



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

POLİS MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ (POMEM) SINAVINA HAZIRLANAN
ADAYLARIN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI VE MENTAL DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
ADEM ÖZGÜN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2022



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**POLİS MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ (POMEM) SINAVINA
HAZIRLANAN ADAYLARIN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI VE
MENTAL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Adem ÖZGÜN

BARTIN-2022

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Polis Mesleki Eğitim Merkezi Sınavlarına Hazırlanan Adayların Spora Yönelik Tutum ve Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

11/02/2022

Adem ÖZGÜN

ÖN SÖZ

“Polis Mesleki Eğitim Merkezi (POMEM) Sınavına Hazırlanan Adayların Spora Yönelik Tutum ve Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma, polis adaylarının spora yönelik tutumları ve sporda mental dayanıklılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmayı hazırlamamda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman doğruyu öğütleyen ve çözüm odaklı önerileri ile süreci kolaylaştıran, hem danışmanlık hem de abi gibi cana yakın değerli hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK’e teşekkürlerimi sunarım. Katkıları ile araştırmama destek olan Doç. Dr. Hayri AKYÜZ ve Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇAR hocama samimi duygularım ile teşekkürlerimi sunarım. Zaman ayırt etmeksizin akademik bilgi ve birikimini her daim paylaşan, yönlendirme ve deneyimleri ile bu güzel sürece katkı sağlayan Öğr. Gör. Betül AYHAN hocama, beraber çıktığımız bu yolda koşullar ne olursa olsun arkamda duran ve desteğini her daim hissettiğim yol arkadaşım Arş. Gör. Muhammed Uhud TÜRKMEN’e, hayatımın en güzel süreçlerini beraber yaşadığım dostlarım Salih ÖMER ÇAR ve Mustafa SANCAK’A, en zor zamanlarımda yanımda duran, varlığı ile en büyük destekçim olan, gönül yoldaşım Asena YAYLI’ya, bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan, eğitim hayatımı koşullar fark etmeksizin tamamlamamı sağlayan canım babam Hüseyin ÖZGÜN’e, canım annem Meliha ÖZGÜN’e, canım ikizim Büşra AŞIK’A ve canım ablam Kübra AMİROV’a sonsuz teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Adem ÖZGÜN
Bartın, 2022

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Polis Mesleki Eğitim Merkezi (POMEM) Sınavına Hazırlanan Adayların Spora Yönelik Tutum ve Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi **Adem ÖZGÜN**

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, Sayfa: XII + 51

Bu araştırmanın amacı; Polis mesleki eğitim merkezi (POMEM) sınavına hazırlanan adayların spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2021 yılı içerisinde polis mesleki eğitim merkezi (POMEM) sınavına hazırlanan adaylar oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzu ise 2021 yılı içerisinde, Ankara ilinde ve 10 farklı hazırlık merkezinde polis mesleki eğitim merkezi (POMEM) sınavına hazırlanan adaylar oluşturmaktadır. Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, Şentürk (2015) tarafından geliştirilen “Spora Yönelik Tutum Ölçeği”, ve Golby ve Wersch tarafından (2009) geliştirilen (Sports Mental Toughness Questionnaire) ve Pehlivan ve Dinç (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 25.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış ve analizlerde cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, kişisel gelir durumu, aile gelir durumu, ikamet durumu, sporcu olup olmadığı ve haftada kaç kez spor yaptığı frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak spora yönelik tutum ve sporda mental dayanıklılıkları hesaplanmıştır. İstatiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-Testi analizi ve tek yönlü Varyans analizi, anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; yapılan t-Testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni ile spor

yönelik tutum arasında spora ilgi duyma boyutu arasında anlamlı bir farklılık, cinsiyet değişkeni ile sporda mental dayanıklılık arasında güven ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık, yaş değişkeni ile sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum toplam puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol boyutu puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca Pearson korelasyon testi sonucuna göre; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, spora ilgi duyma boyutu ile pozitif yönde ve düşük düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Sonuç olarak polis adaylarının spora yönelik olarak sergilediği tutumun hem performans hem de mental dayanıklılık düzeyi üzerinde etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Polis Adayları; Tutum; Spora Yönelik Tutum; Mental Dayanıklılık

ABSTRACT

M.Sc.Thesis

Investigation of the Relationship Between Attitudes Towards Sports and Mental Resilience Levels of Candidates Preparing for the Police Vocational Training Center (POMEM) Exam

Adem ÖZGÜN

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Adviser: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, Page: XII + (51)

The purpose of this research is to examine the relationship between the attitudes towards sports and mental toughness levels of the candidates preparing for the Police Vocational Training Center (Pomem) examination. The population of the research consists of candidates preparing for the police vocational training center (Pomem) examination in 2021. Our sample group consists of candidates preparing for the Police Vocational Training Center (Pomem) examination in Ankara and 10 different preparation centers in 2021. In the research, "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Attitude Scale towards Sports" developed by Şentürk (2015), and (Sports Mental Toughness Questionnaire) developed by Golby and Wersch (2009) and adapted into Turkish by Pehlivan and Dinç (2017). The "Mental Resilience Scale in Sports" was used for which validity and reliability studies were conducted. During the analysis of the data, SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) package program was used and in the analyzes gender, age, graduation status, personal income status, family income status, residence status, whether they were athletes and how many times a week they did sports (f) and percentage (Descriptive statistics were used to determine the %) distributions. Within the scope of the research, the arithmetic averages and standard deviations of the answers given to the scales were calculated, and their attitudes towards sports and mental endurance in sports were calculated. Independent groups t-Test analysis and one-way Analysis of Variance were used to test whether there was a statistically significant difference, and Pearson Correlation analysis to test if there was a significant relationship. According to the results of the research; As a result of the t-Test results, there was a significant difference between the gender variable and the attitude towards sports and the dimension of being interested in sports, a significant difference between the gender variable and the

mental toughness in sports, and a significant difference between the sub-dimensions of trust and control, the age variable and the sub-dimensions of the mental toughness scale in sports. A significant difference was found in the scores of the age groups ($p < .05$). Significant differences were found in the sub-dimensions of the attitude scale towards sports, in the sub-dimensions of being interested in sports, doing active sports and total attitude towards sports, according to the license status, and in the scores of the sub-dimensions of the mental resilience scale in sports, confidence and control dimensions, according to the undergraduate status. According to the results of the Pearson correlation test; between the sub-dimensions of the scale of mental stamina in sports and the scale of attitude towards sports, which are the sub-dimensions of the sub-dimensions of the scale of interest in sports, living with sports, doing active sports and attitude towards sports at a moderately positive level; between the sub-dimensions of the sub-dimensions of the mental stamina in sports and the total scores of the sub-dimensions of the sub-dimensions of the scale of attitude towards sports, living with sports, doing active sports, and attitude towards sports at a moderate level in the positive direction; A low level of positive correlation was found between the control dimension, which is one of the sub-dimensions of the mental endurance scale in sports, and the total scores of the sub-dimensions of the scale of attitude towards sports, interest in sports, living with sports, doing active sports, and attitude towards sports ($p < .05$). As a result, it can be said that the attitudes of the police candidates towards sports have an effect on their mental resilience levels.

Keywords: Police Candidates; Attitude; Attitude Towards Sports; Mental Stamina

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA</u>
KABUL VE ONAY	i
ÖN SÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	vi
EKLER DİZİNİ	vii
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1 Spor Kavramı	5
2.2 Sporun Amacı	5
2.3 Sporun Önemi	6
2.4 Sporun Bireyler Üzerindeki Etkisi	6
2.4.1 Sporun Psikolojik Etkileri	6
2.4.2 Sporun Zihinsel Etkileri	7
2.5 Spor Psikolojisi	8
2.6 Tutum	9
2.6.1 Tutum Kavramı	9
2.6.2 Tutumun Özellikleri	10
2.6.2.1 Güç Derecesi	10
2.6.2.2 Karmaşıklık	10
2.6.2.3 Bileşenler Arası Tutarlılık	10
2.6.2.4 Tutumlar Arası Tutarlılık	11
2.6.2.5 Diğer Tutumlarla İlişkisi ve Merkezilik	11
2.6.3 Tutumu Oluşturan Öğeler	11
2.6.3.1 Zihinsel Öğeler	11
2.6.3.2 Duygusal Öğeler	11
2.6.3.3 Davranışsal Öğeler	12
2.7 Spora Yönelik Tutum	12
2.8 Mental Dayanıklılık	13
2.8.1 Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	14
2.8.1.1 Motivasyon	15
2.8.1.2 Özgüven	15
2.8.1.3 Kaygı	15
2.8.1.4 Konsantrasyon	16
2.8.1.5 Problem Çözme	16

2.8.1.6 Zihinde Canlandırma	16
2.8.1.7 Sportif Kendine Güven	16
2.8.2 Mental Dayanıklılık ve Performans	17
2.5.3 Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi	17
3. YÖNTEM	19
3.1 Araştırmanın Modeli	19
3.2 Evren ve Örneklem	19
3.3 Veri Toplama Araçları	19
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	20
3.3.2 Spora Yönelik Tutum Ölçeği	20
3.3.3 Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	20
3.4 Verilerin Analizi	20
4. BULGULAR	21
4.1 Araştırmaya Katılan Polis Adaylarının Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular	21
4.2 Katılımcıların Spora Yönelik Tutum ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeklerine İlişkin Bulgular	22
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
KAYNAKLAR	41
EKLER	47

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
Tablo 4: Katılımcılara İlişkin Demografik Dağılımlar.....	21
Tablo 4.1: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	22
Tablo 4.2: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	22
Tablo 4.3: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	23
Tablo 4.4: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	23
Tablo 4.5: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	24
Tablo 4.6: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Aile Gelir Duruma Göre Karşılaştırma Sonuçları	25
Tablo 4.7: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Kişisel Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	26
Tablo 4.8: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Kişisel Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Tablo 4.9: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Tablo 4.10: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Mezuniyet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Tablo 4.11: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının İkamet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	28
Tablo 4.12: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Tutum Puanlarının İkamet Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Tablo 4.13: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Lisans Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Tablo 4.14: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Lisans Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	30

Tablo 4.15: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Haftalık Yapılan Spor Sıklığı Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	30
Tablo 4.16: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Haftalık Yapılan Spor Sıklığı Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	32
Tablo 4.17: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Puanlarının Ailede Düzenli Spor Yapan Birey Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	32
Tablo 4.18: Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılık Puanlarının Ailede Düzenli Spor Yapan Birey Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	32
Tablo 4.19: Katılımcıların Spora Yönelik Tutum ve Sporda Mental Dayanıklılık Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları	33



EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	47
Ek 2: Spora Yönelik Tutum Ölçeği	48
Ek 3: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği.....	49
Ek 4: Ölçek Kullanım İzinleri	50
Ek 5: Özgeçmiş	51



1. GİRİŞ

Spor insanlığın varoluşundan günümüze kadar gelen ve halen gelişmekte olan bir olgudur. Günümüzde sosyal yaşantımızın vazgeçilmezi haline gelen spor fizyolojik, morfolojik ve psikolojik bir ihtiyaçtır. Ayrıca spor, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yanı sıra stresle başa çıkmayı, depresyon ve kaygıdan kurtulmayı, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi sağlamaktadır (Yeltepe, 2011). Spor; yarışma, sağlık, rekreatif faaliyet, oyun ya da mesleki bir gereklilik olarak yapılsa da kişisel olarak ele alındığında çok büyük bir sosyal araçtır. Bireylerin sosyal yaşantısında karşılaştığı rekabet ortamlarına uyum sağlayabilmeleri fiziksel aktiviteler ile mümkün olabilmektedir. Spor bazı bireylerin hayatında çok önemli bir yere sahip iken birçok birey içinde herhangi bir anlam ifade etmemektedir. Dolayısıyla bireylerin sportif faaliyetleri gerçekleştirebilmeleri ve bu faaliyetlerinde başarı sağlayabilmeleri için psikolojik olarak iyi durumda olmaları beklenir. Bireylerin bulundukları rekabet ortamında başarı sağlayabilmeleri teknik ve taktik kabiliyetlerinin yanı sıra psikolojik durumlarına da bağlı olduğu söylenebilir.

Spor psikolojisi, son zamanlarda büyük gelişmeler gösteren ve ilerlemeler sağlayan bir bilim disiplini olarak sportif performansın artırılması, geliştirilmesi ve sürekliliğinin devamı sürecinde destekleyici, canlandırıcı katkılar sağlamaktadır (Pehlivan, 2014). Fiziksel kabiliyetleri benzerlik gösteren bireylerde psikolojik durum kazanımı belirlemektedir. Sporda büyük öneme sahip psikolojik yapılardan biri de mental dayanıklılık kavramıdır. Graham, Hanton ve Connaughton (2002) spor psikolojisinde en çok kullanılan ve araştırılan konulardan birinin de mental dayanıklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Mental dayanıklılık stres altında mücadele etme ve sürdürme, başarısızlık düşüncesine karşı koyma ve zor süreçlere karşı direnç oluşturma olarak tanımlanabilir. Araştırmacılar mental dayanıklılığı çoğunlukla psikolojik bir durum olarak tanımlamışlardır. Cattell'e (1957) göre mental dayanıklılığın gerçekçi, özgüvenli, alaycı davranışlarda ortaya çıktığını belirtmiştir. Gibson'a (1998) göre ise, hayatın içerisindeki zor süreçlere dayanmak için sert ve güçlü deneyimlerin kişinin psikolojisini daha dayanıklı yaptığını belirtmiştir. Bu sebeple mental dayanıklılığı yüksek bireylerde rekabet, zorluk ve özgüven kavramları daha gerçekçidir. Dolayısıyla sporda başarı elde edebilmek, yüksek performans sergileyebilmek için mental dayanıklılığın üst düzeyde olması beklenir. Bunun yanı sıra, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmak ve istendik yönde davranışlar sergileyebilmeleri için spora karşı olumlu tutum sergilemeleri beklenmektedir.

Tutum, bireyin kendi davranışını ölçebildiği ve şekillendirebildiği psikolojik bir etkidir. Tutum "sosyal olarak önemli nesnelere, gruplara, olaylara veya simgelere karşı nispeten kalıcı bir inanç, duygu ve davranış eğilimi organizasyonu" dur (Hogg ve Vaughan 2010). Genel anlamda tutum bireyin bir nesne veya konuya karşı olumlu ya da olumsuz eğilimidir. Bireyler günlük hayatta spora ve sportif faaliyetlere karşı tutumlar oluşturmaktadır. Spora yönelik tutumu olumlu olan bireylerin spora katılımları düzenli ve sürekli'dir.

Alanyazın incelendiğinde polis adaylarının spora yönelik görüşleri ve mental dayanıklılık durumları ile ilgili araştırma bulmakta güçlük çekilirken; farklı spor branşlarının, farklı meslek gruplarının ve öğrencilerin spora yönelik tutumları ve mental dayanıklılıklarının incelendiği araştırmalar bulunmaktadır.

Polislik mesleğinin icra edilebilmesi için bazı sportif becerilere sahip olmak gerekmektedir. Dolayısıyla polis adayı bireylerin spora karşı tutumlarının ve sporda mental dayanıklılıklarının incelenmesi, meslek grubunu tercih edecek bireyler için önem taşımaktadır. Tanımlar ışığında, polis adaylarının spora yönelik tutumlarını ve sporda mental dayanıklılık durumlarının tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Problem Cümlesi

Bireyler spor ile ruhsal ve bedensel sağlığını korurken aynı zamanda sosyal anlamda da birçok olumlu dönüt almaktadırlar. Sporun birleştirici gücü artan rekabet ortamına rağmen bireylerin kendilerini kontrol edebilme, oluşan stresle başa çıkabilme, özgüven ve konsantrasyon gibi becerilerini de geliştirmektedir. Bu sebeple bu çalışmada polis adaylarının spora yönelik tutumları ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında ilişkiyi tespit etmek amaçlanmaktadır. Alt problemleri ise;

1. Polis adaylarının cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Polis adaylarının yaş değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Polis adaylarının kişisel gelir değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Polis adaylarının aile geliri değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Polis adaylarının sporcu lisansı değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Polis adaylarının ikamet durumu değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Polis adaylarının mezuniyet durumu değişkenine göre spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Polis adaylarının spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı ve nemi

Bu çalışmanın amacı polis mesleki eğitim merkezi sınavına hazırlanan adaylarının spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalar, tez için n görülen konunun farklı teori, metot ve bakış açılarıyla da ele alındığını göstermektedir. Bu araştırma kapsamında işlenen problem cümlesinin özgünlüğü araştırmanın hedeflerini göstermektedir. Araştırmanın hedefi; polis adaylarının spora yönelik tutumlarının ve mental dayanıklılık düzeylerinin tespit edilerek, gerekli bilgiler ışığında olumlu ve olumsuz yönlerinin belirlenmesidir.

Sayıtlar

Araştırmanın evrenini temsil edebileceği düşünülen bir örnek grubunun oluşturulduğu, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu, katılımcıların lme araçlarını dikkatli ve özverili bir şekilde okuyarak cevapladığı varsayılarak bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin görüşleri içtenlikle cevaplayacakları, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet olarak dengeli olacağı ve çalışmaya katılan bireylerde yaş dağılımının normal olacağı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma Ankara ilinde polis mesleki eğitim merkezi sınavına giren adaylarla sınırlıdır.
2. Araştırma 2021 yılında sınava girecek adaylarla sınırlıdır.
3. Araştırma 19 – 30 yaş arasında ki adaylarla sınırlıdır.

Tanımlar

Spor: Spor, bireylerin yaşamlarında olumlu gelişmelere katkı sağlarken toplumun da sağlıklı bir yapıya ulaşmasında, sosyal kurumlarla ilişki kurarak toplumun bütünlüğü, modernleşmesi, tanınması ve gelişmesine olanak sağlayan sosyal bir kavramdır. Sporun birey ve toplum hayatındaki sosyal işlevlerinin ortaya konulabilmesi, amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için sporun sosyal açıdan da araştırılmasına ihtiyaç vardır (Yetim, 2000).

Tutum: Bireyin bir kavram, eylem, iş ya da durum karşısında ortaya koyması beklenen muhtemel davranış şekli olarak tanımlanmaktadır (İnceoğlu, 2010).

Mental Dayanıklılık: Mental dayanıklılık, kişilerin yaşantısı içinde var olan stresin olumsuz etkilerini azaltan, aynı zamanda uyumluluğu destekleyen kişilik özelliğidir. Yüksek yoğunluk ile baskı ve stres altında bireylerin performansını artırmasını ve bu performansı sürdürmesini sağlayan psikolojik bir özelliktir (Jones vd., 2007).

2.GENEL BİLGİLER

2.1 Spor Kavramı

Spor, insanoğlunun varoluşundan beri, hayatta kalmak ve temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirdiği, tüm gücünü kullanabildiği içgüdüsel hareketler bütünüdür. Sporun çok boyutlu yönlerinin olması sebebiyle araştırmacılar farklı tanımlamalar yapmışlardır. Sporun farklı branşlar şeklinde, farklı kapsam ve farklı hedefler ile yapılması tanımlamaların ve değerlendirmelerin çeşitliliğini artırmaktadır.

Spor; bireysel olarak veya bir takım halinde gerçekleşen, içerisinde kurallar bulunduran, çoğunlukla yarışma ve müsabaka metoduna dayanan hem fiziksel hem de psikolojik becerilerin gelişimini sağlayan, eğitici ve zevk veren etkinlikler bütünüdür (Mengütay, 1997). Bir diğer anlamda spor, bireyler açısından kazanmayı hedefleyen, fiziki ve teknik kabiliyetler barındıran, izleyiciler açısından görsel güzelliği olan bir etkinliktir. Aynı zamanda spor bireylerin hem fiziki hem de zihinsel gelişimlerini inceleyen ve bu gelişmeleri takip eden bir bilim dalıdır (Yetim, 2000). Spor bireylerde zihinsel olguların oluşumu ve gelişimi için oldukça büyük bir öneme sahip olduğunu belirtebiliriz.

En genel anlamıyla spor; kişinin hem zihinsel hem de fiziksel olarak genel sağlık durumunun iyileştirilmesi, içinde belirli kurallar barındıran çekişme ölçütleriyle birlikte mücadeleye yol açan, heyecanı istenildiği gibi algılama, mücadele, karşı takımı mağlup etme ve tam manada başarı hissinin ve kuvvetinin artırılması, bireysel bakımdan en üst seviyeye ulaştırma doğrultusunda sarf edilen gayretlerin tümünü kapsayan bir kavramdır (Aracı, 1999).

2.2 Sporun Amacı

Spor, mücadele kavramını içinde bulunduran ve kazanmaya yönelik bir gayret gerektiren, karmaşık fiziksel becerilerin kullanıldığını rekabete dayalı bir aktivitedir. Sporun kişisel, toplumsal ve davranışsal yönden pek çok etkisinin olduğu bilinmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerini artırmaları ve bedenlen dinç olabilmeleri sporu düzenli ve amaçlı hale getirmelerine bağlıdır. Spor bedenlen sahip olmak zorunda olduğumuz özellikleri ve alışkanları kazanmamıza olanak sağlar. Bireylerin spor yapma alışkanlıkları çoğu zaman

yarışma, fiziksel aktivite ve rekreatif faaliyetlere katılıma yönelik olsa da günümüzde birçok meslek grubu için temel yeterlilikler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla hayatımızın her aşamasında belirli fiziksel özelliklere ve yeterliliklere sahip olmamız gereklidir. Bu sebeple bireylerin günlük hayatta spora karşı yükledikleri anlamlar farklılaşmaktadır. Dünyanın her yerinde bireylerin spora karşı farklı tutumları vardır ve hayatta her birey için sporun belirli bir amacı vardır(Lochinbekovich, 2022).

2.3 Sporun Önemi

Günümüzde büyük bir sektör haline gelen spor gelişmeye devam etmekle beraber kişisel, toplumsal, ekonomik ve eğitim açısından büyük bir öneme sahiptir. Spor bireylerin gündelik hayatlarını etkili bir biçimde yönlendirebilmeleri, hastalıklara karşı direnç kazanmaları, düzgün vücut duruşuna sahip olmaları ve belirli beceri ve deneyimi kazanabilmeleri için oldukça önemlidir. Toplumsal anlamda sporun arkadaşlık, liderlik, hoşgörü, öz-kontrol ve birlikte iş yapma gibi kavramları da içerisinde bulundurduğu bilinmektedir. Bireylerin tüm zihinsel, ahlaki ve fiziksel niteliklerini sporu kullanarak kazanmaları, daha yüksek sonuçlar elde etme arzusunda olmaları sporun önemini ifade etmektedir (Lochinbekovich, 2022).

2.4 Sporun Bireyler Üzerine Etkisi

Sporun bireyler üzerinde psikolojik ve zihinsel etkileri olduğu bilinmektedir. Düzenli spor alışkanlığı kazanmış bireylerin zihinsel faaliyetlerinin daha sağlıklı, psikolojik durumlarının da daha iyi olması kaçınılmazdır (Bauman, 1994).

2.4.1 Sporun Psikolojik Etkileri

Bireylerin günlük yaşantılarında maruz kaldıkları stres, iş yoğunluğu, serbest zaman problemleri ve rutin yaşam şekillerindeki bozuklukları düzenli spor alışkanlıkları ile minimuma indirmek mümkündür. Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelinebilmesi için spor çok önemli bir araçtır. Spor, bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmesini, egzersiz sonrası motive olmalarını ve yaşantılarından haz almalarını sağlar. Bireylerin spor yapma istekleri yalnızca fiziksel ve hareket alanları ile kısıtlı değildir. Diğer bireyler ile iletişim kurmaya çalışmak, yalnızlık fobisini yenmek,

toplumda kabul görme isteği de sağlıklı ve sportif olma arzusu kadar etkilidir (Bauman, 1994).

Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçları olduğu bilinmektedir. Psikolojik açıdan oluşan ihtiyaçların eksikliğinde bireylerin içsel ve dışsal problemler ile karşılaşmaları muhtemeldir. Dolayısıyla bu problemlerin oluşmasının önlenmesinde en büyük etkenlerden biri de spordur. Spor aynı zamanda bireylerde motivasyon, mutluluk, başarı algısı, hedef bağlılığı, özgüven ve liderlik gibi psikolojik olguların oluşmasını sağlarken, bu olguların gelişmesine ve sürekliliğine yardımcı olur. Spor yapma alışkanlığı edinmiş bireylerin, spor yapma alışkanlığı olmayan bireylere göre psikolojik sağlıklarının daha iyi olması oldukça mümkündür. Sporun bireylerin uyku ve beslenme düzeylerini doğrudan etkilemesi, bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarını ve kendilerini zinde hissetmelerini sağlamaktadır. Literatür incelendiğinde, spordaki katılımcılara, en yüksek performansa ulaşmanın yanı sıra sporun rekabetçi deneyiminden zevk almak ve başarılı olmak için önemli olan etkili zihinsel becerileri geliştirmede ve sürdürmedeki değeri vurgulanmıştır (Corrado, 2021). Örneğin, normalde bocalaması ve başarısız olması beklenecek kadar olumsuz durumlarda dayanmaya devam eden ve hedeflerine ulaşmak için çabalayan bir birey, hemen hemen her yerde zihinsel olarak zorlu davranışlar sergiliyor olarak tanımlanır (Powell, 2017).

Bireyler spor yaparak sosyalleşebilir, yalnız algılarını minimum seviyeye düşürebilir, motivasyonu geliştirebilir, özgüvenlerini artırabilir, daha gerçekçi hedefler koyabilir ve kendilerini mutlu hissedebilir. Spor, bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal süreçlerin etkileşimini içerir. Dolayısıyla spor bireylerin psikolojik durumlarını doğrudan etkilemektedir ve psikolojik sağlıkları ve gelişimi açısından da oldukça önemlidir (Schinke, 2018).

2.4.2 Sporun Zihinsel Etkileri

Sporun her döneminde fiziksel hareketlerin gerçekleşmesi ve gelişimi için zihinsel süreçler çok önemlidir. Bireyler bazı temel zihinsel becerilerin gelişmesi ile fiziksel ve harekete dayalı eylemleri gerçekleştirebilir. Karmaşık bir yapıdan oluşan zihin, dış çevreden gelen uyarıları algılayarak bu uyarılara karşı tepkiler üretir. Bu tepkilerin kontrollü bir biçimde gerçekleşmesi ise zihinsel becerilerimize bağlıdır. Spor zihnimize ulaşan uyarılara

zamanında ve gereken şekilde tepkiler vermemize yardımcı olur. Algı, dikkat, öğrenme ve hafıza gibi süreçlerle birlikte oluşan zihinsel beceriler bilginin oluşmasını sağlamaktadır. Bireyler, spor faaliyetleri ile insan hareketinin doğasını, gelişme ve büyümedeki önemini, temizliğini, olası bir hastalıktan korunmasını, yeteri kadar dengeli beslenmesini, sağlıklı yaşamayı hedef edinme konularında bilgi sahibi olur ve bununla birlikte yaşamının amacını ve sağlığının önemini devam ettirir (Aracı, 1999). Spor bilginin edinilmesine, kullanılmasına ve anlaşılmasına olanak sağlar. Günümüzde zihin, bedenin de içerisinde bulunduğu bir kavram olarak inceleniyor. Bireyler spor ile birlikte yaşamın önemini, beden temizliğini, hareketin günlük yaşantı üzerindeki etkisini ve sağlıkla ilgili olumlu alışkanlıkların önemini öğrenirler. Spor ile birlikte bazı zihinsel beceriler anlam kazanmakla beraber, bireylerin yaşamlarının bir amacının olduğunu da kanıtlar. Zihinsel olgular, optimal performansın merkezinde yer alan bazı psikolojik niteliklerin bir koleksiyonunu yansıtmaktadır. Sporla ilgilenen bireyler, antrenörler ve spor psikolojisi alanında çalışan kişilerin, sürekli olarak zihinsel sağlığı spor aktivitelerinde başarmak kavramı ile alakalı en hayati psikolojik özelliklerden biri olduğunu ima etmişlerdir. Geçtiğimiz birkaç yılda, mental sağlığın sportif başarıdaki rolünü incelemek için çok sayıda çalışma yapılmıştır (Liew, 2019).

Sporcular, performansı ve refahı etkileyebilecek zihinsel sağlık sorunları için yüksek riskli bir popülasyonu temsil ettiğinden, bu tür sorunların altında yatan zihinsel rahatsızlık faktörlerinin belirlenmesi erken müdahalelere rehberlik edebilir (Rice, 2016). Yüksek düzeyde zihinsel sağlık, spordaki başarı, gelişmiş uyku kalitesi, daha yüksek yaşam kontrolü ve kişilerarası güven, yüksek düzeyde bireysel performans ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı gibi parametrelere geçişi sağlar (Brand, 2014 & Crust, 2010 & Gucciardi, 2015 & Stamp, 2015). Zihinsel sağlığı iyi olan bireylerin daha fazla duygusal kontrol sergiledikleri ve bunun daha sonra daha iyi yaşam tarzı seçimlerine yol açtığı öne sürülmüştür (Stamp, 2015). Özellikle, daha yüksek zihinsel sağlık seviyesine sahip bireylerin, belirli bir durumda başka bireyler tarafından dayatılan taleplere karşı başa çıkma olasılıkları daha yüksektir (Gucciardi, 2015).

2.5 Spor Psikolojisi

Sporcuların fiziki, teknik ve taktik becerilerinden ziyade psikolojik durumları da oldukça önemlidir. Yeteneğin gelişiminin, fizyoloji, biyomekanik, motor öğrenme ve psikoloji gibi

spor biliminin kilit alanlarından çok disiplinli katkılar gerektiren karmaşık bir süreç olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Gulbin vd., 2013 & Vaeyens vd., 2008). Bu sebeple sporcuların düşünce tarzları, duygu durumları ve davranış biçimlerinin incelenmesi bilimsel bir ihtiyaçtır. Ruh ve beden arasında karşılıklı büyük ilişki ve etkileşim vardır. Spor gibi, bireyi her rekabet ortamında, ruhsal ve fiziksel kapasitesini sınırlarına kadar zorlayan bir etkinlikte, bu etkileşimin ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır (Koç, 1994). Spor psikolojisi, sporcuların performans düzeylerini, verimliliklerini ve güdülenmelerini etkileyen faktörleri araştırmayı amaçlamaktadır. Spor psikolojisi, sporcuların antrenmanlarındaki verim oranını artırmak, sporcunun öğrenme sürecini hızlandırma, istenilen performansı verebilmesi için önündeki psikolojik bazı engelleri ortadan kaldırmayı amaçlayan bir spor bilimleri dalıdır (Aktaş, 2019). Dünyada hemen hemen her insan katılımcı ya da seyirci olarak spor ile ilgilenmektedir. Bu sebeple, bu kadar büyük bir inceleme alanına sahip olan spor psikolojisi birçok probleme çözüm arar ve elde edilen sonuçlar ile bilime ve spora katkı sağlar. Son yıllarda giderek artan spor psikolojisi araştırmaları, antrenman verimliliğinin artırılması ve istenilen performansın elde edilmesi konusunda destekleyici katkılar vermektedir. Spor psikolojisi, kaygı, motivasyon, tutum, kişilik, stres, depresyon ve mental dayanıklılık gibi kavramları içerisinde barındırmaktadır. Dolayısıyla sporcular üzerindeki psikolojik birçok olgu araştırmacılar tarafından incelenmeye devam etmektedir. Sportif başarı için fiziksel yeterlilikler ile birlikte psikolojik becerilerinde gelişmiş olması gerekmektedir. Bu sebeple sporcuların başarıya ulaşması sürecinde ruhsal sayılabilecek engellerin ortadan kaldırılması için spor psikolojisi büyük önem arz etmektedir. Zihinsel sağlık, performansları ve gelişimleri ile ilgili olarak sporcular için önemli bir kaynaktır. Aynı zamanda, sporcular, yüksek antrenman yükleri, zorlu yarışmalar ve stresli bir yaşam tarzı gibi, atletik olmayan ek psikolojik risk faktörleri yaşarlar. Dolayısıyla sporcuların zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için spor psikolojisi alanına ihtiyaç duyulmaktadır (Schinke, 2018).

2.6 Tutum

2.6.1 Tutum Kavramı

Tutum bireylerin belirli davranış ve olgulara karşı gösterdikleri olumlu veya olumsuz eğilimler olarak adlandırılabilir. Tutum, bireylerin kendilerine özgü veya çevrelerinde bulunan bazı nesne, toplumla alakalı bir kavram ve herhangi bir konuyla ve ya olaylara

ilişkin tecrübe, bilgi birikimi, duygusallık ve güdülerinden güç alarak organize ettiği psikolojik, duygusal ve davranışsal bir yönelimdir. (İnceoğlu, 2010). Tutumlar belirli zaman içerisinde oluşan davranış ve duygu eğilimleri olarak da ifade edilmektedir. Tutumlar bireylerin zaman içerisinde öğrenme ve gözlem şekillerine göre değişiklik gösterebilir. Bireyin bir nesne veya durumu olumlu ve olumsuz açıdan değerlendirmeye tutum denir. Dolayısıyla bireylerin davranışları kendi oluşturdukları tutumlara göre gerçekleşmektedir (Franzoi, 2003).

Muzaffer Sherif tutumları sıradan düşüncelerden ve ortaya çıkan düşüncelerin meydana getirdiği davranışlardan ayrı tutulabilmesi için altı kıstas üzerinde çalışmıştır. Bu kıstaslar şunlardır;

- Tutumlar geçici düşünce fonksiyonları olmadığından, meydana geldiklerinde belirli sürede belirli miktarlarda devam etmektedirler.
- Tutumlar sayesinde kişiler ve olgular arasındaki bağlantı sabit bir tutarlılığa ve düzene sahip olurlar.
- İnsan-nesne ilişkilerinde bilhassa tutumlar sayesinde belirgin hale gelen bir güdülenme tesiri altında kalma evresi meydana gelir.
- Tutumların oluşabilmesi ve biçimlenebilmesi için birbirleriyle kıyaslanabilir pek çok faktör bir araya gelmek zorundadır.
- Bireysel tutumların meydana gelmesiyle alakalı yöntemler toplulukların ortak tutumlarının oluşmasında da yapılabilirler (Batmaz vd., 1985).

Genel olarak tutum kavramı bireylerin farklı olaylara verdikleri farklı cevaplardır. Bazı sosyal bilimciler tutumu bilişsel ve duygusal kavramlar ile birlikte incelemişse de bir kısmı sadece duygusal boyutunu ele almıştır. Ortak paydada ise duygu ve davranış biçiminin incelenmesidir (Franzoi, 2003).

2.6.2 Tutumun Özellikleri

Çöllü ve Öztürk (2006) tutumlara ilişkin özellikleri;

- Kuvvet derecesi
- Kompleks olma

- Bileşenlerin birbirleriyle uyumu
- Tutumların birbirleriyle uyumu
- Bir tutumun başka bir tutumla kurduğu ilişki ve merkezilik adlarıyla açıklamışlardır.

2.6.2.1 Güç Derecesi

Tutum kavramı belli başlı bir güce sahiptir. Tüm tutumların, kendi öğeleri arasında da kuvvet biçimi bakımından değişkenlik gösterebilir. Genellikle uzun süreli ve köklü olan tutumlar farklı bir güce sahiptir ve değişkenlik göstermesi oldukça zordur (Tavşancıl, 2005).

2.6.2.2 Karmaşıklık

Tutumlar kompleks bir yapıya sahip olma yönünden başka birçok tutuma göre değişkenlik gösterebilir. Tutumlar yapı bakımından kendine has bir biçimde yalın halde olmakla birlikte kompleks yapılarda da olabilirler (Tavşancıl, 2005).

Tutum kavramına bütünsel bir açıdan bakıldığında ve o tutumun oluşturmuş olduğu yapıların komplekslik ve yalınlık gibi birbirinden ayrı iki uç duruma göre değişkenlikler gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Çöllü ve Öztürk, 2006).

2.6.2.3 Bileşenler Arası Tutarlılık

Tutumlar genellikle birbiri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Tutumun öğeleri her zaman açık bir biçimde olmayabilir, tutarlı olmamak dahi ihtimaller dahilinde olabilir. Bu durum tutumda yer alan tutarsızlık olarak da adlandırılabilir. Tutumda yer alan tutarsızlık genel anlamıyla tutumun içinde barındırdığı temel unsurların birbirleriyle uymaması, tutumun içinde barındırdığı bazı değişmelere neden olabilecek bir yerleşememişlik durumudur. Dolayısıyla bu bağlamda davranışsal unsur meydana gelmeyebilir (Tavşancıl, 2005).

2.6.2.4 Tutumlar Arası Tutarlılık

Kişilerin sahip oldukları tutumların, kendi aralarında yapısal olarak ilişkili olmasının yanı sıra, bir tutumun ortaya çıkabilmesinin tek şartının da bu olmadığı söylenebilir. Tutumlar,

etkilerine göre, tutarlılık derecelerine ve yaşanan bir takım somut olaylara göre değişkenlik gösterebilir (Çöllü ve Öztürk, 2006).

2.6.2.5 Diğer Tutumlarla İlişkisi ve Merkezilik

Bireyler arasında tutumlar farklılıklar gösterebilmektedir. Bireylerin tutumları diğer birtakım tutumlara göre farklılıklar gösterebilir. Bazı tutumlar birbiri ile güçlü bir ilişki içerisinde iken bazı tutumlar da tam aksine çok kopuk bir ilişki içerisinde. Dominant olan tutumlar diğer pek çok tutuma oranla daha baskıcı olabilir ve tutumu baskı altına alabilmektedir (Çöllü ve Öztürk, 2006).

2.6.3 Tutumu Oluşturan Öğeler

Literatür incelendiğinde tutumun yapısal unsurları zihinsel unsur, duygusal unsur ve davranışsal unsur olarak üç farklı alt boyutta incelenmiştir. Tutum yalnızca hissiyat ya da hareket olarak değil, bilişsel unsur, duygusal unsur, davranışsal unsurların toplamıdır (Kağıtçıbaşı, 2005; Çiçek, 2019).

2.6.3.1 Zihinsel Öğeler

Tutumun temelinde zihinsel süreçler bulunmakla beraber, kişinin karşılaştığı eylem, kavram ve durumu algılama süreci zihinsel faktör olarak değerlendirilir (Karadağ, 2012). Zihinsel öğeler, düşünsel ve zihinsel becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (İnceoğlu, 2010).

2.6.3.2 Duygusal Öğeler

Tutumun devamlılığını sağlayan, tutumun destekleyici ve şekillendirici olan öğesi duygusal öğedir (Erdoğan, 1999 ve Varol, 2017). Bireyin bir olaya ve nesneye karşı oluşturduğu tutum, bireyin olay hakkındaki inançları araştırmasıyla gün yüzüne çıkmaz, çünkü duygular bireylerin bilişsel süreci ile işbirliği halinde çalışır ve ortaya çıkarılması zordur (Agarwal, & Malhotra 2005 ve Temel, 2019).

2.6.3.3 Davranışsal Öğeler

Davranışsal öge, bireyin herhangi bir uyarana karşı oluşturduğu eylem yönelimini göstermektedir. Bu eylem yönelimi düşünceler ya da planlanan diğer eylemler ile gözlenebilir. Bu eylemler bireyin alışkanlıkları ve sorumlulukları ile ilişkisi olmayan tutumlarında etkisi altındadır (Tavşancıl, 2005; Kazanoğlu, 2019).

2.7 Spora Yönelik Tutum

Spor kavramının doğru algılanması, psikolojik, fizyolojik ve sosyal etkilerinin öğrenilmesi spora yönelik tutumun oluşması açısından önemlidir. Sporun istenilen şekilde ve verimlilikte gerçekleşmesi bireylerin spora yönelik tutumu ile doğrudan ilişkilidir (Başer, 2009 ve Çiçek, 2019). Bireylerin sahip oldukları fiziksel ve psikolojik beceriler, spor esnasında ortaya koydukları performans, spora karşı geliştirdikleri tutumların ve yaklaşımların belirlenmesine olanak sağlar. Hayatın olağan akışı içerisinde bireylerin belirli toplumsal kurallara uygun olarak bazı tutum ve davranışlar geliştirmesi beklenmektedir. Bireyler, topluma adapte olmak ve iletişim becerilerini geliştirmek için sosyalleşme süreçlerini hızlandırmaktadır. Bu sosyalleşme süreci içerisinde en önemli faktörlerden biri de spordur. Bu noktada spor bireylerin hem fiziksel açıdan hem sosyal açıdan olumlu tutumlar geliştirip, hem harekete dayalı hem de bakış açılarının oluşmasında olumlu etkileri artırmaktadır (Kuçuradi, 1971).

Bireylerin spora yönelik olan tutumları çevrenin etkisi, arkadaş ortamı, aile ortamı ve eğitim geçmişi gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, belli bir amaca yönelik faaliyet ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik sağlığa pozitif yönde katkı sağladığı tespit edilmiştir (Alpaslan, 2012). Nitekim sporun sağladığı fayda, toplumun her kesiminde farklı yaş gruplarında ortaya konmuştur (Türker vd., 2018).

Bireyler spora yönelik olumlu tutum sergilediklerinde spor etkinliklerine ve faaliyetlerine daha istekli ve azimli katılım sağlarken, olumsuz tutum sergilediklerinde ise spor ortamlarından uzaklaşmaktadırlar. Bireylerin sahip oldukları fiziksel ve psikolojik beceriler ile birlikte aynı zamanda sportif faaliyetler esnasında göstermiş oldukları performans ve yeterlilik spora karşı tutumlarını belirlemede önemli rol oynamaktadır. Örneğin; daha önce sportif faaliyetlere katılmamış bir bireyden, hazırlanan bir koordinasyon parkurunu belirlenen zaman içinde tamamlanması istenirse, birey

muhtemelen parkurun gerektirdiği becerileri sistemli ve hedefe uygun şekilde yapamayacaktır. Bu durum bireyin parkur ve benzeri faaliyetlere katılım sağlarken çekinmesine, karşılaşılan olumsuz durumlarda sürekli hatırlamasına ve spora karşı olumsuz tutumlar oluşturmasına neden olacaktır. Dolayısıyla bireylerin spor ortamlarında karşılaştıkları olumsuzluklar da spora yönelik tutumların oluşumu için belirleyici bir etken olmaktadır. Fiziksel aktivitelerin ve sporun bireylerin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik gelişiminde önemli bir etken olduğu konusunda fikir uygunluğu vardır. Bu sebeple bireylerin sportif faaliyetlere olan ilgisini artırmak, sporun öneminin farkında olmalarını sağlamak, performanslarını geliştirmek ve düzenlemek için spora yönelik olumlu tutum geliştirmelerini sağlamak gerekmektedir (Mirsafian ve vd., 2014).

2.8 Mental Dayanıklılık

Spor psikolojisinde zaman zaman ‘yılmazlık’ ve ‘kararlılık’ kavramları içinde kullanılan mental dayanıklılık, çoğunlukla yüksek performans ile ilişkilendirilmiştir (Moran, 2004). Jacelon’a (1997) tanımlamasına göre mental dayanıklılık, bireylerin yaşantısı içinde var olan stresin olumsuz etkilerini azaltan, aynı zamanda uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliğidir. Diğer bir tanıma göre ise mental dayanıklılık, geleceğini kontrol etmede sabit ve değişmez bir görüşe sahip olma hissidir (Clough, Earle ve Sewell, 2002).

Mental dayanıklılık, müsabaka veya antrenman sırasında sporcuların psikolojik anlamda rakiplerinden daha iyi performans göstermelerini sağlayan; göreve odaklanma, özgüvene sahip olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda da başarılı olmalarına ve bu durumu sürdürebilmelerine olanak sağlayan gelişmiş psikolojik bir güçtür (Jones vd., 2007). Mental dayanıklılık becerisi gelişmemiş bireylerde gündelik yaşantı içerisinde karşılaşılaştıkları olumsuzluklar bazı değişikenlere karşı direnç, uzaklaşma ve çevresel kontrol yoğunluğu gözlemlenir(Klag ve Bradley, 2004). Luszki (1982) de bu durumla ilgili olarak fiziksel anlamda iyi olma, beceri, deneyim ve mental dayanıklılık gibi kavramların birbiri ile etkileşimlerinin yüksek performansa ulaşmada etkili olduğundan bahsetmiştir.

Araştırmacıların zaman zaman tanımladıkları duygusal anlamda olumlu ve başarıyla bağlantılı olması öngörülen hemen hemen tüm zihinsel ve psikolojik özellikleri mental dayanıklılık başlığı altında incelemişlerdir (Crust, 2007). Psikolojik anlamda stres altında hissetme duygusu ile başa çıkma, psikolojik dayanıklılık, üst düzey odaklanma becerisi, kararlılık düzeyinin yüksek düzeyde olması ve pozitif benlik algısı gibi kavramları içermektedir (Connaughton vd., 2010).

Cox (2012) yapmış olduğu araştırmaya göre mental dayanıklılık seviyesi yüksek olan bir sporcunun olmazsa olmaz en temel özellikleri olduğunu düşündüğü on iki özelliği şu şekilde sıralamıştır;

- Mücadele sonucunda amaçlara ulaşma kararlılığında sabit ve değişmez bir görüşün olması.
- Başarının artacağı inancının bir neticesi olarak performansın yükselmesi.
- Rakiplerden daha güçlü vaziyette olmak için gerekli şartları hazırlayan eşsiz becerileri elinde bulundurduğuna dair sabit ve değişmez bir görüşün olması.
- Başarılı olma hedefi yönünde fazlaca isteğe ve içgüdülere sahip olmak.
- Yarışmaya özel dikkat dağınıklığına karşın yapılan işe tamamen yoğunlaşmış durumda olmak.
- Umulmadık, kontrol dışı gelişen olaylar karşısın zihinsel tutumun korunması.
- Fiziksel ve duygusal ağırları uç noktalara kadar zorlamaya devam ederken, teknik ve çabanın sıkıntıya maruz bırakılmaması
- Yarışma esnasında oluşan kaygının irade dışında olduğunu ve bu kaygı ile baş edebileceğini bilerek bu durumu kabullenmek.
- Yarışma esnasında oluşan zihinsel strese karşı direnç, başarı arzusunda istikrar.
- Rakiplerinin kuvvetli ya da yeterli düzeyde olmayan performanslarından olumsuz yönde etkilenmek.
- Günlük hayattaki odak dağınıklığına karşın tamamen konsantre durumda olmak.
- Gerektiğinde spora karşı yoğunlaşmayı açıp-kapama (Jones vd., 2007).

Yüksek performansın yeniliği, rekabet avantajını ve başarıyı desteklediği dönemlerde, çok fazla psikolojik etken vardır. Bu sebeple mental dayanıklılık kavramı hem araştırmacıların hem de uygulayıcıların dikkatini çekmiştir (Rusk, 2013). Mental dayanıklılık hakkında

kavramsal netlik oluşması ve bilimsel tanınırlığının artırılması için henüz yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır (Gucciardi, 2017).

2.8.1 Mental Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Mental dayanıklılık birey tarafından geliştirilmiş bir psikolojik sınır olarak da tanımlanabilir. Nitekim bireyin oluşturduğu bu sınırı belirleyen birçok farklı psikolojik faktör bulunmaktadır.

2.8.1.1 Motivasyon

Motivasyon (güdülenme), bireyi eylem gerçekleştirmeye iten, bu eylemlerin sistemli ve devamlılığını sağlayan, davranışa yol gösteren ve hedef belirten bazı iç ve dış faktörler ile bunların işlenmesini imkanı hale getiren sistemler olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Genel olarak motivasyon, bireyi davranışa götüren, bu davranışların sertlik ve güç sınırını belirleyen, eylemlere belirli bir şekil veren ve bunun sürekliliğini sağlayan farklı parametrelerle beraber bunların işleyişini de içinde barındıran, hem fizyolojik ve psikolojik hem de sosyal içerikli bir durum olarak tanımlanabilir (Arik, 1996; Cüceloğlu 1991; Çermik, 2001). Motive kalmak ve bunu sürekliliğini sağlamak için alan yazında bazı yöntemler mevcuttur.

2.8.1.2 Özgüven

Bireyin gerçekleştirmeye çabaladığı bir davranışı başarılı şekilde neticelendireceğine yönelik kendine olan güveni ve aldığı kararlara ve becerilerine olan inanç hissidir(Feltz, 1988). Özgüven bireyin kendisini tanıması ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşan kişisel bir durumdur. Pozitif veya negatif yönde olabilir ve kalıcı bir durum değildir. Şartlara, mekâna, tecrübe ve olaylara göre değişkenlik gösterebilir. Bireyin yüksek düzeyde veya düşük düzeyde özgüven hissetmesi, duygularını, hareketlerini ve becerilerini çeşitli şekillerde etkiler (Soner, 1995).

2.8.1.3 Kaygı

Kaygı, bireylerin davranışlarını, doğru karar verme ve farklı psikolojik olgularını olumsuz etkileyebilmektedir. Kaygı düzeyi arttıkça bireyin doğru karar alma ve becerilerini kullanabilme gibi konulara olan ilgisi azalır. Yüksek seviyede baskı altında olan sporcular yanlış davranışlar sergileyebilmektedir. Yüksek düzeyde kaygı, sporcuların başarılı şekilde gerçekleştirdikleri, benimsedikleri ve egzersiz sırasında sürekli olarak uygulayabildikleri bazı hareketleri yanlış yaptırabildiği gibi, duygusal anlamda karmaşıklığa yol açıp olumsuz davranışlar sergilemesini de neden olabilir (Gümüş, 2002).

Kaygı, genellikle huzursuz olma durumu oluşturan bir duygudur ve gündelik yaşamda bireyi bazen olumlu davranışlara iterken, bazen de bu davranışları engellemektedir (Başarır, 1990). Bireyde korkma duygusunu ortaya çıkaran tehlike belirgin ve objektif olmasına karşın, kaygıyı oluşturan risk gizli ve sübjektiftir (Arıkan, 2004).

2.8.1.4 Konsantrasyon

Herhangi bir değişkene, bireye ya da anlık gerçekleşen bir harekete, düşünce ve his olarak bütününe yönelip odaklanıldığında oluşur. Konsantrasyon gelişme ve ilerleme gösteren bir süreçtir, bir olaydan başka bir olaya geçerek etkinliğini devam ettirir. Verimli ve etkili bir konsantrasyon gerçekleştirmek için zamanlamanın ve yoğunlaşma limitinin ayarlanması gerekmektedir (Karageorghis ve Terry, 2007). Alan yazın incelendiğinde, bireylerin konsantrasyon düzeyini artırmayı amaçlayan birçok teknik ve egzersiz bulunmaktadır.

2.8.1.5 Problem Çözme

Problem çözme kavramı hayatımızın hemen her döneminde karşımıza çıkan ve farklılık gösteren bir kavramdır. Psikolojik olarak zor bir süreç olduğu bilinmektedir. Reu ve Byers (2003)'in bulgularına göre (Veysel ve Birol, 2017) gerçekleşen eylem esnasında istenmeyen ve öncesinde hiç planlanmayan bir problem ile karşılaşıldığında o problemin üstesinden gelebilmek için gereken davranış ve uygun reaksiyonların neler olabileceğini belirleme durumu olarak tanımlanır. Problem çözme kavramı hedeflere ulaşmak için seçilen en ideal yoldur. Zorlu olan bu süreçte problem çözme aşamalarını doğru bir şekilde uygulamak gerekir (Evans, 1991).

2.8.1.6 Zihinde Canlandırma

İmgeleme, fiziksel bir antrenman yapılmadan, sadece daha önceden planlanmış ve odaklanılmış bir şekilde zihinde canlandırarak yeni bir becerinin kavranması veya var olan bir becerinin geliştirilmesi ve en üst seviyeye çıkarılmasıdır. Hayal kurarak, zihinde canlandırarak ve imgelemeler yaparak sporcular, gerçek hayatlarında önlerine çıkan engellere etkili ve kesin çözümler üretebilmek ve çözülmesine ihtiyaç duyulan yeni ve karmaşık yapıları sorunları fark etme becerilerini geliştirebilirler (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İlk kez Avusturyalı fizyologlar Scheminsky ve Aller tarafından bazı kas gruplarının hareket esnasında ortaya çıkan elektrik akımının ölçülebilmesi için tasarlanan cihaz vasıtasıyla ortaya çıkmıştır (Başer, 1998).

2.8.1.7 Sportif Özgüven

Bilim insanları başarıyı tanımlarken aynı zamanda başarıyı etkileyen psikolojik etkenleri de incelemeyi amaçlamıştır. Bireyler temel motorik özellikler, kuvvet, hız, çeviklik, dayanıklılık ve esneklik gibi temel fizyolojik becerilere sahip olsalar da, eğer motivasyon için gerekli olan etmenleri ve kendi sporla ilgili yeteneklerine yönelik güveni bulunmuyorsa sportif başarıya ulaşmakta oldukça zorlanacaktır (Çetinkaya, 2015). Spor bilimciler kendine güven için kesin ve net bir tanımlama yapmamışlardır ancak bireylerin istedikleri davranışı gerçekleştirebileceğinin düşünüldüğü bir yapıdır diyerek genelleme yapmışlardır (Gould, 2002). Weinberg ve Gould (2003) ise spor bilimcilerin genel tanımını kısa şekilde; sporcunun gerçekleştirmek istediği bir hareketi yapabileceğine olan inancı olarak tanımlamıştır (Weinberg ve Gould, 2003).

2.8.2 Mental Dayanıklılık ve Performans

Araştırmacılar, mental dayanıklılığın sporcular ve antrenörler açısından performansı etkileyebilecek önemli bir etken olduğunu vurgulamışlardır (Clough ve vd., 2002; Jones vd., 2002). Mental dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular, rekabet ortamından hoşlanan, motivasyonlarını yükseltebilen, özgüven düzeyleri yüksek kişilik özellikleri gösterirler. Aynı zamanda bu sporcular stres altında konsantrasyonunu koruyabilen, zorlu

durumlara uyum sağlayabilen; başarısızlık durumunda dahi özgüvenlerini kaybetmeyen kişilik özellikleri sergilerler (Crust ve Clough, 2011).

Goldberg (1992) mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcuların egzersiz esnasında ruhsal anlamda kuvvetsiz ve kontrolsüz olabileceğini ifade etmiştir. Mental dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcular yarışma esnasında karşılaşılabilecekleri problemler ve sorunlar sebebiyle fiziksel zorluklar yaşayabilirler. Bu anlamda mental dayanıklılık düzeyi, sporcuları birbirinden önemli ayıran unsurlardan biri olarak ele alınabilir (Biçer, 2018).

Yarışma anında kararlılık ve kazanmaya olan inanç, sporcuyu başarıya götüren en önemli faktörlerden biridir. Bu anlamda mental dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, zorlu durumlar karşısında daha fazla mücadele edebilme becerisi ile ilişkilidir (Sheard, 2013; Kaiseler vd., 2009).

2.8.3 Mental Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Thelwell ve diğerleri (2005) mental dayanıklılıkta bazı sportif farkların olabileceğini belirtmişlerdir. Mental dayanıklılık becerisi gelişmiş bireyler, mücadele etme, motive olma, problem çözme ve stresle başa çıkma gibi pek çok psikolojik becerilerini en seviyede tutabilmektedirler. Bazı araştırmacılar mental dayanıklılığın tanımından çok, bireylerin ne yapmalarına olanak sağladığı düşüncesini benimsemişlerdir. Nitekim mental dayanıklılığın farklı bileşenlerden oluşmuş olduğuna dair genel bir düşünceden söz edilmektedir(Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Tablo 1.1. 4C Tablosu) Mental Dayanıklılığın Bileşenleri ve Mental Dayanıklılığı Geliştirme Yöntemleri

BİLEŞENLER	TANIM	GELİŞİM STRATEJİSİ
KONTROL (CONTROL)	Aynı anda birçok durumu yönetebilme ve kendini kontrol edebilme becerisidir.	Dikkat dağıtabilecek koşullar karşısında eğitim.

MEYDAN OKUMA (CHALLENGE)	Sürekli değişiklik gösteren hareket alanlarında gelişmesi mümkün olan tehlikeleri fark etmek ve bu tehlikeleri kişisel gelişim için kazanım haline getirmek.	Sürekli farklı hareket alanları sunarak yeni zorluklar meydana getirmek ve bu zorluklara çözüm bulunmasını beklemek.
KARARLILIK (COMMITMENT)	Hedeflerimize ulaşmak için karşımıza çıkan zorluklar karşısında başarılı olmak için ısrarcı bir çaba ve azim göstermek.	Hedef belirleme ve hedefe ulaşma
GÜVEN (CONFIDENCE)	Aynı şeyi elde etmeye çalışan rakiplerinin, seni strese ve baskıya sokmasına müsaade etmeden kendi beceri ve yeteneklerine olan güvenini korumak.	Yarışma ve rekabet sırasında koşulların zorluğunu bilerek ve bu zorlukları zihinde canlandırarak çözüm yolları üretmek.

(Clough vd., 2002).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, araştırmanın evrenini ve örneklemini, elde edilen verileri toplama araçlarına ve verileri analiz süreci ile ilgili çerçeveye yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada mevcut olan durumun ortaya konması amacıyla betimsel tarama modeli (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modelinden yararlanılmıştır.

Betimsel taramaya yönelik model, geçmişte olmuş veya devamlılığını sürdüren bir durum üzerinde olduğu biçimiyle betimlemeyi hedefleyen araştırma modeli ya da yaklaşımıdır. Araştırmanın konusuna ilişkin olay, kişi veya nesne sahip olduğu koşullar içinde ve gözlemlendiği şekliyle tanımlanması amaçlanır. Onları, farklı bir biçimde değiştirme, üzerlerinde herhangi bir iz bırakma çabası gösterilmez. Bilinmesi hedeflenen olgu vardır ve gözleme açık bir şekilde orada bulunur. Temel olan olguyu mümkün olan en uygun şekilde gözlemleyip tanımlayabilmektir. İlişkisel tarama modelinde ise iki veya daha fazla değişken arasında bulunan değişimin varlığını ve/veya düzeyini saptamayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2018).

3.2 Evren ve Örneklem

Yapmış olduğumuz bu araştırmadaki evreni 2021 yılı içerisinde polis mesleki eğitim merkezi (POMEM) sınavına hazırlanan adaylar oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzu ise 2021 yılı içerisinde, Ankara ilinde ve 10 farklı hazırlık merkezinde polis mesleki eğitim merkezi (POMEM) sınavına hazırlanan adaylar oluşturmaktadır.

Örneklem grubunda bulunan, polis adaylarına anketlerin uygulanması amaçlanmış ancak uygulamanın yapıldığı süreçte mevcut olmayanlar ile hazırlanan anketi doldurmak istemeyen sporculara bu sürece dahil edilmemiştir. Bunun yanı sıra ankette yer alan demografik bilgileri ya da ölçekte bulunan soruları işaretlemeyen adayların anketleri değerlendirmeye tabi tutulmamıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Polis mesleki eğitim merkezi sınavına hazırlanan adayların, spora yönelik tutumları ve mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla katılımcılara

Kişisel bilgi formu, Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ) ve Sporda Mental Dayanıklılık (SMDÖ) uygulanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Polis adaylarının bireysel özelliklerini saptamak amacıyla bilgi edinmek ve bağımsız değişkenleri oluşturmayı hedefleyen araştırmacı 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, aile geliri, kişisel geliri, ikamet durumu, lisanslı sporcu olup olmadığı ve haftada kaç kez spor yaptığını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2 Spora Yönelik Ölçeği

Araştırmada kullanılan “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” Şentürk (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı 3 alt boyut (spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma) ve 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracına verilen yanıtlarda 5’li likert tipi kullanılmaktadır. Ölçme aracına ait cronbach alfa katsayıları; birinci alt boyut için .84, ikinci alt boyut için .82, üçüncü alt boyut için .81 ve ölçeğin tamam için ise .82 olarak bulunmuştur (Şentürk, 2015).

3.3.3 Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada, sporda mental dayanıklılık seviyelerinin saptanması amacıyla Sheard, Golby ve Wersch tarafından (2009) geliştirilen (Sports Mental Toughness Questionnaire) ve Pehlivan ve Dinç (2017) tarafından da Türkçeye adapte edilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan; toplamda 14 maddeden ve 3 alt boyutun oluşturduğu ‘Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMD)’ kullanılmıştır. Ölçekteki ilk alt boyut (Güven) 5; diğer iki alt boyutu (Bağlılık, Kontrol) ise 4 maddeden meydana gelmiştir. “Kesinlikle Doğru (4)”, “Genellikle Doğru (3)”, “Nadiren Doğru (2)” ve “Hiç Doğru Değil (1)” gibi ifadelerle yer verilen ölçek maddeleri 1-7 arası pozitif, 8-13 arasında ise negatif puan olarak adlandırılmaktadır. Ölçek sonucunda elde edilebilecek en düşük puan değeri 13 ve en yüksek puan değeri ise 52’dir. Ölçeğe yer alan “Güven” alt boyutundan elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 5 ve 20; “Bağlılık” ve “Kontrol” alt boyutlarında ise 4 ve 16’dır.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmada hedeflenen doğrultuya uygun bir biçimde veriler değerlendirilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Polis adaylarına uygulanan toplam 505 anket değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin analizi aşamasında SPSS 25.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programından yararlanılmış ve analizlerde cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, kişisel gelir durumu, aile gelir durumu, ikamet durumu, sporcu olup olmadığı ve haftada kaç kez spor yaptığı frekans (f) ve yüzde (%) dağılımlarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak spora yönelik tutum ve sporda mental dayanıklılıkları hesaplanmıştır. İstatiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için bağımsız gruplar t-Testi analizi ve tek yönlü Varyans analizi, anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1 Araştırmaya Katılan Polis Adaylarının Demografik Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4. Katılımcılara ilişkin demografik dağılımlar

Cinsiyet	n	%
Kadın	301	59,6
Erkek	204	40,4
Yaş Grubu	n	%
19-21	42	8,3
22-24	188	37,2
25-27	201	39,8
28 ve üstü	74	14,7
Lisans Durumu	n	%
Evet	73	14,5
Hayır	432	85,5
Toplam	505	Toplam

Tablo 4' e göre katılımcıların %59,6'sının (n=301) kadın, %40,4'ünün ise (n=204) erkek olduğu; %8,3'ünün (n=42) 19-21 yaş grubunda, %37,2'sinin (n=188) 22-24 yaş grubunda, %39,8'inin (n=201) 25-27 yaş grubunda ve %14,7'sinin (n=74) 28 ve üstü yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların lisansa sahip olma durumları incelendiğinde ise %14,5'inin (n=73) sporcu lisansına sahip olduğu, %85,5'inin ise (n=432) sporcu lisansına sahip olmadığı tespit edilmiştir.

4.2 Katılımcıların Spora Yönelik Tutum ve Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	Kadın	301	46,83	6,93	-2,44	,02*
	Erkek	204	48,42	7,55		
Sporla Yaşama	Kadın	301	27,43	4,09	,96	,34*
	Erkek	204	27,06	4,60		
Aktif Spor Yapma	Kadın	301	22,68	3,77	1,87	,06*
	Erkek	204	22,00	4,31		
Spora Yönelik Tutum	Kadın	301	96,94	13,44	-,42	,67
	Erkek	204	97,48	15,13		

*p<.05

Tablo 4.1’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma boyutu puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna karşın sporla yaşama, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.2. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Cinsiyet	n	X	SS	t	p
Güven	Kadın	301	15,15	3,21	-3,05	,00
	Erkek	204	16,12	2,93		
Bağlılık	Kadın	301	13,37	2,33	,34	,74
	Erkek	204	13,29	2,38		
Kontrol	Kadın	301	10,80	3,02	-1,68	,09
	Erkek	204	11,25	2,84		

* $p<.05$

Tablo 4.2’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol boyutu puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna karşın bağlılık boyutu puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Yaş	n	X	SS	t	F
Spora İlgi Duyma	19-21 ^a	42	48,07	7,46	,85	,47
	22-24 ^b	188	46,90	7,51		
	25-27 ^c	201	47,55	7,37		
	28 ve üstü ^d	74	48,34	5,84		
Sporla Yaşama	19-21 ^a	42	27,48	4,60	1,07	,36
	22-24 ^b	188	27,03	4,23		
	25-27 ^c	201	27,19	4,58		
	28 ve üstü ^d	74	28,05	3,45		
Aktif Spor Yapma	19-21 ^a	42	23,26	3,49	,87	,46
	22-24 ^b	188	22,17	4,36		
	25-27 ^c	201	22,47	3,80		
	28 ve üstü ^d	74	22,36	3,88		

Spora Yönelik Tutum	19-21 ^a	42	98,81	14,35	,85	,47
	22-24 ^b	188	96,11	14,75		
	25-27 ^c	201	97,21	14,39		
	28 ve üstü ^d	74	98,76	11,49		

Tablo 4.3’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Yaş	n	X	SS	F	p	Fark
Güven	19-21 ^a	42	15,43	3,38	1,77	,15	
	22-24 ^b	188	15,85	3,19			
	25-27 ^c	201	15,53	2,89			
	28 ve üstü ^d	74	14,86	3,41			
Bağlılık	19-21 ^a	42	12,83	2,37	2,79	(.04)*	b>d
	22-24 ^b	188	13,60	2,22			
	25-27 ^c	201	13,40	2,36			
	28 ve üstü ^d	74	12,80	2,52			
Kontrol	19-21 ^a	42	10,83	3,52	,20	,90	
	22-24 ^b	188	10,91	3,03			
	25-27 ^c	201	11,10	2,95			
	28 ve üstü ^d	74	10,91	2,44			

* $p<.05$

Tablo 4.4’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; 22-24 yaş grubunda olanların puan ortalaması 28 ve üstü yaş grubunda olanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan güven ve kontrol boyutu puanlarında ise yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.5 Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının aile aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Aile Aylık Gelir	n	X	SS	t	F	Fark
Spora İlgi Duyma	3000 TL ve Altı ^a	105	46,80	7,37	1,13	,34	
	3001-4000 TL ^b	117	48,62	7,39			
	4001 -5000 TL ^c	92	47,61	6,70			
	5001-7000 TL ^d	90	47,20	7,60			
	70001 ve Üstü ^e	101	46,95	6,97			
Sporla Yaşama	3000 TL ve Altı ^a	105	27,05	4,45	1,22	,30	
	3001-4000 TL ^b	117	27,73	4,33			
	4001 -5000 TL ^c	92	27,62	3,56			
	5001-7000 TL ^d	90	27,41	4,19			
	70001 ve Üstü ^e	101	26,58	4,79			
Aktif Spor Yapma	3000 TL ve Altı ^a	105	22,41	3,67	2,70	(,03)*	b>e
	3001-4000 TL ^b	117	22,97	4,14			
	4001 -5000 TL ^c	92	22,52	4,02			
	5001-7000 TL ^d	90	22,79	3,87			
	70001 ve Üstü ^e	101	21,32	4,16			
Spora Yönelik Tutum	3000 TL ve Altı ^a	105	96,26	14,23	1,51	,20	
	3001-4000 TL ^b	117	99,31	14,59			
	4001 -5000 TL ^c	92	97,75	12,95			
	5001-7000 TL ^d	90	97,40	14,42			
	70001 ve Üstü ^e	101	94,85	14,14			

*p<.05

Tablo 4.5’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aktif spor yapma boyutu puanlarında aile aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; gelir durumu 3001-4000 TL arasında olanların puan ortalamaları gelir durumu 70001 ve üstü olanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan spora ilgi duyma, sporla yaşama alt boyutları ve spora yönelik tutum ölçek toplam puanlarında ise aile aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 4.6. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının aile aylık gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Aile Aylık Gelir	n	X	SS	F	p
Güven	3000 TL ve Altı ^a	105	14,98	3,36	2,06	,08
	3001-4000 TL ^b	117	15,85	2,83		
	4001 -5000 TL ^c	92	15,89	2,78		
	5001-7000 TL ^d	90	15,11	3,08		
	70001 ve Üstü ^e	101	15,82	3,50		
Bağlılık	3000 TL ve Altı ^a	105	12,99	2,56	2,20	,07
	3001-4000 TL ^b	117	13,31	2,28		
	4001 -5000 TL ^c	92	13,90	1,79		
	5001-7000 TL ^d	90	13,10	2,09		
	70001 ve Üstü ^e	101	13,43	2,77		
Kontrol	3000 TL ve Altı ^a	105	10,43	3,12	1,92	,11
	3001-4000 TL ^b	117	11,14	2,86		
	4001 -5000 TL ^c	92	11,53	2,68		
	5001-7000 TL ^d	90	10,79	2,90		
	70001 ve Üstü ^e	101	11,05	3,12		

Tablo 4.6’ daki “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında aile aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.7 Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının kişisel gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Kişisel Gelir	n	X	SS	t	F
Spora İlgi Duyma	1500 TL ve Altı ^a	353	47,28	7,00	,96	,43
	1501-2500 TL ^b	43	46,93	8,32		
	2501 -3500 TL ^c	61	48,46	7,15		
	3501-4500 TL ^d	19	49,84	9,58		
	4501 ve Üstü ^e	29	46,90	6,60		
Sporla Yaşama	1500 TL ve Altı ^a	353	27,36	4,28	1,76	,14
	1501-2500 TL ^b	43	26,63	4,56		

Aktif Spor Yapma	2501 -3500 TL ^c	61	28,00	4,16	1,23	,30
	3501-4500 TL ^d	19	27,42	3,45		
	4501 ve Üstü ^e	29	25,66	4,72		
	1500 TL ve Altı ^a	353	22,48	3,86		
	1501-2500 TL ^b	43	22,05	4,91		
	2501 -3500 TL ^c	61	23,02	3,69		
	3501-4500 TL ^d	19	21,63	5,65		
	4501 ve Üstü ^e	29	21,28	3,56		
	1500 TL ve Altı ^a	353	97,13	13,81		
	1501-2500 TL ^b	43	95,60	16,82		
Spora Yönelik Tutum	2501 -3500 TL ^c	61	99,48	13,66	1,01	,40
	3501-4500 TL ^d	19	98,89	17,56		
	4501 ve Üstü ^e	29	93,83	12,09		

Tablo 4.7’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında kişisel gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.8 Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının kişisel gelir durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Kişisel Gelir	n	X	SS	F	p
Güven	1500 TL ve Altı ^a	353	15,35	3,26	1,42	,23
	1501-2500 TL ^b	43	16,26	2,74		
	2501 -3500 TL ^c	61	15,82	2,97		
	3501-4500 TL ^d	19	16,42	2,78		
	4501 ve Üstü ^e	29	15,69	2,52		
Bağlılık	1500 TL ve Altı ^a	353	13,42	2,40	,46	,77
	1501-2500 TL ^b	43	13,19	1,87		
	2501 -3500 TL ^c	61	13,15	2,23		
	3501-4500 TL ^d	19	12,84	2,27		
	4501 ve Üstü ^e	29	13,31	2,70		
Kontrol	1500 TL ve Altı ^a	353	10,89	2,99	,43	,79
	1501-2500 TL ^b	43	11,09	3,03		
	2501 -3500 TL ^c	61	11,16	3,02		
	3501-4500 TL ^d	19	11,00	3,11		
	4501 ve Üstü ^e	29	11,55	2,13		

Tablo 4.8’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında kişisel aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.9 Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının mezuniyet durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Mezuniyet	n	X	SS	t	p
Spora İlgi Duyma	Ön Lisans	180	46,87	7,29	-1,38	,17
	Lisans	325	47,80	7,17		
Sporla Yaşama	Ön Lisans	180	27,08	4,40	-,77	,44
	Lisans	325	27,39	4,25		
Aktif Spor Yapma	Ön Lisans	180	22,13	4,11	-1,17	,24
	Lisans	325	22,56	3,95		
Spora Yönelik Tutum	Ön Lisans	180	96,08	14,28	-1,27	,21
	Lisans	325	97,75	14,04		

Tablo 4.9’ da “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında mezuniyet durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.10 Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının mezuniyet durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Mezuniyet	n	X	SS	t	p
Güven	Ön Lisans	180	15,25	3,11	-1,55	,12
	Lisans	325	15,70	3,14		
Bağlılık	Ön Lisans	180	13,39	2,30	,41	,68
	Lisans	325	13,30	2,37		
Kontrol	Ön Lisans	180	10,89	2,86	-,50	,62
	Lisans	325	11,03	3,01		

Tablo 4.10’ da “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında mezuniyet durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.11 Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının ikamet durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	İkamet Yeri	n	X	SS	t	F	Fark
Spora İlgi Duyma	Yalnız yaşayan ^a	29	48,62	9,27	1,91	,15	
	Aile ile yaşayan ^b	447	47,25	7,10			
	Diğer ^c	29	49,66	6,55			

Sporla Yaşama	Yalnız yaşayan ^a	29	27,07	4,63	2,38	,09	
	Aile ile yaşayan ^b	447	27,19	4,32			
	Diğer ^c	29	28,97	3,45			
Aktif Spor Yapma	Yalnız yaşayan ^a	29	21,66	5,37	6,59	,00	c>a,b
	Aile ile yaşayan ^b	447	22,29	3,88			
	Diğer ^c	29	24,93	3,60			
Spora Yönelik Tutum	Yalnız yaşayan ^a	29	97,34	17,49	3,20	(,04)*	c>b
	Aile ile yaşayan ^b	447	96,73	13,92			
	Diğer ^c	29	103,55	12,52			

*p<.05

Tablo 4.11’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aktif spor yapma boyutu puanı ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında ikamet durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; aktif spor yapma boyutunda diğerleri ile yaşayanların puan ortalaması yalnız yaşayan ve ailesiyle yaşayanların puan ortalamasından; spora yönelik tutum ölçeği toplam puanında ise diğerleri ile yaşayanların puan ortalaması, ailesiyle yaşayanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan spora ilgi duyma, sporla yaşama alt boyutları puanlarında ise ikamet durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 4.12. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının ikamet durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	İkamet Yeri	n	X	SS	t	F	Fark
Güven	Yalnız yaşayan ^a	29	16,10	3,07	,64	,53	
	Aile ile yaşayan ^b	447	15,53	3,05			
	Diğer ^c	29	15,21	4,30			
Bağlılık	Yalnız yaşayan ^a	29	12,66	2,82	3,71	(,03)*	b>c
	Aile ile yaşayan ^b	447	13,43	2,31			
	Diğer ^c	29	12,52	2,25			
Kontrol	Yalnız yaşayan ^a	29	10,86	2,81	1,53	,22	
	Aile ile yaşayan ^b	447	11,05	2,92			
	Diğer ^c	29	10,07	3,61			

*p<.05

Tablo 4.12’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında ikamet yerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; aile ile yaşayanların puan ortalaması diğerleriyle yaşayanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan güven ve kontrol boyutu puanlarında ise ikamet yerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.13 Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının lisans durumuna göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Lisans Durumu	n	X	SS	t	p
Spora İlgili Duyma	Evet	73	49,86	7,83	3,09	,00
	Hayır	432	47,06	7,04		
Sporla Yaşama	Evet	73	28,16	4,94	1,69	,10
	Hayır	432	27,13	4,18		
Aktif Spor Yapma	Evet	73	23,66	4,32	2,90	,00
	Hayır	432	22,20	3,92		
Spora Yönelik Tutum	Evet	73	101,68	15,92	2,98	,00
	Hayır	432	96,39	13,68		

* $p<.05$

Tablo 4.13’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum toplam puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna karşın sporla yaşama boyutu puanlarında ise lisans durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.14. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının lisans durumuna göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Lisans Durumu	n	X	SS	t	p
Güven	Evet	73	16,41	3,39	2,58	(,01)*
	Hayır	432	15,39	3,07		
Bağlılık	Evet	73	13,38	2,53	,19	,85
	Hayır	432	13,33	2,32		
Kontrol	Evet	73	11,85	3,04	2,73	,01
	Hayır	432	10,84	2,92		

*p<.05

Tablo 4.14’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol boyutu puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<.05). Buna karşın bağıllık boyutu puanlarında ise lisans durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 4.15. Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının haftalık yapılan spor sıklığına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Haftalık Spor Sıklık	n	X	SS	t	F	Fark
Spora İlgı Duyma	1-2 Kez ^a	152	46,33	7,72	5,61	,00	c>a
	3-4 Kez ^b	195	47,15	7,22			
	5-6 Kez ^c	158	48,96	6,48			
Sporla Yaşama	1-2 Kez ^a	152	25,97	4,57	12,47	,00	b,c>a
	3-4 Kez ^b	195	27,46	4,12			
	5-6 Kez ^c	158	28,33	3,95			
Aktif Spor Yapma	1-2 Kez ^a	152	21,08	4,28	14,18	,00	b,c>a
	3-4 Kez ^b	195	22,65	3,91			
	5-6 Kez ^c	158	23,39	3,50			
Spora Yönelik Tutum	1-2 Kez ^a	152	93,38	15,11	10,76	,00	b,c>a
	3-4 Kez ^b	195	97,25	13,79			
	5-6 Kez ^c	158	100,68	12,67			

*p<.05

Tablo 4.15’ deki “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma boyutu puanı ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında haftalık yapılan spor sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; spora ilgi duyma boyutunda haftada 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından; sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında haftada 3-4 kez ve haftada 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.16. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının haftalık yapılan spor sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Haftalık Spor Sıklık	n	X	SS	t	F	Fark
Güven	1-2 Kez ^a	152	15,13	3,23	1,94	,15	
	3-4 Kez ^b	195	15,69	2,91			
	5-6 Kez ^c	158	15,75	3,29			
Bağlılık	1-2 Kez ^a	152	12,81	2,72	6,63	,00	b,c>a
	3-4 Kez ^b	195	13,41	2,15			
	5-6 Kez ^c	158	13,76	2,09			
Kontrol	1-2 Kez ^a	152	11,03	2,85	2,63	,07	
	3-4 Kez ^b	195	10,64	2,86			
	5-6 Kez ^c	158	11,36	3,14			

*p<.05

Tablo 4.16’ da “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında haftalık yapılan spor sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<.05). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; haftada 3-4 kez ve 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.17. Katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının ailede düzenli spor yapan birey durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Spora Yönelik Tutum	Ailede Düzenli Spor Yapma	n	X	SS	t	p
Spora İlgisi	Evet	98	48,79	7,97	2,02	(.04)*
	Hayır	407	47,15	7,01		
Sporla Yaşama	Evet	98	28,12	4,73	2,16	(.03)*
	Hayır	407	27,08	4,18		
Aktif Spor Yapma	Evet	98	22,91	4,44	1,37	,17
	Hayır	407	22,29	3,89		
Spora Yönelik Tutum	Evet	98	99,82	16,01	2,08	,04
	Hayır	407	96,52	13,59		

*p<.05

Tablo 4.17’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında ailede düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar

tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna karşın aktif spor yapma boyutu puanlarında ise ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.18. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanlarının ailede düzenli spor yapan birey durumlarına göre karşılaştırma sonuçları

Sporda Mental Dayanıklılık	Ailede Düzenli Spor Yapma	n	X	SS	t	p
Güven	Evet	98	16,15	3,48	2,16	(.03)*
	Hayır	407	15,39	3,03		
Bağlılık	Evet	98	13,48	2,60	,67	,50
	Hayır	407	13,30	2,28		
Kontrol	Evet	98	11,01	3,38	,09	,92
	Hayır	407	10,98	2,85		

Tablo 4.18’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçlarına göre; katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu puanlarında ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna karşın kontrol ve bağlılık boyutu puanlarında ise ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 4.19. Katılımcıların sporda mental dayanıklılık puanları ile spora yönelik tutum puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Spora İlgi Duyma	Sporla Yaşama	Aktif Spor Yapma	Spora Yönelik Tutum
Güven	r	,30**	,33**	,30**	,34**
	p	,00	,00	,00	,00
Bağlılık	r	,26**	,36**	,30**	,33**
	p	,00	,00	,00	,00
Kontrol	r	,25**	,28**	,19**	,27**
	p	,00	,00	,00	,00

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 4.19’deki “*Pearson korelasyon analizi*” sonuçlarına göre katılımcıların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam

puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde, spora ilgi duyma boyutu ile pozitif önde düşük düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).



TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadaki kişisel bilgi formunda yer alan cinsiyet, yaş, mezuniyet durumu, kişisel gelir durumu, aile gelir durumu, ikamet durumu, sporcu olup olmadığı ve haftada kaç kez spor yaptığı değişkenleri dikkate alınarak katılımcıların spora yönelik tutum ve sporda mental dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Tablo 3.9’da araştırma grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile spor yönelik tutum arasında spora ilgi duyma boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < .05$). Buna karşın sporla yaşama, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Araştırmamızın sonuçlarına paralel olarak Doğan ve Moralı (2014) yapmış oldukları çalışmada erkek akademisyenlerin spora yönelik tutumlarının kadın akademisyenlere oranla oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun sebebinin ise erkeklerin futbol örneğinde olduğu gibi belirli spor branşlarını yoğun ilgiyle takip etmeleri ve istekle katılım sağlamaları olduğu söylenebilir.

Tablo 3.10’da araştırma grubundan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkeni ile sporda mental dayanıklılık arasında güven ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken bağlılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > .05$). Araştırmanın sonuçlarına zıt olarak, Türkoğlu (2019) 900 taekwondo sporcusu üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet ve mental dayanıklılık düzeylerin arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.. Yine Çakmak (2019) 384 Oryantiring sporcusu üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve mental dayanıklılık düzeylerine arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bayrakdaroğlu (2014) ve Gökmen (2014) de yapmış oldukları çalışmalarda sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edememişlerdir. Elde edilen sonuçlar neticesinde cinsiyet faktörünün mental dayanıklılık düzeyini etkilediği söylenebilir.

Tablo 3.11’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Türkmen ve arkadaşları (2016) tarafından İslami İlimler Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada öğrencilerin yaş ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgulara dayanarak, polis adaylarının farklı yaş gruplarında olmalarının spora yönelik tutumlarında belirleyici bir kriter olmadığını söyleyebiliriz.

Tablo 3.12’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre yaş değişkeni ile sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). 22-24 yaş grubunda olanların puan ortalaması 28 ve üstü yaş grubunda olanların puan ortalamasında anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güven ve kontrol alt boyutları ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Araştırma sonuçlarımıza zıt olarak Kalkavan, Acet ve Çakır (2017) yapmış oldukları çalışmada sporcuların yaşları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Peke (2020), oryantiring sporcularının mental dayanıklılık düzeylerini belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada mental dayanıklılık düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarımıza paralel olarak Marchant ve arkadaşları (2009) yapmış oldukları araştırma sonucunda mental dayanıklılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Yine aynı şekilde Nicholls vd. (2008), Connaughton ve Hanton (2008) ve Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmada, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin de arttığına dair sonuçlar yer almaktadır. Araştırma bulgularına dayanarak yaşın artmasıyla birlikte mental dayanıklılığın artabileceği gibi bu durumun bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebileceğini söyleyebiliriz.

Tablo 3.13’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre aile geliri ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aktif spor yapma boyutu puanlarında aile aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Aile gelir durumu 3001-4000 TL olanların puan ortalaması aile gelir durumu 7001 ve üzeri olanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora ilgi duyma, sporla yaşama al boyutları ve spora yönelik tutum ölçek puanları ile aile gelir durumu değişkeni puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Sivrikaya ve Kılçık

tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, ailelerin aylık gelir düzeyi arttıkça spora karşı daha olumlu tutumlar geliştirdikleri belirlenmiştir. Dalkılıç (2011) tarafından öğrencilerin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmada ise gelir seviyesinin ve ekonomik açıdan rahatlığın spora katılımı ve olumlu tutum geliştirmede etken olduğu, gelir seviyesi ile spor yönelme arasında pozitif bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Türkmen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunda ise gelir durumu değişkeni ile spora yönelik tutum arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularına dayanarak aile gelir durumunun mental dayanıklılığı etkilediği söylenebilir. Bunun sebebinin ise aile ekonomisinden bireye düşen gelir payının belirli düzeyde olması olarak düşünülebilir.

Tablo 3.14’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre aile gelir durumu değişkeni ile sporda mental dayanıklılık ölçeği boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.5$). Elde edilen bulgulara dayanarak polis adaylarının, aile gelir durumlarının mental dayanıklılık düzeyleri açısından belirleyici bir parametre olmadığı söylenebilir.

Tablo 3.15’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre katılımcıların spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında kişisel gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Araştırma sonuçlarımıza zıt olarak Kızılyalı (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bireylerin aylık gelir ve sosyo-ekonomik durumları ile spora yönelik tutumların arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgulara dayanarak polis adaylarının, kişisel gelir durumlarının spora yönelik tutum açısından belirleyici bir parametre olmadığı fakat bireysel faktörlere göre değişiklik gösterebileceğini söyleyebiliriz.

Tablo 3.16’da araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında kişisel aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgulara dayanarak polis adaylarının, kişisel gelir durumlarının mental dayanıklılık düzeyleri açısından belirleyici bir parametre olmadığı söylenebilir.

Tablo 3.17’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puanlarında mezuniyet durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgulara dayanarak polis adaylarının, mezuniyet

durumlarının spora yönelik tutum düzeyleri açısından belirleyici bir parametre olmadığı söylenebilir.

Tablo 3.18’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında mezuniyet durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Araştırma sonuçlarımıza zıt olarak Crust ve Azadi (2010), yapmış oldukları çalışmada öğrenim düzeyi ile mental dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar tespit ederken; Şahinler ve Ersoy (2019) ise araştırmaları sonucunda sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin öğrenim düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir.. Elde edilen bulgulara dayanarak polis adaylarının, mezuniyet durumlarının mental dayanıklılık düzeyleri açısından belirleyici bir parametre olmadığı fakat bireysel faktörlere göre değişiklik gösterebileceği söylenebilir.

Tablo 3.19’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından aktif spor yapma boyutu puanı ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında ikamet durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Aktif spor yapma boyutunda diğerleri ile yaşayanların puan ortalaması yalnız yaşayan ve ailesiyle yaşayanların puan ortalamasından; spora yönelik tutum ölçeği toplam puanında ise diğerleri ile yaşayanların puan ortalaması, ailesiyle yaşayanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spora ilgi duyma, sporla yaşama alt boyutları puanlarında ise ikamet durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgular neticesinde diğerleri (akraba yanında, yurt, pansiyon, otel vb.) ile yaşayan polis adaylarının aile ya da kendi evleri için sorumluluklarının olmaması aktif olarak sportif faaliyetlere katılmalarına olanak sağladığı düşünülebilir.

Tablo 3.20’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağlılık boyutu puanlarında ikamet yerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Aile ile yaşayanların puan ortalaması diğerleriyle yaşayanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güven ve kontrol boyutu puanlarında ise ikamet yerine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen bulgular neticesinde ailesi ile yaşayan polis adaylarının mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bunun sebebi ise ailenin birey üzerindeki motivasyonu ve manevi desteği olarak düşünülebilir.

Tablo 3.21’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, aktif spor yapma boyutu ve spora yönelik tutum toplam puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Sporla yaşama boyutu puanlarında ise lisans durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Araştırmamıza benzer bir sonuç olarak Göktaş (2019) yapmış olduğu araştırmada sporcu lisansına sahip olan, sporcu lisansı olmayan bireylere göre spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu saptamıştır. Elde edilen veriler neticesinde, sporcu lisansına sahip olan bireylerin spora yönelik olumlu tutum geliştirdiklerini söyleyebiliriz. Bunun sebebinin ise lisanslı sporcuların yaptıkları spor branşına karşı ilgili olmaları ve aktif ve düzenli olarak spor ortamlarında bulunmaları olarak düşünülebilir.

Tablo 3.22’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve kontrol boyutu puanlarında lisans durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Bağlılık boyutu puanlarında ise lisans durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen veriler neticesinde sporcu lisansına sahip olan polis adaylarının mental dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bireylerin spor ortamını tanıması, sportif faaliyetlere önceden adapte olması ve spor ortamındaki psikolojik faktörleri tanimasının bu duruma sebep olduğu düşünülebilir.

Tablo 3.23’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma boyutu puanı ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında haftalık yapılan spor sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Spora ilgi duyma boyutunda haftada 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından; sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında haftada 3-4 kez ve haftada 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamıza paralel olarak Turhan ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmada haftada spor yapma gün sayısının arttıkça spora yönelik tutum düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler neticesinde spor yapma sıklığı arttıkça spora yönelik tutum düzeyinin de artacağı söylenebilir.

Tablo 3.24’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağıllık boyutu puanlarında haftalık yapılan spor sıklıklarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Haftada 3-4 kez ve 5-6 kez spor yapanların puan ortalaması haftada 1-2 kez spor yapanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler neticesinde spor yapma sıklığının artması mental dayanıklılık düzeyini de artırmaktadır.

Tablo 3.25’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında ailede düzenli spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Aktif spor yapma boyutu puanlarında ise ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Araştırmamızla paralel sonuca ulaşan Göksel ve arkadaşları (2017) da ailesinde lisanslı sporcu olan üniversite öğrencilerinin spora ilgi düzeyi ve aktif spor yapma düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum aktif spor yapma durumlarını etkilemese de ailesinde spor yapan bireylerin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutumlarını etkilemektedir.

Tablo 3.26’da araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu puanlarında ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Kontrol ve bağıllık boyutu puanlarında ise ailede düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Elde edilen veriler neticesinde ailesinde düzenli spor yapan polis adaylarının güven düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum mental dayanıklılık düzeylerini doğrudan etkileme de güven düzeylerini etkilemektedir.

Tablo 3.27’de araştırma grubundan elde edilen verilere göre sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından bağıllık boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde, spora ilgi duyma boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları olan spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma ve spora yönelik

tutum ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$). Sonuç olarak polis adaylarının spora yönelik olarak sergiledikleri tutumların, mental dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Öneriler

Polis Mesleki Eğitim Merkezi Sınavına Hazırlanan Adayların Spora Yönelik Tutum ve Sporda Mental Dayanıklılık düzeylerinin incelenmesine yönelik yapılan bu araştırma sonucunda, alanyazına katkı sağlaması öngörülen öneriler şu şekilde sıralanmaktadır;

- Sporda mental dayanıklılığın ön planda olduğu farklı branşlar ile araştırmalar yapıp karşılaştırmalar yapılabilir.
- Araştırmanın daha büyük örneklem gruplarına yapılması, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının farklı değişkenler ile beraber incelenmesi, çeşitli örneklem gruplarına uygulanması, veri toplama araçlarının alt boyutlarında herhangi bir farklılık olup olmadığı gibi konuların araştırılması önerilebilir.
- Farklı meslek gruplarına sportif hazırlık yapan bireyler üzerinde benzer ölçekler kullanılıp arasındaki farklılıklar incelenebilir.
- Araştırma kapsamında çıkan sonuçlar Polis Akademisi Başkanlığı ile paylaşılıp, sonuçlar üzerinden hareketle hazırlık yapan adayların spora yönelik tutum ve mental dayanıklılık süreçlerinin durumu ve gelişimi hakkında müşterek araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Agarwal, J., & Malhotra, N. K. (2005). An integrated model of attitude and affect: Theoretical foundation and an empirical investigation. *Journal of Business research*, 58(4), 483-493.
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Aracı, H. (1999). Okullarda Beden Eğitimi, Bağırhan Yayınevi, Ankara. Ateşoğlu, M.(Çev.).(1974). *Sporda Erdemlik: Fair-play*. Ankara: GSB.
- Arık, İ. A. (1996). Motivasyon ve heyecana giriş. *İstanbul: Çantay Kitabevi*, 1, 2710-0871.
- Arıkan, G. (2004). Öğrencilerin matematik kaygı düzeyleri ile matematik başarı düzeyleri arasındaki ilişki ilköğretim 2. kademe. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü*.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve öğrenme psikolojisi (3. Baskı). *İstanbul: Alfa Yayınları*.
- Başarır, D. (1990). Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı spor psikoloji. *Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi*.
- Başer, S. A. (2009). Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu*.
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 109-113.
- Batmaz, V., Isın, G., & Tolon, B. (1985). Ben ve toplum. *Ankara Teori Yayınları*.
- Baumann, S. (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. *Trans: C. İkizler*.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans: başarının zihinsel dinamikleri* (Vol. 18). Beyaz Yayınları.

- Cattell, R. B. (1982). The psychometry of objective motivation measurement: A response to the critique of Cooper and Kline. *British Journal of Educational Psychology*, 52(2), 234-241.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43.
- Connaughton, D., Hanton, S. (2008). Advances in Applied Sport Psychology: A Review. Chapter 9: Mental toughness in Sport. *Conceptual and Practical Issues*, 1st, Routledge, London. pp. 317-346.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99-107.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul; Remzi Kitapevi.
- Çakmak, E. (2019). Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye*.
- Çermik, E. (2001). *Ortaöğretim fizik öğretmenlerinin profili, iş tatmini ve motivasyonu*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Çetinkaya, T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*.
- Çiçek, E. D. (2019). *Üniversite öğrencilerinin spora katılım ve spora yönelik tutumlarının incelenmesi "Adana ili örneği"*. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çöllü, E. F., & Öztürk, Y. E. (2006). Örgütlerde İnançlar-Tutumlar Tutumların Ölçüm Yöntemleri Ve Uygulama Örnekleri Bu Yöntemlerin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1-2), 373-404.

- Dalkılıç M. *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi,. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman. 2011
- Di Corrado, D., Quartiroli, A., & Coco, M. (2021). Psychological and Motor Associations in Sports Performance: A Mental Approach to Sports. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Doğan, B., & MORALI, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Evans, J. R. (1991). Creative Thinking: In The Decision And Managemet Sciences. Ohio: Sought-Western Publishing Company Feltz DL. Self-Confidence And Sports Performance. *Exercise And Sport Sciences Reviews*, 1988, S. 16(1): 423-458.
- Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(2), 151-166.
- Franzoi, S. L. (2003). Socialpyschology (Third Edition b.). Boston: Mc GrawHill.
- Goldberg, A.S. (1992). Training The Psychological Dimension. *Soccer Journal*. 37(1), Pp. 58-60.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi "İstanbul Örneği"*. Doktora Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., & İkizler, H. (2017). Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması "Marmara Üniversitesi Örneği".
- Göktaş, N., & Şentürk, H. E. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Okul İklimi Algıları İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lochinbekovich, K. U. (2022). Importance of Sport in Modern Life. *Journal of Ethics and Diversity in International Communication*, 1(8), 91-93.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of sports sciences*, 31(12), 1319-1331.

- Gucciardi D, Gordon S. And Dimmock J. Towards An Understanding Of Mental Toughness İn Australian Football. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2008, S. 20(3): 261-281.
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Hogg, M., & Vaughan, G. (2010). *Psicología social*.
- İkizler, C., & Karagözoğlu, C. (1997). Psychology of success in sports. *Alfa Publication, Istanbul*.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum, Algı, İletişim*. Elips Kitap, Ankara, S. 20-25.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist*, 21(2), 243-264.
- Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future directions for performance-related research in sport psychology. *Journal of Sports Sciences*, 12(1), 61-92.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni İnsan Ve İnsanlar*. Evrim Yayınevi. İstanbul, S. 103.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.
- Kalkavan, A., Mehmet, A., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. sınıf ve lise 11. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının çeşitli değişkenlere bağlı olarak karşılaştırılması "Kırıkkale örneği"*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi.
- Karageorghis CI, Terry PC. *Spor Psikolojisi*. 1.Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti., İstanbul, 2007, S. 144-170.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler-teknikler (33. Baskı). *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Kazanoğlu, İ. (2019). *Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.

- Kızılyallı M. (2012). *Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına İlişkin Görüşleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British journal of health psychology*, 9(2), 137-161.
- Koç, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*, Saray Tıp Kitapevi, İzmir .
- Koç, Ş. (1992). *Hareket Eğitimi ve Spor Üzerine*.
- Kuçuradi, D. İ. (1971). The problem of value in terms of human philosophy. *Ankara: Yankı Publications*.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. *Cilt*, 2, 156-249.
- Mirsafian, H., Dóczy, T., & Mohamadinejad, A. (2014). Attitude of Iranian female university students to sport and exercise. *Iranian studies*, 47(6), 951-966.
- Moran, A. (2004). Attention and concentration training in sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 1(5), 9-14.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
- Pehlivan, H., Dinç S.C. (2017). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirliği, *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. Manisa, 3(1).
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Powell, A. J., & Myers, T. D. (2017). Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Frontiers in Psychology*, 8, 1270.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46(9), 1333-1353.
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207-221.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622-639.

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sheard, M. (2012). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sivrikaya, Ö., & Sadık, R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(29), 3895-3903.
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Öz güveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 249-260.
- Stamp, E., Crust, L., & Swann, C. (2015). The impact of mental toughness on lifestyle choices in university students.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi (2. bs). *Ankara: Nobel Yayınları*.
- Temel, A. S. (2019). Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmış doktora tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Selçuk Üniversitesi, Konya*.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Turhan, F. H., Uğur, İ. N. C. E., AYDOGMUS, M., & YALÇIN, İ. (2021). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 19-32.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 48-59.
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport. *Sports medicine*, 38(9), 703-714.

Varol, R. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi "Bartın Üniversitesi örneği"*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.

Veysel, T., & Birol, S. Ş. (2017). Bedensel Engelli Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Karar Verme Stillerine Olan Etkisinin Belirlenmesi. *Journal of International Social Research*, 10(49).

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology.

Yeltepe, H. (2011). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

Ek1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu anketin amacı spora yönelik tutumunuz ve mental dayanıklılığımıza ilişkin görüşlerinizi almaktır. Anket formu kişisel bilgiler, spora yönelik tutum ölçeği ve sporda mental dayanıklılık ölçeği olarak üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın amacına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Sizin öz düşünceniz, bize değer katacaktır. Katkı ve katılımınız için teşekkür ederim.

Adem ÖZGÜN
Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız : 19-21 () 22-24 () 25-27 () 28 ve üstü ()
2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
3. Aile Gelir Durumunuz:
3000 TL ve Altı () 3001-4000 TL () 4001 -5000 TL () 5001-7000 TL ()
70001 ve Üstü ()
Kişisel Gelir Durumunuz:
1500 TL ve Altı () 1501-2500 TL () 2501 -3500 TL () 3501-4500 TL ()
4501 ve Üstü ()
4. İkamet Durumunuz: Yalnız Yaşıyorum () Ailemle Beraber Yaşıyorum ()
Akrobalarım İle Yaşıyorum () Diğer ()
5. Mezuniyet Durumunuz: Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans ()
6. Sporcu lisansınız var mı? Evet () Hayır ()
7. Haftada kaç kez spor yapıyorsunuz? 1-2 Kez () 3-4 Kez () 5-6 Kez () 7 ve Üstü ()
8. Ailenizde düzenli spor yapan birey var mı? Evet () Hayır ()

Ek 2.Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Size en uygun seçeneği X ile işaretleyiniz	Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.					
2. Sporu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım.					
3. Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissedirim.					
4. Sporum fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım.					
5. Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım.					
6. Okul/kurum takımlarında her zaman yer almak isterim.					
7. Spordaki başarımlarımın en az okuldaki / işteki başarımlarımdan fazla olmasını isterim.					
8. Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim.					
9. Sadece tek bir spor branşına değil birden çok branşa ilgi duyarım.					
10. Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım.					
11. Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm.					
12. Diğer arkadaşlarımı da spor yapmaya teşvik ederim.					
13. Sportif başarımlarımın getirdiği sosyal statü beni gururlandırır.					
14. Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim.					
15. Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.					
16. Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.					
17. Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum.					
18. Sporu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.					
19. Sporum zararlı alışkanlıklardan uzak durmamda etkisi vardır.					
20. Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım.					
21. Evden dışarı çıkmadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.					
22. Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.					
23. Katılımcı ol(a)madığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.					
24. Spor ortamında kişiliğim daha da güçlendiğini hissedirim.					
25. En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.					

Ek 3. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği

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

