilgi edinilmesini ifade ederken; Q verileri, anket gibi kişinin kendi öz bildirimi yoluyla bilgi edinilmesini; T verileri ise objektif test uygulanması yoluyla bilgi edinilmesini ifade etmektedir. Cattell, topladığı bu verileri istatistiksel teknik olan faktör analizine tabi tutmuştur. Faktör analizi çalışmaları sonucunda 16 Kişilik Testini geliştirmiştir. Esasen kişilik üzerine yapılan çalışmalarda Cattell (1957) zihinsel dayanıklılığı 16 faktörlü kişilik ölçeğine dayandırmıştır. Cattell yüksek mental dayanıklı kişileri gerçekçi, sorumluluk sahibi, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen kişiler olarak tanımlar.

Cattell'in 16 Faktörlü Kişilik Envanterinde yer alan bu boyutlar bipolar (iki kutuplu) bir nitelik taşır. Kişi bu iki uç arasında bir noktada yer alır ve bulunduğu nokta kişinin özelliğe ne derecede yakın olduğunu değil iki uçtan hangisine daha yakın olduğunu gösterir [44].

2.6.3.3.Sağlam Kişilik Modeli

Kobasa'nın (1979) ortaya koyduğu bu kuramda, psikolojik açıdan sağlıklı bir bireyi açıklarken kişiye özel sorunların üstesinden gelebilme yeteneği, sorumluluk, denge gibi olgulardan meydana geldiğini belirtir. Kobasa'ya (1979) göre strese dayanıklı kişilerin yaşam karşısında bazı tutumları vardır. Bunlar değişime yönelme, kendini adama, kontrolü elinde tuttuğuna inanma gibi özelliklerdir. Dayanıklı kişiler hayatlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilen, problem çıkmasına engel olabileceklerine inanan ve var olan durumu düzeltmede geçmişe göre daha iyi olabilme gücüne sahiptirler [45].

Kobasa, kişilerin karşılaşmış oldukları stres eksenli olaylar veya fizyolojik hastalıkların başlangıcında organizmanın direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine “psikolojik sağlamlık” adını vermiştir. Kobasa (1979), bu tanımlı mücadele etme, asla bırakmamak, karşılaşılan zorluklarla pes etmeden dirençli olmak gibi kavramları içeren kişilik örüntüsü olduğunu söylemiş ve bu özelliğe sahip bireylerin travma sonrasında iyileşmede, stresle başa çıkmada ve zorlu koşullara uyum sağlamada daha başarılı oldukları vurgulanmıştır. Kobasa'nın varoluşçu kişilik teorisine göre stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği olarak ele alınan dayanıklılık birbirleriyle ilişkili bağlanma, denetim ve meydan okuma

boyutlarından oluşmaktadır Kısacası stresli yaşam koşullarına rağmen koruyucu bir yapı olan psikolojik dayanıklılığın öğrenmeyle geliştirilebilen bir süreç olduğunu unutmamak gerekir.



3.YÖNTEM

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırmalar; sayısal olarak ölçülen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemekte ve miktarla ilgilenmektedir. Evrenin, araştırılan konu hakkındaki görüşlerinin yönü irdelenmektedir[46]. Nicel araştırmaların, genele indirgenebilen sonuçlar üretme, grupları karşılaştırabilme, doğruluğun test edilebilmesi, ve yapıların içerisindeki ilişkilerin incelenmesi gibi avantajları vardır [47].

Araştırmanın modeli ise nicel araştırmada sıkça başvurulanan tarama modelidir. Tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile hazırlanmıştır. İlişkisel tarama; iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir [48].

Tablo 3. 1. Araştırmaya katılan sporcuların demografik bilgilerine ilişkin frekans tablosu

Değişken	Kategori	Sayı (n)	%
Cinsiyet	Kadın	190	46,7
	Erkek	217	53,3
Boy Kategorisi	160 cm altı	28	6,9
	160-170 cm arası	72	17,7
	171-180 cm arası	187	45,9
	181-190 cm	100	24,6
	190 cm ve üstü	20	4,9
Kilo Kategorisi	60 kg altı	117	28,7
	61-70 kg	182	44,7
	71-80 kg	54	13,3
	81-90 kg	35	8,6
	91 kg ve üstü	19	4,7
Spor Lisans Yılı	5 yıl altı	250	61,4
	5-9 yıl	135	33,2
	10 yıl ve üstü	20	4,9
Anne Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	105	25,8
	Ortaokul	54	13,3
	Lise	118	29,0
	Üniversite	122	30,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	68	16,7
	Ortaokul	65	16,0
	Lise	116	28,5
	Üniversite	152	37,3
Kardeş Sayısı	Kardeş yok	139	34,2
	1 Kardeş	100	24,6
	2 Kardeş	59	14,5
	3 Kardeş	40	9,8
	4 Kardeş ve üstü	69	17,0
Aylık Gelir Durumu	10000 tl ve altı	38	9,3
	10001-15000	68	16,7
	15001-25000	142	34,9

	25001 üstü	150	36,9
Toplam		407	100,0

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan sporculardan kadınların %46,7'sini, erkeklerin ise %53,3'ünü temsil ettiği görülmektedir. Bu sonuç, araştırmaya katılan sporcular arasında cinsiyet dağılımının hemen hemen eşit olduğunu göstermektedir.

İkinci değişken olan boy kategorisi, sporcuların boylarını belirlemekte kullanılmıştır. En fazla katılımcının 171-180 cm arasında olduğu (%45,9), en az katılımcının ise 190 cm ve üstü (%4,9) olduğu görülmektedir. Bu, araştırmaya katılan sporcuların genellikle orta boylu olduğunu göstermektedir.

Üçüncü değişken, kilo kategorisidir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 61-70 kg arasında (%44,7) yer almaktadır. Diğer kilo kategorilerindeki dağılım ise sırasıyla %28,7, %13,3, %8,6 ve %4,7 olarak görülmektedir.

Spor lisans yılı değişkeni, sporcuların lisans sahiplik sürelerini göstermektedir. Katılımcıların çoğunluğu 5 yıl altında lisansa sahiptir (% 61,4), diğerleri ise sırasıyla % 33,2 ve % 4,9 ile 5-9 yıl ve 10 yıl ve üstü lisans sahipleridir.

Anne ve baba eğitim durumu değişkenleri, sporcuların ailelerinin eğitim seviyelerini göstermektedir. Anne ve baba eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun üniversite (%30) ve lise (%29) mezunu anneleri olduğu görülmektedir. Benzer şekilde katılımcıların büyük bir çoğunluğunun üniversite (%37,3) ve lise (%28,5) mezunu babalarının olduğu görülmektedir.

Kardeş sayısı değişkeni, sporcuların kardeş sayılarına göre dağılımını gösterir. 139 katılımcının kardeşinin olmadığı (%34,2), 100 katılımcının tek kardeşi olduğu (%24,6), 69 katılımcının (%17) ise 4 ve üstü kardeşin olduğu görülmüştür.

Aylık gelir durumu değişkeni, sporcuların ailelerinin aylık gelir seviyelerini yansıtmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (%36,9ve%34,9) aile geliri olarak 25001 TL ve üstü ile 15001-25000TL aralığında olduğu görülmüştür.

3.2.ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde 2023 döneminde U16 liglerinden seçilen 34 ayrı takımda basketbol oynayan 407 sporcudan oluşturmaktadır. İlgili takımlar yakinen gözlemleyebildiğim takımlar olması sebebiyle seçilmiştir. Sporculara ait demografik bilgiler Tablo 3.1’de sunulmuştur.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak; 8 adet demografik bilgiden oluşan Kişisel Bilgi Formu, 13 adet kapalı uçlu sorudan oluşan Mental Dayanıklılık Ölçeği, on sorudan oluşan OnMaddeli Kişilik Ölçeği olmak üzere toplam 23 adet sorudan oluşan form kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait 10 adet sorudan oluşan form sporcuların; boy, kilo, cinsiyet, sporcunun anne ve babasının eğitim durumu, kardeş sayısı, aylık gelir düzeyi ile kaç yıldır lisanslı basketbol oyuncusu olduğu bilgilerini kapsamaktadır.

Mental Dayanıklılık Ölçeği (MDÖ)

Orijinali Sheard, Golby ve Wersch tarafından (2009) geliştirilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği’nin” Türkçe’ye uyarlaması Pehlivan [49] tarafından yapılmıştır. MDÖ’nde yer alan mental dayanıklılığa ait sorular 13 adettir. Sorular dörtlü Likert tipi ve “Hiç Doğru Değil”, “Nadiren Doğru”, “Genellikle Doğru” ve “Kesinlikle Doğru” şeklinde seçeneleştirilmiştir. Ölçek üç alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; Confidence (Güven), Constansy (Bağlılık), Control (Kontrol)’dür. Ölçek maddelerinin 1-7 arası pozitif, 8- 13 arası ise negatif puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 52’dir. Ölçeğin Crombach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.80’dir.

On-Maddeli Kişilik Ölçeği

Gosling, Rentfrow ve Swaan(2003) tarafından katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için geliştirilmiş on maddeli bir ölçektir. Beş faktör kişilik modeline bağlı olarak geliştirilen ölçeklerden biri de OnMaddeli Kişilik Ölçeğidir. Yedi derecelmeli Likert tipi (Katılmıyorum, Biraz Katılmıyorum, Orta Katılmıyorum, Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, Orta Katılıyorum, Biraz Katılıyorum, Katılıyorum) olan bu ölçekte, her bir alt boyutta iki madde yer almaktadır. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve her bir maddede benzer anlama gelen iki farklı sıfat bulunmaktadır. Bu yöntemden dolayı On

Maddeli Kişilik Ölçeği maddelerinin karmaşık cümle yapılarından uzak olduğu ifade edilebilir. Bu ölçekte bulunan sıfatlar; dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş önemli kişilik özelliğini ölçmektedir. Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçek maddeleri, yedi derecelmeli Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Türkçeye uyarlaması ve çevrilmesi Atak [50] tarafından yapılmıştır. Ölçekte 10 madde olmakla beraber her alt boyut 2 maddeden oluşup bu maddelerden 1 tanesi ise ters kodlanmaktadır. Bu alt boyutlardan alınan puanlara göre kişilerin ne tip bir kişilik özelliklerine sahip oldukları ortaya çıkmaktadır. Uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılar tarafından iç tutarlılık Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı deneyime açıklık 0.83, yumuşak başlılık 0.81, duygusal dengelilik 0.83, sorumluluk 0.84 ve dışa dönüklük 0.86'dır. Bu bağlamda ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir. Gosling ve arkadaşlarına göre, On-Maddeli Kişilik Ölçeği kısa ve anlaşılır olduğu için diğer ölçeklere görekişiliği ölçmede daha avantajlıdır. Soruları online bir platform üzerinden sporcularla paylaşılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 olup en yüksek puan ise, 70'tir.

3.4.VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde nicel veri analizleri işe koşulmuştur. Olumsuz maddeler ters kodlanmış, betimsel veriler yüzde (%), frekans (*f*), aritmetik ortalama $\bar{X}$ ve standart sapma *SS* şeklinde sunulmuştur. Normallik analizinde skewness ve kurtisosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri +2 ve -2 değerleri arasında değerler aldıklarına bağlı olarak normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir [48]. Bununla birlikte nicel veriler arasındaki ilişkinin tespitinde normal dağılım sağlandığı için Pearson Korelasyon Analizi, fark testlerinde cinsiyete bağlı fark analizinde Bağımsız Gruplar t Testi, diğer gruplar arası fark testlerinde ise (eğitim durumları, gelir dağılımı ve lisans sahip olma süresi gibi, kardeş sayısı) grup dağılımları arasındaki farka ANOVA testi yapılmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmada sporcuların mental dayanıklılıklarının hangi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analizler yapılmıştır.

Kadın ve erkek sporcuların MDÖ ve alt faktörlerinde aldığı puanlarının farkına ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1.MDÖ ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Güven	Kadın	190	14,0789	3,65135		0.020*
	Erkek	217	14,8848	3,33203		
Bağlılık	Kadın	190	12,4053	2,31146		
	Erkek	217	13,4286	2,07179		
Kontrol	Kadın	190	11,4421	3,25695		0,732
	Erkek	217	11,3364	2,90629		
Mental Dayanıklılık	Kadın	190	37,3947	6,80235		0,036
Toplam Puanı	Erkek	217	39,2857	5,95830		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 4.1'e bakıldığında; Güven faktöründe, kadın sporcuların puan ortalamaları $\bar{X} = 14,0789$ ve standart sapması $SS = 3,65135$ iken, erkek sporcuların $\bar{X} = 14,8848$ ve $SS = 3,33203$ olarak belirlenmiştir. Cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(399) = 1.83$, $p = 0.020$). Bağlılık faktöründe, kadınların puanı $\bar{X} = 12,4053$ ve $SS = 2,31146$ iken, erkeklerde $\bar{X} = 13,4286$ ve $SS = 2,07179$ olarak hesaplanmıştır.

Cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(398) = -4,719$, $p = 0.000^{**}$). Kontrol faktöründe, kadınların puanı $\bar{X} = 11,4421$ ve $SS = 3,25695$ iken, erkeklerde $\bar{X} = 11,3364$ ve $SS = 2,90629$ olarak belirlenmiştir. Cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(397) = 0.343$, $p = 0.732$).

Mental Dayanıklılık toplam puanı açısından, kadınların puanı $\bar{X} = 37,3947$ ve $SS = 6,80235$ iken, erkeklerde $\bar{X} = 39,2857$ ve $SS = 5,95830$ olarak hesaplanmıştır. Cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t(384) = -2.082$, $p = 0.036^{*}$). Bulgular, erkek sporcuların mental dayanıklılık açısından kadın sporculardan daha yüksek puana sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada sporcuların mental dayanıklılıklarının kişisel ve çevresel değişkenler olan; yaş, boy, kilo, sporcu anne ve baba öğrenim durumu, kardeş sayısı, aile gelir durumu ve sahip olunan sporcu lisans süresi değişkenlerine bağlı olarak incelenmiştir.

MDÖ Ölçeğinin güven faktörüne ait ANOVA testi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. MDÖ Boy Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	BOY	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	160 cm altı	28	11,9643	2,94998	6,017	4	0,000*
	161-170 cm	72	14,1944	3,38863			
	171-180 cm	187	14,4545	3,63108			
	181-190 cm	100	15,4400	3,25769			
	190 cm üstü	20	15,0500	2,79991			
BAĞLILIK	160 cm altı	28	13,2500	2,13654	1,347	4	0,252
	161-170 cm	72	12,7222	2,27802			
	171-180 cm	187	12,9786	2,17255			
	181-190 cm	100	12,7900	2,39231			
	191 cm üstü	20	13,9000	2,04939			
KONTROL	160 cm altı	28	10,4286	3,40401	0,863	4	0,486
	161-170 cm	72	11,3611	3,37057			
	171-180 cm	187	11,5561	2,92759			
	181-190 cm	100	11,3100	3,12273			
	191 cm üstü	20	11,6000	2,50053			
TOPLAM	160 cm altı	28	35,7143	6,69360	2,230	4	0,065
	161-170 cm	72	37,8611	6,09388			
	171-180 cm	187	38,3690	6,43058			
	181-190 cm	100	39,2300	6,68460			
	191 cm üstü	20	40,3000	4,86772			
	Toplam	407					

p < 0.05*

Tablo 4.2’de, Sporcuların boy kategorileri değişkeni açısından MDÖ Ölçeği Güven faktörü puanları arasında anlamlı bir fark söz konusudur ($F(4, 403) = 5,123, p < 0,01$). Boy grupları arasındaki puan ortalamaları farkı yönüne bakıldığında 160 cm altı boya sahip sporcuların puanı 160-170 cm boy aralığındaki sporcuların puanından daha düşüktür. 160 cm altı boya sahip sporcuların puanı yine 171-180 cm boy aralığındaki sporcuların puanından daha düşüktür. Benzer şekilde 160 cm altı boya sahip sporcuların puanı 181-190 cm boy aralığındaki sporcuların puanından daha düşüktür.

MDÖ Ölçeğinin bağıllık faktörüne ait ANOVA testi sonuçları Tablo 4.3.’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. MDÖ Kilo Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	KİLO	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	60 kg altı	117	13,6239	3,38538	2,781	4	0,027*
	61-70 kg	182	14,8462	3,66987			
	71-80 kg	54	14,8519	3,31040			

BAĞLILIK	81-90 kg	35	14,7143	2,86532	3,656	4	0,006*
	91 kg ve üstü	19	15,3684	3,51521			
	60 kg altı	117	12,6838	2,19187			
	61-70 kg	182	13,0769	2,17332			
	71-80 kg	54	12,5185	2,63318			
	81-90 kg	35	12,9714	2,17588			
	91 kg ve üstü	19	14,5789	1,30451			
	60 kg altı	117	11,7179	2,96487			
	61-70 kg	182	11,3791	3,08699			
	71-80 kg	54	10,8519	3,71335			
KONTROL	81-90 kg	35	10,8857	2,39818	1,088	4	0,362
	91 kg ve üstü	19	11,8421	2,56609			
	Toplam	407	11,3857	3,07158			

p< 0.05*

Tablo 4.3.'e bakıldığında; Sporcunun Kilosu değişkeni yapılan analizde, MDÖ ölçeğinin bağıllık faktörüne ilişkin olarak kilo grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(4, 395) = 3,600, p = 0,007$). Kilo gruplarına göre puan ortalamaları şu şekildedir: 60 kg altı ($\bar{X}=13,6239\pm2,20$), 61-70 kg ($\bar{X}=14,8462\pm2,18$), 71-80 kg ($\bar{X}=14,85\pm2,67$), 81-90 kg ($\bar{X}=14,71\pm2,18$), 91 ve üstü ($\bar{X}=15,36\pm1,21$). Farkın yönü ise; 60 kg ve altı sporcuların puan ortalamaları 91 kg üstü sporculara göre daha düşüktür. Benzer şekilde 61-70 kg ağırlığındaki sporcuların puan ortalamaları 91 kg üstü sporculara göre daha düşüktür. Son olarak 71-80 kg ağırlığındaki sporcuların puan ortalamaları 91 kg üstü sporculara göre daha düşüktür.

Tablo 4.4. MDÖ Sporcu Lisans Yılı Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Lisans Yılı	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	1- 5 yıl	250	14,0840	3,59564	10,608	2	0,000*
	6-10 yıl	135	14,8148	3,25114			
	11-15 yıl	22	17,4545	2,17622			
BAĞLILIK	1- 5 yıl	250	13,1400	2,16776	3,003	2	0,051
	6-10 yıl	135	12,7333	2,34743			
	11-15 yıl	22	12,1364	2,23171			
KONTROL	1- 5 yıl	250	11,3360	3,14303	1,876	2	0,154
	6-10 yıl	135	11,6519	2,87116			
	11-15 yıl	22	10,3182	3,31499			
Toplam		407					

$p < 0.05^*$

Tablo 4.4.MDÖ kontrol faktörü üzerinde Sporcunun Lisans yıl gruplarına göre puan ortalamaları şu şekildedir: 1-5 yıl ($\bar{X}=11,34\pm 3,16$), 6-10 yıl ($\bar{X}=11,66\pm 2,93$), 11-15 yıl ($\bar{X}=10,20\pm 3,46$).Sporcu Lisansı Yıl Sayısı faktöründe anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(2, 394) = 1,992, p = 0,138$).

Tablo 4.5. MDÖ Anne Eğitim Durumu Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	ilkokul ve altı	105	13,9905	3,39823	1,259	3	0,288
	orta okul	54	14,4444	3,26020			
	lise	118	14,8814	3,69145			
	üniversite	130	14,6154	3,49836			
BAĞLILIK	ilkokul ve altı	105	12,8762	2,49112	0,646	3	0,586
	orta okul	54	13,2407	2,02750			
	lise	118	13,0593	2,23145			
	üniversite	130	12,7923	2,13388			
KONTROL	ilkokul ve altı	105	11,3810	3,20870	0,138	3	0,937
	orta okul	54	11,5926	3,56354			
	lise	118	11,2712	2,96031			
	üniversite	130	11,4077	2,86301			
	Toplam	407	11,3857	3,07158			

$p < 0.05^*$

Tablo 4.5.'te görüleceği üzere MDÖ Anne Eğitim Durumu değişkeninde puan ortalamaları şu şekildedir: İlkokul ve altı ($\bar{X}=38,20\pm 6,62$), Ortaokul ($\bar{X}=39,37\pm 7,00$), Lise ($\bar{X}=39,23\pm 6,64$), Üniversite ($\bar{X}=38,76\pm 5,93$). Analiz sonucunda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(3, 374) = 0,580, p = 0,628$).

Tablo 4.6. MDÖ Baba Eğitim Durumu Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	ilkokul ve altı	68	14,0735	3,60479	0,436	3	0,727
	orta okul	65	14,6769	3,30297			
	lise	116	14,6034	3,74138			
	üniversite	158	14,5570	3,37562			
BAĞLILIK	ilkokul ve altı	68	12,8824	2,47693	2,754	3	0,042*
	orta okul	65	13,6154	2,02092			
	lise	116	12,9914	2,06206			

	üniversite	158	12,6772	2,31382			
KONTROL	ilkokul ve altı	68	11,8676	3,32743	2,125	3	0,096
	orta okul	65	12,0000	2,75568			
	lise	116	11,1034	3,13848			
	üniversite	158	11,1329	2,99704			
	Toplam	407	11,3857	3,07158			

p< 0.05*

Tablo 4.6.'da görüleceği üzere MDÖ Baba Eğitim Durumu değişkeninde puan ortalamaları şu şekildedir: İlkokul ve altı ($\bar{X}=38,67\pm5,83$), Ortaokul ($\bar{X}=40,56\pm6,83$), Lise ($\bar{X}=38,83\pm6,57$), Üniversite ($\bar{X}=38,24\pm6,49$). Gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(3, 394) = 1,863$, $p = 0,135$).

Tablo 4.7. MDÖ Kardeş Sayısı Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Kardeş Sayısı	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	kardeş yok	139	15,2086	3,11721	3,925	4	0,004*
	1 kardeş	100	13,9100	3,44977			
	2 kardeş	59	14,6610	3,24627			
	3 kardeş	40	15,0750	3,87224			
	5 kardeş ve üstü	69	13,5072	3,98757			
BAĞLILIK	kardeş yok	139	13,1799	1,96436	5,387	4	0,000*
	1 kardeş	100	12,9200	2,31674			
	2 kardeş	59	12,9492	2,25468			
	3 kardeş	40	13,8750	2,04046			
	5 kardeş ve üstü	69	12,0000	2,47933			
KONTROL	kardeş yok	139	11,9281	2,84029	1,808	4	0,126
	1 kardeş	100	10,9700	2,90404			
	2 kardeş	59	11,0169	3,23500			
	3 kardeş	40	11,2250	3,58406			
	5 kardeş ve üstü	69	11,3043	3,22355			
	Toplam	407	11,3857	3,07158			

p< 0.05*

Tablo 4.7.'de görüleceği üzere MDÖ Kardeş sayısı gruplarına göre puan ortalamaları şu şekildedir: Kardeş yok ($\bar{X}=40,51\pm5,29$), 1 Kardeş ($\bar{X}=37,68\pm6,46$), 2 Kardeş ($\bar{X}=38,46\pm6,67$), 3 Kardeş ($\bar{X}=40,18\pm7,50$), 4 ve üstü kardeş ($\bar{X}=36,80\pm7,08$). Kardeş Sayısı faktöründe anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4, 381) = 5,203$, $p < 0,01$). Farkın yönüne bakıldığında; 1 kardeş ile 4 ve üstü kardeşi olan sporcuların kardeşi olmayan sporculara göre puan ortalamaları daha düşüktür.

Tablo 4.8. MDÖ Aylık Gelir Değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{x}$	s.s.	f	s.d.	p
GÜVEN	10000 altı	38	14,9737	3,20040	0,841	3	0,472
	10001-15000	68	14,5882	3,74260			
	15001-25000	149	14,1678	3,49208			
	25000 üstü	152	14,6908	3,48171			
BAĞLILIK	10000 altı	38	12,6053	2,58415	0,877	3	0,453
	10001-15000	68	13,1324	2,15728			
	15001-25000	149	12,8054	2,16445			
	25000 üstü	152	13,0987	2,26917			
KONTROL	10000 altı	38	12,0526	2,75040	2,027	3	0,110
	10001-15000	68	11,9706	3,11937			
	15001-25000	149	11,0738	3,24890			
	25000 üstü	152	11,2632	2,91090			
	Toplam	407	11,3857	3,07158			

p< 0.05*

Tablo 4.8.'de görüleceği üzere MDÖ Aylık Gelir Durumu faktöründe anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F(3, 387) = 0,955$, $p = 0,414$). Gelir gruplarına göre puan ortalamaları şu şekildedir: 10000 altı ($\bar{X}=12,61\pm 2,58$), 10001-15000 ($\bar{X}=13,15\pm 2,19$), 15001-25000 ($\bar{X}=12,80\pm 2,18$), 25000 üstü ($\bar{X}=13,12\pm 2,29$).

Tablo 4.9. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Cinsiyet Değişkeni Açısından T Testi Sonuçları

Faktör	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
Dışa dönüklülük	Kadın	190	8,2263	2,59147	1,959	0,051
	Erkek	217	7,7327	2,48747		
Duyusal denglilik	Kadın	190	7,7579	3,27477	1,847	0,065
	Erkek	217	7,1935	2,88985		
Deneyimlere açıklık	Kadın	190	8,9105	2,35644	-2,566	0,011*
	Erkek	217	9,5576	2,68701		
Sorumluluk	Kadın	190	8,4105	2,61050	1,430	0,153
	Erkek	217	8,0783	2,07015		
Yumuşak başlılık	Kadın	190	8,0579	2,74523	-1,583	0,114
	Erkek	215	8,4837	2,66309		

p< 0.05*

Tablo 4.9 incelendiğinde; kadın ve erkek sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Testi puanları farkına yönelik sonuçlara bakıldığında; Dışa Dönüklük faktörü için, kadın sporcuların $\bar{X}=8,2263$ ($SS=2,59147$) ve erkek sporcuların $\bar{X}=7,7327$ ($SS=2,48747$) ortalama puanlarına sahiptir. Ancak, yapılan t-testi sonuçlarına göre ($t=1,959$, $p=0,051$), dışa dönüklük skorları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Duygusal Dengelilik faktöründe, kadın sporcuların $\bar{X}=7,96$ (SS=3,27) ve erkek sporcuların $\bar{X}=7,09$ (SS=2,88) ortalama puanlarına sahiptir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre ($t=1,87$, $p=0.037^*$), duygusal dengelilik skorları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum, kadın sporcuların duygusal dengelilik açısından daha yüksek bir skora sahip olduklarını göstermektedir. Kadın sporcular erkek sporculara göre duygusal dengelilik bağlamında daha yüksek puana sahiptir.

Deneyimlere Açıklık faktöründe, kadın sporcuların $\bar{X}=8,91$ (SS=2,36) ve erkek sporcuların $\bar{X}=9,56$ (SS=2,69) ortalama puanlarına sahiptir. Yapılan t-testi sonuçlarına göre ($t=-2,59$, $p=0,010^*$), deneyimlere açıklık skorları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum, kadın sporcuların deneyimlere açıklık konusunda daha yüksek bir skora sahip olduklarını göstermektedir. Erkek sporcular kadın sporculara göre deneyimlere açıklık bağlamında daha yüksek puana sahiptir.

Sorumluluk faktöründe, kadın sporcuların $\bar{X}=8,41$ (SS=2,61) ve erkek sporcuların $\bar{X}=8,08$ (SS=2,07) ortalama puanlarına sahiptir. Ancak, yapılan T -testi sonuçlarına göre ($t=1,43$, $p=0,153$), sorumluluk skorları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Yumuşak Başlılık faktöründe, kadın sporcuların $\bar{X}=8,06$ (SS=2,75) ve erkek sporcuların $\bar{X}=8,48$ (SS=2,66) ortalama puanlarına sahiptir. Ancak, yapılan T -testi sonuçlarına göre ($t=-1,58$, $p=0,114$), yumuşak başlılık skorları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.10. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Boy Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Boy	N	$\bar{X}$	S.S.	F	s.d.	P
Dışa Dönüklük	160 cm altı	28	8,9286	2,95558	2,265	4	0,062
	160-170 cm	72	7,3889	2,64072			
	171-180 cm	187	7,9626	2,35862			
	181-190 cm	100	7,9800	2,42037			
	191 cm üstü	20	8,6000	3,45497			
Duygusal Dengelilik	160 cm altı	28	8,7500	2,68914	1,999	4	0,094
	160-170 cm	72	7,6111	3,49871			
	171-180 cm	187	7,1123	2,96815			
	181-190 cm	100	7,5400	2,99636			
	191 cm üstü	20	7,9000	3,21018			

Deneyime Açıklık	160 cm altı	28	10,0714	2,08928	1,132	4	0,341
	161-170 cm	72	8,8889	2,99556			
	171-180 cm	187	9,3155	2,38993			
	181-190 cm	100	9,2000	2,59370			
	191 cm üstü	20	9,1500	2,70039			
Sorumluluk	160 cm altı	28	8,8571	3,23996	1,044	4	0,384
	160-170 cm	72	8,4306	2,33061			
	171-180 cm	187	8,0321	2,32079			
	181-190 cm	100	8,3300	2,16517			
	191 cm üstü	20	8,0500	1,87715			
Yumuşak Başlık	160 cm altı	28	8,2500	3,29562	1,246	4	0,291
	160-170 cm	72	8,0139	2,58649			
	171-180 cm	185	8,2324	2,74159			
	181-190 cm	100	8,7300	2,55388			
	191 cm üstü	20	7,5500	2,58488			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.10: incelendiğinde dışa dönüklük (p=0.062), duygusal dengelilik (p=0.094), deneyime açıklık(p=0,341), sorumluluk (p=0,384), yumuşak başlık (p=0,291) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.11. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kilo Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Kilo	N	$\bar{X}$	S.S.	F	s.d.	P
Dışa Dönüklük	60 kg altı	117	7,9915	2,41937	0,479	4	0,751
	60-70 kg	182	7,9286	2,45858			
	71-80 kg	54	8,2593	2,37268			
	81-90 kg	35	7,5143	3,00364			
	91 kg ve üstü	19	8,1053	3,64988			
Duygusal Dengelilik	60 kg altı	117	7,5726	3,22789	0,114	4	0,977
	60-70 kg	182	7,4176	3,08647			
	71-80 kg	54	7,5185	2,82670			
	81-90 kg	35	7,2000	2,92856			
	91 kg ve üstü	19	7,4211	3,42078			
Deneyime Açıklık	60 kg altı	117	9,0769	2,26348	1,578	4	0,179
	60-70 kg	182	9,1154	2,58830			
	71-80 kg	54	9,5370	2,94422			

Sorumluluk	81-90 kg	35	10,1714	2,53778	1,424	4	0,225
	91 kg ve üstü	19	9,2105	2,63690			
	60 kg altı	117	8,5983	2,39993			
	60-70 kg	182	7,9725	2,26779			
	71-80 kg	54	8,1667	2,52347			
	81-90 kg	35	8,5143	2,22778			
	91 kg ve üstü	19	8,1579	2,21769			
	60 kg altı	117	8,1624	2,58296			
	60-70 kg	182	8,3352	2,79952			
	71-80 kg	52	8,3077	2,49343			
Yumuşak Başlılık	81-90 kg	35	8,2000	2,99804	0,162	4	0,958
	91 kg ve üstü	19	8,6316	2,79306			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.11: İncelendiğinde dışadönüklük (p=0.751), duygusal dengelilik (p=0.977), deneyime açıklık (p=0,179), sorumluluk (p=0,225), yumuşak başlılık (p=0,958) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.12. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S.S.	F	s.d.	P
Dışa Dönüklük	ilkokul ve altı	105	8,3810	2,71173	2,171	3	0,091
	orta okul	54	7,3148	2,81387			
	lise	118	7,9746	2,36232			
	üniversite	130	7,8846	2,41325			
Duygusal Dengelilik	ilkokul ve altı	105	7,9048	3,11486	1,522	3	0,208
	orta okul	54	7,7037	3,11799			
	lise	118	7,0763	2,86791			
	üniversite	130	7,3385	3,21468			
Deneyime Açıklık	ilkokul ve altı	105	8,9333	2,95891	1,382	3	0,248
	orta okul	54	8,9444	2,40610			
	lise	118	9,5085	2,43109			
	üniversite	130	9,4154	2,35522			
Sorumluluk	ilkokul ve altı	105	8,0476	2,46273	1,018	3	0,385
	orta okul	54	8,7222	2,29369			
	lise	118	8,2119	2,15570			
	üniversite	130	8,2000	2,41892			

Yumuşak Başlılık	ilkokul ve altı	105	8,1714	2,88383	0,739	3	0,529
	orta okul	54	8,7778	2,76547			
	lise	118	8,1610	2,36054			
	üniversite	128	8,2813	2,83659			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.12: incelendiğinde dışa dönüklük (p=0.091), duygusal dengelilik (p=0.208), deneyime açıklık (p=0,248), sorumluluk (p=0,384), yumuşak başlılık (p=0,529) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.13. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S.S.	F	s.d.	P
Dışa Dönüklük	ilkokul ve altı	68	7,6176	3,04704	0,529	3	0,663
	orta okul	65	8,1077	2,58072			
	lise	116	7,9914	2,70103			
	üniversite	158	8,0316	2,16051			
Duygusal Dengelilik	ilkokul ve altı	68	7,2794	3,05592	1,419	3	0,237
	orta okul	65	6,9385	3,30661			
	lise	116	7,8793	3,01635			
	üniversite	158	7,4367	3,03993			
Deneyime Açıklık	ilkokul ve altı	68	9,4706	2,94462	1,201	3	0,309
	orta okul	65	9,6615	2,96478			
	lise	116	8,9741	2,46528			
	üniversite	158	9,2025	2,23681			
Sorumluluk	ilkokul ve altı	68	8,1029	2,73256	0,830	3	0,478
	orta okul	65	7,8923	1,83816			
	lise	116	8,4310	2,42173			
	üniversite	158	8,2848	2,28563			
Yumuşak Başlılık	ilkokul ve altı	68	8,4853	3,10268	1,072	3	0,361
	orta okul	65	8,4308	2,93667			
	lise	116	7,9052	2,62423			
	üniversite	156	8,4167	2,47297			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.13: İncelendiğinde dışa dönüklük ($p=0,663$), duygusal dengelilik ($p=0,237$), deneyime açıklık ($p=0,309$), sorumluluk ($p=0,478$), yumuşak başlılık ($p=0,361$) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.14. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	S.S.	F	s.d.	P
Dışa Dönüklük	kardeş yok	139	7,7842	2,34293	4,077	4	0,003*
	1 kardeş	100	8,0300	2,21772			
	2 kardeş	59	7,0508	2,50120			
	3 kardeş	40	8,5000	3,32049			
	5 kardeş ve üstü	69	8,6957	2,68604			
Duygusal Dengelilik	kardeş yok	139	6,9424	2,78654	4,990	4	0,001*
	1 kardeş	100	7,2900	2,92773			
	2 kardeş	59	7,1864	3,35526			
	3 kardeş	40	7,6250	3,55677			
	5 kardeş ve üstü	69	8,8696	3,00447			
Deneyime Açıklık	kardeş yok	139	9,8201	2,41748	4,951	4	0,001*
	1 kardeş	100	9,4800	2,37189			
	2 kardeş	59	8,9831	3,22432			
	3 kardeş	40	8,7500	2,51916			
	5 kardeş ve üstü	69	8,3188	2,14540			
Sorumluluk	kardeş yok	139	8,0719	2,08737	2,018	4	0,091
	1 kardeş	100	8,2200	2,18156			
	2 kardeş	59	7,7627	2,32927			
	3 kardeş	40	8,5000	2,69853			
	5 kardeş ve üstü	69	8,8261	2,73838			
Yumuşak Başlılık	kardeş yok	139	8,3813	2,64135	1,655	4	0,160
	1 kardeş	98	7,7653	2,49866			
	2 kardeş	59	8,6271	3,02802			
	3 kardeş	40	8,0250	3,04233			
	5 kardeş ve üstü	69	8,6812	2,57529			

$p < 0.05^*$

Tablo 4.14: İncelendiğinde dışa dönüklük ($p=0,003$), duygusal dengelilik ($p=0,001$), deneyime açıklık ($p=0,001$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu, sorumluluk ($p=0,091$), yumuşak başlılık ($p=0,160$) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.15. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Aylık Gelir Durumu
Değişkeni Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	S.S.	F	S.d.	P
Dışa Dönüklük	10000 altı	38	8,1316	2,50590	0,455	3	0,714
	10001-15000	68	7,6618	2,98559			
	15001-25000	149	7,9530	2,62610			
	25000 üstü	152	8,0658	2,26014			
Duygusal Dengelilik	10000 altı	38	7,5000	3,11708	2,219	3	0,085
	10001-15000	68	7,1471	3,21964			
	15001-25000	149	7,9530	3,00750			
	25000 üstü	152	7,0987	3,05308			
Deneyime Açıklık	10000 altı	38	8,3684	2,44309	2,291	3	0,078
	10001-15000	68	9,0735	2,91837			
	15001-25000	149	9,2752	2,51175			
	25000 üstü	152	9,5395	2,41650			
Sorumluluk	10000 altı	38	8,8684	1,97513	4,354	3	0,005*
	10001-15000	68	7,3971	2,41969			
	15001-25000	149	8,2349	2,25529			
	25000 üstü	152	8,4474	2,39422			
Yumuşak Başlılık	10000 altı	38	8,0000	2,52555	1,067	3	0,363
	10001-15000	68	7,8235	2,85961			
	15001-25000	147	8,4150	2,49065			
	25000 üstü	152	8,4342	2,87412			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.15: İncelendiğinde dışadönüklük ($p=0.714$), duygusal dengelilik ($p=0.085$), deneyime açıklık ($p=0,078$), yumuşak başlılık ($p=0,363$) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı, sorumluluk ($p=0,005$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Lisans Yılı Değişkeni
Açısından ANOVA Testi

Alt Boyut	Lisans Yılı	N	$\bar{X}$	S.S.	F	S.d.	P
Dışa Dönüklük	1- 5 yıl	250	7,9560	2,61023	1,713	2	0,182
	6-10 yıl	135	8,1259	2,40469			
	11-15 yıl	22	7,0455	2,55375			

Duygusal Dengelilik	1- 5 yıl	250	7,3280	3,08455	0,763	2	0,467
	6-10 yıl	135	7,6000	3,23276			
	11-15 yıl	22	8,0455	1,93900			
Deneyime Açıklık	1- 5 yıl	250	9,2040	2,64393	0,250	2	0,779
	6-10 yıl	135	9,3778	2,39983			
	11-15 yıl	22	9,0909	2,54313			
Sorumluluk	1- 5 yıl	250	8,1440	2,39210	0,486	2	0,615
	6-10 yıl	135	8,3630	2,26131			
	11-15 yıl	22	8,4545	2,28301			
Yumuşak Başlık	1- 5 yıl	248	8,2056	2,84449	1,076	2	0,342
	6-10 yıl	135	8,5185	2,39044			
	11-15 yıl	22	7,7273	2,93066			
	Toplam	405	8,2840	2,70695			

p< 0.05*

Tablo 4.16: İncelendiğinde dışadönüklük (p=0.182), duygusal dengelilik (p=0.0467), deneyime açıklık (p=0,779), sorumluluk (p=0,615), yumuşak başlık (p=0,342) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.17. Sporcuların kişilik özellikleri ile Mental Dayanıklılık puanları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Güven	1									
2. Bağlılık	.294**	1								
3. Kontrol	.182**	.413**	1							
4. MDÖ Toplam	.695**	.645**	.671**	1						
5. Dışa dönüklülük	-.069	.084	.026	.031	1					
6. Duygusal dengelilik	-.161**	-.151**	-.189**	-.207**	.422*	1				
7. Deneyimlere açıklık	.107*	.248**	.087	.202**	.110*	-.177*	1			
8. Sorumluluk	-.070	.048	-.104*	-.059	.381*	.423*	.029	1		
9. Yumuşak başlılık	.041	.063	.038	.043	.159*	.212*	.186*	.233*	1	
10. Kişilik Toplam	.031	.213**	.039	.125*	.558*	.230*	.743*	.512*	.579*	1

*p< 0.05, ** p< 0.01

Sporcuların kişilik özellikleri ile mental dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; öncelikle, güven, bağlılık ve kontrol özelliklerinin mental dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Güven ile MDÖ toplam arasındaki yüksek korelasyon ($r=0.695$, $p<0.01$), güven duygusunun sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyiyle güçlü bir bağlantısını yansıtmaktadır. Bağlılık ($r=0.645$, $p<0.01$) ve kontrol ($r=0.671$, $p<0.01$) özelliklerinin de benzer şekilde bu pozitif ilişkiyi paylaştığı belirlenmiştir. MDÖ toplam puan, güven ve bağlılık faktörleri ile deneyimlere açıklık kişilik özelliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon söz konusudur ($r=0.202$, $p<0.01$; $r=0.107$, $p<0.05$ ve $r=0.248$, $p<0.01$).

Diğer yandan, özellikleduygusal dengelilik ($r=-0.207$, $p<0.01$) ve mental dayanıklılık toplam puanlar arasındaki negatif korelasyonları dikkat çekmektedir. Benzer şekilde duygusal dengelilik ile MDÖ faktörleri arasında negatif ilişki söz konusudur.

5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.SONUÇ

Basketbolcuların mental dayanıklılıkları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bu çalışma da istatistik sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları incelendiğinde $0,020 < 0,05$ olduğundan anlamlıdır.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği boy değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde $0,000 < 0,05$ olduğundan güven faktörü açısından anlamlıdır. Bağlılık faktörü $0,252 > 0,05$, kontrol faktörü $0,486 > 0,05$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği kilo değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,027 < 0,05$, bağlılık faktörü $0,006 < 0,05$ olduğundan anlamlıdır. Kontrol faktörü $0,362 > 0,05$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği lisans yılı değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,000 < 0,05$ olduğundan anlamlıdır. Bağlılık faktörü $0,051 > 0,05$, kontrol faktörü incelendiğinde $0,154 > 0,5$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği anne eğitim durumu değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,288 > 0,05$, bağlılık faktörü $0,586 > 0,05$, kontrol faktörü incelendiğinde $0,937 > 0,5$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği baba eğitim durumu değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,727 > 0,05$ olduğundan anlamlı değildir. Bağlılık faktörü $0,042 < 0,05$ olduğundan anlamlıdır. Kontrol faktörü incelendiğinde $0,096 > 0,5$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği kardeş sayısı değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,004 < 0,05$, bağlılık faktörü $0,000 < 0,05$ olduğundan anlamlıdır. Kontrol faktörü incelendiğinde $0,126 > 0,5$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların MDÖ ölçeği aylık gelir durumu değişkeni açısından ANOVA testi sonuçları incelendiğinde güven faktörü $0,472 > 0,05$, bağlılık faktörü $0,453 > 0,05$, kontrol faktörü incelendiğinde $0,110 > 0,5$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Cinsiyet Değişkeni Açısından T Testi Sonuçları incelendiğinde deneyimlere açıklık faktörü $0,011 < 0,50$ olduğundan anlamlıdır. Dışa dönüklük $0,051 > 0,050$, duygusal dengelilik $0,065 > 0,50$, sorumluluk $0,153 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,114 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Boy Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,062 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,094 > 0,50$, deneyime açıklık $0,341 > 0,50$, sorumluluk $0,384 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,291 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kilo Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,751 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,977 > 0,50$, deneyime açıklık $0,179 > 0,50$, sorumluluk $0,225 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,958 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Anne Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,091 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,208 > 0,50$, deneyime açıklık $0,248 > 0,50$, sorumluluk $0,385 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,529 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Baba Eğitim Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,663 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,237 > 0,50$, deneyime açıklık $0,309 > 0,50$, sorumluluk $0,478 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,361 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,003 < 0,50$, duygusal dengelilik $0,001 < 0,50$, deneyime açıklık $0,001 < 0,50$ olduğundan anlamlıdır. Sorumluluk $0,091 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,160 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Aylık Gelir Durumu Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,714 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,085 > 0,50$, deneyime açıklık $0,078 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,363 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir. Sorumluluk $0,005 < 0,50$ olduğundan anlamlıdır.

Ankete katılan sporcuların On Maddelik Kişilik Özellikleri Ölçeği Lisans Yılı Değişkeni Açısından ANOVA Testi sonuçları incelendiğinde dışa dönüklük $0,182 > 0,50$, duygusal dengelilik $0,467 > 0,50$, deneyime açıklık $0,779 > 0,50$, sorumluluk $0,615 > 0,50$, yumuşak başlılık $0,342 > 0,50$ olduğundan anlamlı değildir.

Sporcuların kişilik özellikleri ile mental dayanıklılıklarına ait ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları incelenerek sporcuların kişilik özellikleri ile mental dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; öncelikle, güven, bağlılık ve kontrol özelliklerinin mental dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Güven ile MDÖ toplam arasındaki yüksek korelasyon ($r=0.695$, $p<0.01$), güven duygusunun sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyiyle güçlü bir bağlantısını yansıtmaktadır. Bağlılık ($r=0.645$, $p<0.01$) ve kontrol ($r=0.671$, $p<0.01$) özelliklerinin de benzer şekilde bu pozitif ilişkiyi paylaştığı belirlenmiştir. MDÖ toplam puan, güven ve bağlılık faktörleri ile deneyimlere açıklılık kişilik özelliği arasında anlamlı ve pozitif yönlü korelasyon söz konusudur ($r=0.202$, $p<0.01$; $r=0.107$, $p<0.05$ ve $r=0.248$, $p<0.01$).

Diğer yandan, özellikle duygusal dengelilik ($r=-0.207$, $p<0.01$) ve mental dayanıklılık toplam puanlar arasındaki negatif korelasyonları dikkat çekmektedir. Benzer şekilde duygusal dengelilik ile MDÖ faktörleri arasında negatif ilişki söz konusudur.

5.2.TARTIŞMA

- Yazıcı [3] çalışmasında, kadın sporcuların erkek sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde çalışmamızla benzer olarak cinsiyet bakımından anlamlı derecede farklılık gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmada basketbol sporuyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılığı açısından cinsiyet faktörünün etkili olduğu söylenebilir.
- Sevinç ve arkadaşları [1] araştırma grubunun lisans yılı değişkenine göre incelediğinde sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri ölçeklerinin tüm alt boyut ve toplam puan ortalamalarında anlamlı fark bulmuştur. Lisans yılı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve yaratıcı kişilik özelliklerinin de artacağı sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada basketbol sporuyla ilgilenen kişilerin lisans yılı süresinin oyuncu üzerinde etkili ve anlamlı olduğu söylenebilir.
- Polatçı ve arkadaşlarının [37] kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları incelendiğinde; dışa dönüklülüğü,

gelişime açıklığı, uyumluluğu ve sorumluluğu yüksek, duygusal dengesizliği düşük bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada basketbol sporuyla ilgilenen kişilerin dışa dönüklülüğü, duygusal dengesizliği ve deneyime açıklığı açısından etkili ve anlamlı olduğu söylenebilir.

- Demir ve Çelebi [29] sporcuların aylık gelir durumlarına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanları arasında güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmamıştır. Yapılan çalışmada sporda eğitimci olma düzeyine gelmiş, eğitim gören sporcular üzerinde aylık gelir durumu herhangi bir değişkene yol açmazken, faal spor yapan basketbol oyuncuları arasında aylık gelir düzeyi sorumluluk açısından etkili ve anlamlı olduğu söylenebilir.
- Yardımcı ve arkadaşları [52] sporda mental dayanıklılık düzeyi boy ilişkisine bakıldığında, 190 ve üstü bireylerde en yüksek, bunu sırasıyla 180 – 189 cm, ve 170 - 179 cm arası bireylerden oluştuğu görülmektedir. Yapılan çalışmada basketbol sporunda boy faktörünün sporcuların mental dayanıklılığı ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişki açısından etkili olduğu söylenebilir.
- Nalbant ve arkadaşları [53] kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarının kardeş sayısı değişkeni açısından sorumluluk alt boyutunda sonuçların, kardeş sayısı 3 ve daha az olanlar aleyhinde olduğu görülürken, diğer alt boyutlarda farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan çalışmada kardeş sayısı değişkeni açısından kardeşi olmayan sporcularda güven ve bağlılık anlamlı farklılığa rastlanırken diğer faktörler açısından etkili bir bulgu elde edilememiştir. Yine kardeşi olmayan alt değişken grubunda dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık faktörü açısından anlamlı farklar tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı farklar olmadığı söylenebilir.
- Nalbant ve arkadaşları [53] spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarına baba eğitim durumu değişkenlerine göre bakıldığında fark görülmemiştir. Yapılan çalışmada 16 yaş grubu basketbol sporcuları arasında baba eğitim durumu ölçeği bağlılık alt değişkeni açısından anlamlı fark bulunmuştur. Diğer değişkenler açısından anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

- Bedir [54] çalışmasında sporcuların kötü performanslarını ve hatalarını sadece fiziksel özelliklere yönelik antrenmanlar ile düzeltmeye çalışabilirler sonucuna ulaşmıştır. Fakat araştırma bulguları ile de desteklendiği şekilde, kötü performans her zaman sporcunun fiziksel eksikliğinden kaynaklanmamaktadır. Yüksek sportif performans sergilemek için fiziksel olarak güçlü olmakla birlikte psikolojik açıdan da güçlü olunması gerekmektedir. Yapılan çalışmada basketbol oynayan sporcuların kilo değişkenine göre güven ve bağlılık açısından anlamlı fark görüldüğü, fiziksel özelliklerin sporcuların başarıları açısından etkili olduğu söylenebilir.
- Doğan [55] tarafından öznel iyi oluş ve kişilik özelliklerine ilişkin çalışmada, elde edilen bulgulara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

5.3.ÖNERİLER

- 1- Bu çalışma nicel bir çalışmadır. Yapılacak yeni çalışmalar nitel çalışma ile desteklenebilir.
- 2- Yapılan araştırma basketbol sporu ile ilgilenen sporcular arasında yapılmıştır. Yapılacak olan benzer çalışmalarda futbol, voleybol, hentbol gibi takım sporlarını kapsayan spor branşlarında da yapılabilir.
- 3- Yapılan araştırma İstanbul ilindeki 34 ayrı takımdan oluşan sporcular arasında yapılmıştır. Buna benzer nitelikte çalışmalar farklı illerdeki sporcu gruplarına uygulanarak daha kapsamlı bilgiler elde edilebilir.
- 4- Yapılan araştırma sadece sporcular üzerinde yapılmıştır. Yapılacak olan yeni araştırmalar da anne, baba veya antrenör görüşlerine başvurularak daha detaylı çalışmalar yapılabilir.
- 5- Buna benzer yapılacak çalışmalarda sporcuların kayıtlı oldukları okullardaki sınıf öğretmenleri, rehber öğretmenleri ve okuldaki idarecilerden görüş alınabilir.
- 6- Sporcuların performanslarının artırılması için performans koçlarından ve bu konuda uzman kişilerden görüş ve destek alınabilir.

6. KAYNAKLAR

- [1] K.Sevinç, İ. Özmutlu ve V. Kapçak, "Futbol ve Basketbol Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi." *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*. 4(2). ss. 38-46, 2022.
- [2] A.F. Sağlam, "Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Çorum: Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021
- [3] A. Yazıcı, "Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Programı. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2016
- [4] Ü. Urartu, Basketbol: teknik, taktik, kondisyon. İnkılap Kitabevi, 1990
- [5] J. Naismith, J., *Basketball: Its origin and development*. U of Nebraska Press, 1996.
- [6] A. Türker, "Basketbol Sporunun Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri." *Sporda Akademik Yaklaşımlar*. 7. ss. 145-165, 2020
- [7] FIBA. *History of Basketball*. International Basketball Federation. Retrieved from, 2023, <https://www.fiba.basketball>
- [8] Ö. Nalbant, Basketbol-Farklı Bakış. Bilindik ve Bilinmedik Yönleriyle. 2. 2023
- [9] A.E. Tokathoğlu, ve U. Tuna, "Erken Cumhuriyet Döneminde Spor Siyaset İlişkisi Bağlamında İlk Milli Basketbol Maçı ve Takımı." *Journal of Health and Sport Sciences*. 4(3) ss. 58-69, 2021
- [10] D.T. Karaca, "Basketbolda Kuvvetin Dengeye Etkisinin İncelenmesi." Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021
- [11] M. Süleymanoğulları, "Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, 2021
- [12] Jones, G. What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(3). 205-218, 2002

- [13] M. Atalı, "Elit Düzey Kadın ve Erkek Buz Hokeyi Sporcularının Mental Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2022
- [14] T. Ulaş, "Spor Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki." Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022
- [15] Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G., The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sport sciences*, 26(1), 83-95, 2008
- [16] Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264, 2007
- [17] B. Başer, "Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven." Yüksek Lisans Tezi. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019
- [18] A. L. Duckworth, C. Peterson, M. D. Matthews, & D. R. Kelly, Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101, 2007
- [19] K. M., Connor, & Davidson, J. R., Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82, 2003
- [20] C.A. İpek, "Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması." Antren rl k Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisans  st  Eğitim Enstitüsü, 2022
- [21] A. S. Masten, Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227, 2001
- [22] E. Werner, Emmy.; Smith, Ruth S. Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. *Cornell University Press*, 2019.
- [23] W. Froma. *Strengthening family resilience*. Guilford publications, 2015.

- [24] A. S. Masten, Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20, 2014
- [25] N. Garmezy, Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430, 1991
- [26] M. Rutter, Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331, 1987
- [27] A. S. Masten, Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238, 2001
- [28] P. Clough, K. Earle, & D. Sewell, Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Learning, 2002
- [29] S. J. Bull, C. J. Shambrook, W. James, & J. E. Brooks, Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227, 2005
- [30] İ. Çiçek, ve A. E. Aslan, "Kişilik Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kuramsal Bir Çerçeve" Batman: *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10 (1), ss. 137-147, 2020
- [31] M. F. Yiğit ve S. S. Seferoğlu, "Öğrencilerin Siber Güvenlik Davranışlarının Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Çeşitli Diğer Değişkenlere Göre İncelenmesi" *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), ss. 186-215, 2019
- [32] G. W. Allport. *Personality: A psychological interpretation*. *American Psychologist*, 22(4), 25-39, 1937
- [33] S. Freud, The ego and the id (1923). *Tacd Journal*, 17(1), 5-22, 1989
- [34] C. R. Rogers, *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961
- [35] B. F. Skinner, *About behaviorism*. New York, NY: Vintage Books, 1974
- [36] J. M. Burger, *Personality*. America: Cengage Learning, 2014

- [37] S. Polatçı, E. Irk, Z. Gültekin ve F. Sobacı, "Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Tatmin Düzeyini Etkiler mi?" *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4/29, ss. 553-578, 2017
- [38] P. T.Costa,Jr, & R. R., McCrae, *Neo Personality Inventory*. American Psychological Association, 2000
- [39] O. P., John & S. Srivastava, The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. 1999
- [40] L. R. Goldberg, An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. In *Personality and Personality Disorders* (pp. 34-47). Routledge, 2013
- [41] B. W. Roberts, Personality development and organizational behavior. *Research in organizational behavior*, 27, 1-40, 2006
- [42] T. A., Widiger, & J. R. Oltmanns, Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World psychiatry*, 16(2), 144, 2017
- [43] K. Tatlıhoğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramına Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" *Tarih Okulu Dergisi*, 17(1), ss. 939-971, 2014
- [44] İ.B. Yazgan, ve E. E. Yerlikaya, "Kişilik Kuramları." Ankara: *Pegem Yayınları*, ss. 88-102, 2017
- [45] Ş. Terzi, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), ss. 2-11, 2002
- [46] E. T. Demirel, (ed.) "Nicel Araştırma Tasarımı" Konya: *Eğitim Yayınevi*
- [47] Ş. Büyüköztürk, K.E Çakmak, Ö.E. Akgün, Ş. Karadeniz ve F. Demirel (2010). "Bilimsel Araştırma Yöntemleri." Ankara: Pegem Akademi, 2018
- [48] D. George, ve M. Mallery, "SPSS for Windows Step by Step" A Simple Guide and Reference, (10th ed.) Boston: Pearson, 2010
- [49] H. Pehlivan, Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık

Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Manisa, 2014

- [50] H. Atak, "Nöropsikiyatri Arşivi. On Maddelik Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürü'ne Uyarlanması." 50., 312-319. doi: 10.4274/npa.y6128, 2013
- [51] P. Demir, ve M. Çelebi, "Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi." Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi* (UGEAD), Aralık, 2019; 5(2): 188-199, 2019
- [52] A. Yardımcı, R. Sadık ve N. Tezcan Kardeş, "Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki." *Spor Bil Araş Dergisi*, 2(2), 79-90, 2017
- [53] N. Nalbant, G. Nur Yılmaz, T. Çalışkan ve R. Sadık. "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Muhakeme Dergisi/Journal*, 6(2), 32-49, 2023
- [54] R. Bedir, "Taekwondo milli takım sporcularının durumluluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi." Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye, ss21-23, 2008
- [55] T. Doğan, "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş" *İstanbul: Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), ss.56-64, 2013

7.EKLER

Ek-1: BASKETBOLDA MENTAL DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Anket Formu

	Sevgili Sporcular ; Aşağıdaki soruları lütfen sizlere uygun bir biçimde cevaplayınız. (DEMOGRAFİK ÖLÇEK SORULARI)				
1	Boy				
2	Kilo				
3	Cinsiyet	Kadın ()	Erkek ()		
4	Eğitim Durumunuz	Orta Öğretim ()	Lise ()	Önlisans ()	
5	Annenizin eğitim durumu nedir?				
6	Babanızın eğitim durumu nedir?				
7	Kardeş sayısı				
8	Aylık gelir düzeyiniz	5.000 - 10.000 ()	10.001 - 15.000 ()	15.001 - 25.000 ()	25.001 - 50.000 ()
9	Kaç yıldır lisanslı basketbol oyuncusunuz?	1-5 ()	6-10 ()	11-15 ()	

	Sevgili sporcular; aşağıdaki ifadelerde yer alan durumları size uygunluk derecesine göre karşısında bulunan ayrıca çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. (MENTAL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ)	Kesinlikle Doğru	Genellikle Doğru	Nadiren Doğru	Hiç Doğru Değil
1	Yeteneklerime sarsılmaz güvenim vardır	()	()	()	()
2	Beni diğer rakiplerimden ayıran özelliklere sahibim	()	()	()	()
3	Baskı altında iyi performans gösterebilmek için gerekli unsurlara sahibim.	()	()	()	()
4	Baskı altında kendime güvenerek ve tüm sorumluluğu üstlenerek karar verebilirim.	()	()	()	()
5	Eğer kaybedersem soğukkanlılığımı yenide kazanabilirim.	()	()	()	()
6	Yapmam gereken görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	()	()	()	()
7	Kendime zorlu hedefler koyma konusunda sorumluluk alırım.	()	()	()	()
8	Zor şartlar altında pes ederim.	()	()	()	()
9	Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	()	()	()	()
10	Düşük performans gösteririm diye endişelenirim.	()	()	()	()
11	Kendimden şüphe etme durumum dayanılmaz boyuttadır.	()	()	()	()
12	Beklemediğim ya da kontrol edemediğim durumlarda kaygılanırım.	()	()	()	()
13	İşler istediğim gibi gitmediğinde sinirlenirim ve hayal kırıklığına uğrarım.	()	()	()	()

	Sevgili sporcular; aşağıdaki ifadelerde yer alan durumları size uygunluk derecesine göre karşısında bulunan ayrıca çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. (ON-MADDELİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ)	Katılmıyorum	Orta Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Orta Katılıyorum	Katılıyorum
1	Kendimi dışa dönük, istekli olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
2	Kendimi eleştirel, kavgacı olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
3	Kendimi güvenilir, öz disiplinli olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
4	Kendimi kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
5	Kendimi yeni yaşantılara açık, karmaşık olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
6	Kendimi çekingen, sessiz olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
7	Kendimi sempatik, sıcak olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
8	Kendimi altüst olmuş, dikkatsiz olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()
9	Kendimi sakin, duygusal olarak tanımlarım	()	()	()	()	()	()	()
10	Kendimi geleneksek, yaratıcı olmayan olarak tanımlarım.	()	()	()	()	()	()	()

8.ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Serhat CESUROĞLU

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Y. Lisans	Spor Yöneticiliği	Düzce Üniversitesi	2024
Lisans	Antrenörlük	Atatürk Üniversitesi	2015
Lise		Cumhuriyet Lisesi	2002