

Buz Hokeyi Oyuncularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi¹

Muhammet İrfan KURUDİREK¹, Muharrem Alparslan KURUDİREK², Burak KARABABA³, Murat Ali BİNDESEN³, Eda YILMAZ³

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1201762>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Artvin Çoruh Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Artvin/Türkiye
²Atatürk Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Erzurum/Türkiye
³Erzurum Teknik Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Erzurum/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı buz hokeyi oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespit edilmesi ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi ve oyun mevkii açısından karşılaştırılmasıdır. Araştırma evrenini Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu liglerinde bulunan lisanslı 1240 sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise evren içerisinde rastgele seçilen ve araştırmaya katılım noktasında gönüllü olan lisanslı 129 sporcudur. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümü araştırmacı tarafından hazırlanmış olan, cinsiyet, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi ve oyun mevkii durumlarını öğrenmeye yönelik kişisel bilgi formudur. Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Sheard vd. tarafından 2009 yılında geliştirilen, Türkçeye uyarlanması ise Altıntaş ve Bayar Koruç tarafından 2016 yılında yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Veri toplama aracı ile toplanan veriler elektronik ortama aktarıldıktan sonra ilk olarak normallik sınaması yapılmış, verilerin normal dağılım göstermediğinin tespit edilmesi üzerine non-parametrik analizler yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri toplam puan ortalamalarının $2,86 \pm 0,092$ olduğu görülmektedir. Bunun yanında güven alt boyutunda ortalamasının $2,66 \pm 0,289$, kontrol alt boyutunda $3,6 \pm 0,191$, ve devamlılık alt boyutunda ise $2,43 \pm 0,108$ düzeyinde olduğu görülmektedir. Diğer taraftan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, mevkii ve spor yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık envanterinden aldıkları puanların karşılaştırılmasının sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Buz hokeyi, Zihinsel dayanıklılık, Takım sporu

Examination of The Mental Toughness Levels of Ice Hockey Players in Sports

Abstract

The aim of this study is to determine the mental toughness levels of ice hockey players in sports, and to examine them in terms of gender, age, sports age, education level and playing position. The research population consists of 1240 licensed athletes in the Turkish Ice Hockey Federation leagues. The sample group is 129 licensed athletes randomly selected from the universe and volunteer at the point of participation in the research. A questionnaire consisting of two parts was used as a data collection tool in the research. The first part of the questionnaire is the personal information form prepared by the researcher to learn about gender, age, sports age, education level and playing field situations. In the second part of the questionnaire, Sheard et al. The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ), developed by Altıntaş and Bayar Koruç in 2009 and adapted to Turkish by Altıntaş and Bayar Koruç in 2016, was used. SPSS 20 package program was used to evaluate the data. After the data collected with the data collection tool were transferred to the electronic environment, the normality test was carried out first, and non-parametric analyzes were performed when it was determined that the data did not show normal distribution. It is seen that the mean score of the Mental Toughness Inventory in Sports is 2.86 ± 0.092 . In addition, it is seen that the mean is 2.66 ± 0.289 in the Confidence sub-dimension, 3.6 ± 0.191 in the Control sub-dimension, and 2.43 ± 0.108 in the Continuity sub-dimension. On the other hand, as a result of comparing the scores of the participants from the mental toughness inventory in sports according to their gender, age, education level, position and sports age, statistically significant differences were found between the groups.

Keywords: Ice hockey, Mental toughness, Team sport

Sorumlu Yazar:

Muhammet İrfan
KURUDİREK
irfan.kurudirek@gmail.com

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
09.11.2022

Kabul Tarihi:
14.12.2022:

Online Yayın Tarihi:
19.12.2022

Giriş

Oyuncuların mental özellikleri ile performansına dair bağlantıları belirten araştırmaların sayısı arttıkça spora dair faaliyetler farklı boyutlara ulaşmıştır, spora dair faaliyetlerde, mental aktiviteler başlığı altında yer alan zekâ, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı, gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu (Erbaş, 2005) ve bu işlevlerin insanların yaşam tarzında önemli ölçüde değişimlere yol açtığı belirtilmektedir (Savaş vd., 2022). Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir (Jackson vd., 2001). Araştırmalar bireylerin sağlıklı bir hayat yaşamaları için akli dengenin yanında fiziksel ve zihinsel dengenin gerekliliğinden söz etmektedir. (Çingöz vd., 2021).

Zihinsel dayanıklılık, her insanın her şeyde yaptığı ve benimsediği bir zihin setini tanımlar ve iki seviyedeki insanlar için kritik öneme ve değere sahiptir. İlk olarak insanların ve kuruluşların davranışlarını neden yaptıklarını açıklar ve ikinci olarak bireysel farklılıkları ve bireylerin belirli durumlar karşısında nasıl davrandığını açıklayabilir. (Crust 2008).

Yine araştırmalar insanları bedensel ve zihinsel açıdan sağlıklarını daha iyi bir seviyeye taşıyan sporun, onların toplumsal davranışlarını organize eden, psikolojik ve motorik niteliklerini başka boyutlara çıkararak biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgu olduğu söylenmektedir (Belli, Bedir ve Turan, 2019). Sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik etmenler araştırıldığında, yakın zamanda irdelenen konulardan birisinin de zihinsel dayanıklılık olduğu anlaşılmaktadır. (Erdoğan, 2016; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılığın, sporcularda üst düzey performans sergilemek için gerekli olan, sporcu ve antrenörler tarafından da kabul edilen bir psikolojik faktör olduğunu söyleyebiliriz (Erdoğan, 2016). Tanım olarak bakıldığında ise zihinsel dayanıklılık, sporcuların performanslarına etki edecek zihinsel etmenlere karşın sporcuların üst düzey performans sergilemeleri olarak tanımlanabilir (Bayköse ve Keskin, 2018). Araştırmalar göstermektedir ki zihinsel dayanıklılık eşiği yüksek kişiler zayıf kişilere nazaran odaklanma, olayları kontrol edebilme ve olumsuz durumlar karşısında sükûnet gösterip bunu lehine çevirebilme gibi özelliklere sahip olabilmektedirler (Yıldız, 2017). Yine araştırmalar sporu elit seviyede yapan sporcuların zihinsel dayanıklılığa sahip olmalarının önemli bir unsur olduğunu göstermektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Genel olarak değerlendirildiğinde zihinsel dayanıklılık, müsabaka ve antrenman gibi durumlarda oyuncuların rakiplerine nispeten üstesinden gelmelerini gerektiren zihinsel bir güç olarak tanımlanabilir (Jones ve diğ., 2007). Üstün performans için sporcunun hem fizyolojik hem de

psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir (Konter, 2003).

Zihinsel dayanıklılık, optimum performans için merkezi olan psikolojik bir karakteristik koleksiyonu ifade eder. Sporcular, antrenörler ve spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı sürekli olarak spordaki başarı ile ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak ifade edilmektedir. Son yıllarda, zihinsel dayanıklılığın spor başarısındaki rolünü incelemek için sayısız araştırma yapılmıştır. Günümüzde en iyi sporcular, kazanmanın sadece tekniğin ötesine geçtiğini ve ayrıca, özel zihinsel dayanıklılık programlarında bulunan bağlama özgü zihinsel beceriler gibi farklı zihinsel bileşenleri içeren “kazanmanın psikolojisi” olarak bilinen yeni bir boyut içerdiğini fark etmektedir (Gucciardi ve ark 2008).

Buz hokeyi, oyun hızı ve içerisinde kuralların izin verdiği oranda barındırdığı sertlik nedeniyle zihinsel hazırlık kavramlarının önem arz ettiği spor dallarından birisi olarak değerlendirilebilir. Günümüzde spordaki çekişmenin önemli hale gelmesi, söz konusu çekişmenin gittikçe artması neticesinde oyuncular mental ve bedensel olarak daha iyi bir konumda olmak için çalışmalar yapmaktadır. Haliyle başarıya giden yolda sporcular için sadece bedensel üstünlüğün tek başına yetmediği, buna ek olarak zihinsel etmenlerin de önemli olduğu anlaşılmaktadır (Moralı & Tiryaki, 1990). Örneğin penaltı atışlarının yapıldığı bir buz hokeyi maçında yalnızca fiziksel gücün ağırlığından söz edemeyiz. Burada önemli olan başka bir nokta hem penaltıyı kullanan oyuncunun hem de penaltıyı kurtaracak kalecinin zihinsel olarak kendini hazır hissetmesidir.

Stresli durumlarla ya da herhangi bir sıkıntıyla karşılaştığımızda, olumlu ya da olumsuz duygusal tepkilerimiz ve bu tepkilerimizin performansımız üzerindeki etkileri, sonuç olarak iç ve dış talepleri başarıyla yönetebilmemizden etkilenecektir. Bu, saf fiziksel yeteneğin, becerinin ve kabiliyetin ötesine geçme, performans geliştirme ve optimizasyonun zihinsel yönüne dokunma yeteneğini ifade eder. Çok fazla insan performansta zorluklarla ve gelişmiş bir performans seviyesi gerektiren durumlarla karşı karşıya kaldığında zihinsel unsurları görmezden gelir (Crust 2008).

Buz hokeyi gibi üst düzey fiziksel hazırbulunuşluk gerektiren spor dallarında zihinsel unsurlar en az fiziksel unsurlar kadar önemlidir. Zihinsel unsurların önemi; motivasyonun korunması gibi buz hokeyinin içerisinde bulunan altın gol, eksik oyuncu, güçlü oyun, vb. spesifik durumlarda ortaya çıkar.

Her sportif müsabaka kontrol, hassas akıl ve beden bağlantısının kontrolü müsabakasıdır. Sporcular sürekli olarak zihinsel dayanıklılıklarını artırarak fiziksel olarak daha sert müsabakalara hazırlanmaktadır. Fiziksel yetenek ve beceriye sahip bir sporcunun daha başarılı olabilmesi, zihinsel olarak antrenman yapmasına bağlıdır. (Crust 2008).

Alan yazında olimpik kış sporlarında zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine yapılmış az sayıda çalışmanın olması bu araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Belirli kurallar çerçevesinde fiziksel müdahalenin serbest olduğu, hızı itibariyle doğru pas, zamanında şut ve yerinde müdahale gibi ani kararların verilmesini gerektiren buz hokeyi sporunda oyuncuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmanın temelini oluşturmuştur. Araştırma neticesinde elde edilecek bulguların diğer olimpik kış sporlarına ve buz hokeyinin farklı kategorilerindeki çalışmalara yön vereceği düşünülmektedir.

Buz hokeyi oyuncularına yönelik yapılan bu çalışmanın alt problemleri şu şekildedir;

1. Sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri cinsiyet değişkeni ile farklılık gösterir mi?
2. Sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri yaş değişkeni ile farklılık gösterir mi?
3. Sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık gösterir mi?
4. Sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri “mevkiye” göre farklılık göstermekte midir?
5. Sporda zihinsel dayanıklılık seviyeleri “spor yaşına” göre farklılık göstermekte midir?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada “nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma” yönteminden yararlanılmıştır. Korelasyonel araştırma tanım olarak bakıldığında iki ya da ikiden fazla değişken arasında bulunan ilişkiyi bu değişkenlere karışmadan inceleyen araştırmaları ifade etmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

Evren ve Örneklem

Araştırma evreni Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu liglerinde bulunan lisanslı 1240 sporcudan meydana gelmektedir. Örneklem grubu ise bahsi geçen evren içerisinde rastgele yöntemle seçilen, çalışmaya katılım noktasında gönüllü olan lisanslı 129 sporcudur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümü araştırmacı tarafından hazırlanmış olan, cinsiyet, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi ve oyun mevkii durumlarını öğrenmeye yönelik kişisel bilgi formudur. Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Sheard vd. tarafından 2009 yılında geliştirilen, Türkçeye uyarlaması ise Altıntaş ve Bayar Koruç tarafından 2016

yılında yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Söz konusu ölçek güven, kontrol ve devamlılık olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipte olan Envanterin Cronbach alfa katsayısının ,74 olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Veri toplama aracı ile toplanan veriler elektronik ortama aktarıldıktan sonra ilk olarak normallik sınaması yapılmış, verilerin normal dağılım göstermediğinin tespit edilmesi üzerine non-parametrik analizler yapılmıştır. Buna göre, katılımcıların demografik özelliklerinin tespiti için betimleyici istatistik, cinsiyet gibi iki gruplu değişkenlerde karşılaştırma yapmak için Mann-Whitney U testi, yaş, spor yaşı, eğitim düzeyi ve oyun mevkii durumu gibi ikiden fazla gruba sahip değişkenlerde karşılaştırma yapmak için Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Araştırmanın Etiği

Yayın etiğine uygun olarak etik kurul onayı "Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının" 22.02.2022 tarihli oturumunda E-70400699-000-2200059481 sayılı kararı ile alınmıştır. Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Yönelik Bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Erkek	90	69.8
	Kadın	39	30.2
Yaş	18-22	69	53.5
	23-27	32	24.8
	28+	28	21.7
Eğitim	Lise	20	15.5
	Ön Lisans-Lisans	100	77.5
	Lisansüstü	9	7
Mevki	Kaleci	8	6.2
	Defans	30	23.3
	Forvet	91	70.5
Spor Yaşı	6	32	24.8
	7	11	8.5
	8	37	28.7
	9	21	16.3
	10	28	21.7
Toplam		129	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların büyük bir bölümü erkek, 18-22 yaş aralığında ve ön lisans ya da lisans düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Diğer yandan katılımcıların büyük bir çoğunluğu 8 yıldır spor yaptığı ve forvet mevkiinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamaları

	N	Min	Maks	X±SS
Güven	129	2.5	3.17	2.66±.289
Kontrol	129	3.25	3.75	3.6±.191
Devamlılık	129	2.25	2.5	2.43±.108
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	129	2.71	3	2.86±.092

Tablo incelendiğinde, katılımcıların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri toplam puan ortalamalarının 2.86±.092 olduğu görülmektedir. Bunun yanında güven alt boyutunda ortalamaların 2.66±.289 kontrol alt boyutunda 3.6±.191 ve devamlılık alt boyutunda ise 2.43±.108 düzeyinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	Değişken	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
Güven	Erkek	90	56.17	5055	960	-5.45	.000**
	Kadın	39	85.38	3330			
Kontrol	Erkek	90	81.58	7342.5	262.5	-8.64	.000**
	Kadın	39	26.73	1042.5			
Devamlılık	Erkek	90	73.83	6645	960	-5.45	.000**
	Kadın	39	44.62	1740			
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Erkek	90	63.25	5692.5	1597.5	-.913	.361
	Kadın	39	69.04	2692.5			

*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların cinsiyet durumlarına göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyut sıra ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Bu doğrultuda Güven ve Devamlılık alt boyutlarında erkek katılımcılar kadın katılımcılardan, Kontrol alt boyutunda ise kadın katılımcıların erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı olarak yüksek sıra ortalamasına sahip oldukları saptanmıştır.

Tablo 4

Katılımcıların Yaşlarına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	Değişken (Yaş)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Güven	(1)18-22	69	78.91				
	(2)23-27	32	49	2	36.719	.000**	1>2,3
	(3)28+	28	49				
Kontrol	(1)18-22	69	67.19				
	(2)23-27	32	64.33	2	.862	.650	-
	(3)28+	28	60.38				
Devamlılık	(1)18-22	69	51.09				
	(2)23-27	32	81	2	36.719	.000**	1<2,3
	(3)28+	28	81				
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	(1)18-22	69	84.81				
	(2)23-27	32	43.33	2	53.269	.000*	1>2,3
	(3)28+	28	40.95				

*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların yaşlarına göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Güven ve Devamlılık alt boyut sıra ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre, Güven alt boyutunda ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde 18-22 yaş aralığındaki katılımcılar, 23-27 yaş aralığındaki ve 28 yaş ve üzeri katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahipken, Devamlılık alt boyutunda 18-22 yaş aralığındaki katılımcılar, 23-27 yaş aralığındaki ve 28 yaş ve üzeri katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük sıra ortalamasına sahiptir.

Tablo 5

Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	Değişken (Eğitim Düzeyi)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Güven	Lise ve altı	20	113.5				
	Ön lisans ve Lisans	100	56.74	2	71.825	.000**	3<1,2
	Lisansüstü	9	49				1>2
Kontrol	Lise ve altı	20	38.5				
	Ön lisans ve Lisans	100	75.12	2	45.710	.000**	1<2,3
	Lisansüstü	9	11.5				
Devamlılık	Lise ve altı	20	16.5				
	Ön lisans ve Lisans	100	73.26	2	71.825	.000**	1<2,3
	Lisansüstü	9	81				
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Lise ve altı	20	113.5				
	Ön lisans ve Lisans	100	60.12	2	68.689	.000**	3<1,2
	Lisansüstü	9	11.5				1>2

*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutlara ait sıra ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Güven alt boyutunda lisansüstü eğitime sahip katılımcılar, lise ve altı ile ön lisans ve lisans düzeyinde eğitime sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük, lise ve altı eğitime sahip katılımcılar ise ön lisans ve lisans düzeyinde eğitime sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Kontrol ve Devamlılık alt boyutlarında lise ve altı eğitime sahip katılımcılar, ön lisans ve lisans ile lisansüstü eğitime sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük sıra ortalamasına sahiptir.

Tablo 6

Katılımcıların Oyun Mevkiilerine Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	Değişken (Oyun Mevkii)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Güven	Kaleci	8	113.5				
	Defans	30	49	2	34.001	.000**	2<1,3
	Forvet	91	66.01				1>3
Kontrol	Kaleci	8	38.5				
	Defans	30	92	2	28.701	.000**	2>1,3
	Forvet	91	58.43				
Devamlılık	Kaleci	8	16.5				
	Defans	30	81	2	34.001	.000**	2<1,3
	Forvet	91	63.99				1>3
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	Kaleci	8	113.5				
	Defans	30	60	2	18.445	.000**	1>2,3
	Forvet	91	62.38				

*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların oyun mevkilerine göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutlara ait sıra ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre Güven ve Devamlılık alt boyutlarında defans mevkiinde oynayan katılımcılar, kaleci ve forvet mevkiinde oynayan oyuncularından istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük, kaleci mevkiinde oynayan katılımcılar ise forvet mevkiinde oynayan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Kontrol alt boyutunda, defans mevkiinde oynayan katılımcılar, kaleci ve forvet mevkiinde oynayan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde kaleci mevkiinde oynayan katılımcılar, defans ve forvet mevkiinde oynayan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir.

Tablo 7

Katılımcıların Spor Yaşlarına Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	Değişken (Spor Yaşı)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
Güven	6	32	111.5	4	128.114	.000**	6>7,8,9,10
	7	11	49.5				
	8	37	43.5				
	9	21	48				
	10	28	51.5				
Kontrol	6	32	38.5	4	88.464	.000**	7<8,9,10 6<8,9 10<8,9
	7	11	11.5				
	8	37	92				
	9	21	91.5				
	10	28	60.38				
Devamlılık	6	32	16.5	4	128.541	.000**	6<7,8,9,10
	7	11	79.5				
	8	37	81				
	9	21	84.5				
	10	28	78.5				
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	6	32	113.5	4	113.649	.000**	7<6,8,9 6>8,9,10
	7	11	11.5				
	8	37	60				
	9	21	58.5				
	10	28	40.95				

*p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların spor yaşlarına göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutlara ait sıra ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre Güven alt boyutunda 6 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar, 7,8,9 ve 10 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Kontrol alt boyutunda, 7 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar, 8,9 ve 10 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük, 6 ve 10 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar, 8 ve 9 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük sıra ortalamasına sahiptir. Devamlılık alt boyutunda 6 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar, 7,8,9 ve 10 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük sıra ortalamasına sahiptir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde 7 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar, 6,8 ve 9 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha düşük, 6 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılar ise 8,9 ve 10 yıldır buz hokeyi sporuyla uğraşan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Zihinsel dayanıklılık, psikolojik sağlamlık veya mental sağlamlık çok küçük nüanslar ile birbirinden ayrılan, ama sporcu psikolojisinde bir bütün olarak ele alınan kavramlardır. Daha kapsayıcı bir rolde olan zihinsel dayanıklılık kavramı ve unsurları ile sporcunun müsabaka öncesi, sırası ve sonrası için ihtiyaç duyduğu destekleri belirlemede önemli bir yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık kavramını oyuncuların zihinsel gelişimleri ile olan bağlantısına dair literatürdeki çalışmaları derlediğimizde; üst düzey zihinsel dayanıklılığın bir sonucu olarak oyuncuların neticesi belli olmayan durumlar yaşadığında dış etkenlere karşı koyabilme becerilerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılabilir. Ek olarak üst düzey zihinsel dayanıklılık oyuncularındaki endişe, stres ve tükenmişlik gibi duyu durumlarının önüne geçebileceği ve oyuncuların baskı altındayken stresi daha iyi yönetebileceği ifade edilebilir. Özetle, üst düzey zihinsel dayanıklılığa sahip oyuncuların daha olumlu öz güven, öz yeterlilik, cesaret ve kendinle konuşma özelliklerine sahip olabilecekleri de ifade edilebilir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz bulgulara göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Güven ve Devamlılık alt boyutlarında erkek katılımcılar kadın katılımcılardan, Kontrol alt boyutunda ise kadın katılımcılar erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir.

Yarayan vd. (2018) tarafından yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılığın devamlılık puanının takım sporu yapan erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Yarayan vd. 2018). Başka bir çalışmada ise Newland vd. (2013) ve Nicholls vd. (2009) zihinsel dayanıklılık ortalamaları cinsiyet değişkeni ele alındığında anlamlı düzeyde değişmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak cinsiyet değişkeninin zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalarda birbirinden farklı neticeler gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ise Güven ve Devamlılık alt boyutlarında erkek katılımcılar kadın katılımcılardan, Kontrol alt boyutunda ise kadın katılımcılar erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek sıra ortalamasına sahiptir.

Kişilerin yaşlandıkça olgunlaşma seviyesinin yükselmesi, buna paralel olarak birlikte zihinsel dayanıklılık seviyesinin de yükseleceği tahmin edilebilir. Zira araştırmamızda saptanan bulgular bunun tam aksi yönündedir.. Yaşı yüksek olan sporculardaki zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük olması, sporcuların belirli bir döngüde hareket etme durumuna alışmalarıyla açıklanabilir. Bu döngüyü her sezon aynı takımların yer aldığı lig maçları, yine aynı ülkelerin yer aldığı milli takım müsabakaları, (varsa) uluslararası kulüp faaliyetleri ile açıklamak mümkündür. Bulgularımızın aksine Nicholls vd. (2009) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılığın spora yeni başlamış olan bireylerde yaş değişkenine göre anlamlı olacak şekilde değişiklik göstereceğini söylemiştir. Buna

paralel olarak Yıldız (2017) ile Marchant ve arkadaşları (2009) da yapmış oldukları çalışmalarda oyuncuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin yaşlarına göre değerlendirdiklerinde anlamlı sonuçlar elde etmişlerdir. Bahsi geçen araştırmalarda elde edilen sonuçlar; zihinsel dayanıklılığın yaş düzeyiyle doğru orantılı olduğunu göstermektedir.

Takım sporlarında başarı veya başarısızlık tüm takıma dağıldığı için sporcuların zihinsel durumları önem kazanmaktadır. Oyuncular için beraber mücadele ettiği arkadaşını tanıma, takım arkadaşının maç içerisindeki davranışlarını öngörebilme ve takım içerisindeki iş birliği önem arz etmektedir. Ayrıca takım sporlarında kazanmaktan ziyade kaybetme durumunda tüm sorumluluk takıma dağıtıldığı için oyuncuların bireysel sporlara nazaran mental olarak daha fazla tükenmişlik yaşadığı söylenebilir.

Sporcuların eğitim durumlarına göre elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda Türkiye’de buz hokeyi gibi bilinirliği az olan spor dallarıyla uğraşan sporcuların eğitim kariyerlerinde ilerledikçe spora olan ilgilerinin azaldığını söyleyebiliriz. Sporcuların eğitim durumlarına göre elde ettiğimiz bulguların aksine Başer (2019) takım sporcuları üzerine yaptığı çalışmada eğitim durumunun zihinsel dayanıklılık parametrelerini düzenlemede önemli bir değişken olduğunu ve eğitim düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yine Crust ve arkadaşları (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir artış içerisinde olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise Fisher ve Hood (1987) zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini rapor etmiştir.

Yine elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda kaleci ve forvet oyuncularının defans oyuncularından daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğunu görmekteyiz. Elde ettiğimiz bu sonuçları forvet oyuncularının defans oyuncularından daha fazla gol atma sorumluluğu barındırdığına, kalecilerin ise diğer oyuncuların aksine sürekli oyun içerisinde oldukları için zihinsel olarak daha dayanıklı olmaları gerekliliğiyle açıklayabiliriz.

Araştırmamızda elde ettiğimiz bulguların aksine Petlichkoff (1993) müsabakada geçen süre arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini aktarmıştır. Daha fazla süre alan sporcunun, az süre alan sporcuya göre daha fazla zorluğun üstesinden gelmesiyle orantılı olarak zorluklara karşı koyabilme yetisinin artabileceğini dile getirmiştir. Başka bir perspektiften değerlendirildiğinde Crust (2009) zihinsel dayanıklılığın branş yaşı ile anlamlı düzeyde bir ilişkisinin olmadığını tespit etmiştir. Diğer taraftan ise Nicholls vd. (2009) ile Connaughton vd. (2008) yapmış oldukları çalışmalar neticesinde, zihinsel dayanıklılık ile branş yaşı değişkeninin anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini söylemiştir. Tüm bu araştırmalar derlendiğinde bazı oyuncular için branş yaşı zihinsel dayanıklılık için önem arz ederken bazı birbirinden farklı olan bu sonuçlar doğrultusunda, bazı oyuncuların

zihinsel dayanıklılığı için spor deneyimi önem arz ederken bazı sporcular için tam tersi bir sonuç çıkacağı ifade edilebilir. Çalışmamız sonuçlarının literatür ile çelişmesi tüm branşlarda genelleme yapabilmemiz için derinlemesine çalışmaların yapılmasını gerektirmektedir.

Sonuçlar ve ilgili literatür ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Antrenör ve takım sorumluları sporcu ve duygu durumlarını gözlemleyebilmeli ve gerekli durumlarda müdahale edecek yeterliliğe sahip olmalıdır,
- Sporcuların belirli aralıklar ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri bazı psikolojik parametreler ile ilişkilendirilerek ölçülmelidir,
- Bu düzeylere göre önleyici çalışmalar planlanmalıdır,
- Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesinde temelden en büyük etken antrenör desteğidir. Antrenör eğitimlerinde veya gelişim seminerlerinde zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesi için spor psikolojisi başlığına yönelim artmalıdır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 22.02.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-70400699-000-2200059481

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında bütün yazarlar eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Bu hususta herhangi bir çatışma yoksa “Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır”.

Kaynakça

Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2016), Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE), *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162–171.

Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

- Bayköse, N., ve Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Belli, E., Bedir, F., ve Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103. <http://dx.doi.org/10.29157/etusbe.123>.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Crust L. (2008). A review and conceptual re- examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Crust, L. (2009), The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., ve Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çingöz, Y. E., Mavibaş, M., Asan, S., ve Sevindik, B. (2021). Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 103-113.
- Erbaş, M. K. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Erdoğan N, 2016. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4(Özel sayı:2), 652-664.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Fisher, S., ve Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: Mac Graw Hill.
- Gucciardi, D., Gordon, S., Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-81.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D., (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 21, 234-265.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz eylül yayınları.
- Kurudirek, M. İ. (2022) Buz hokeyinin fizyolojik yapısı, *Sporda Güncel Araştırmalar*, ed. İlkım Mehmet, (Ankara: G Gece Kitablığı, 2022), 117.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., ve Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Moralı, S., ve Tiryaki, Ş. (1990). *Genç sporcularda yarışma performas kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., ve Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184-192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., ve Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Petlichkoff, L. M. (1993). Relationship of player status and time of season to achievement goals and perceived ability in interscholastic athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 242-252.

- Savaş, B. Ç., Karababa, B., ve Turan, M. (2022). Metaverse bilgi düzeyi: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerine bir incelenme. *Int. Jour. Exer. Psyc.*, 4(1), 18-29.
- Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. sağlık bilimleri enstitüsü, beden eğitimi ve spor bilim dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.

ⁱ Bu çalışma 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.