

Egzersizın Spor Farkındalığı ve Mental Dayanıklılığa Etkisi

Yunus Emre CİNGÖZ¹, Mehmet SÖYLER¹

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1257986>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt/Türkiye

¹Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Çankırı/Türkiye

Öz
Bu çalışmanın amacı, çeşitli meslek gruplarında egzersizin spor farkındalığı ve mental dayanıklılığa etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 102 Kadın ve 128 Erkek olmak üzere toplam 230 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama amacıyla anket formu kullanılmış olup bu form üç bölümden oluşmaktadır. Formun birinci bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde “Spor Farkındalığı Ölçeği” ve üçüncü bölümünde “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği” yer almaktadır. Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi, spor farkındalığı ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile bunların alt boyutlara ilişkin ortalamaları belirlemek için tanımlayıcı test; katılımcıların cinsiyetlerine göre spor farkındalığı ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri karşılaştırmak için bağımsız değişkenlerde T-Testi ve Anova testi kullanılmıştır. Araştırmada, katılımcıların spor farkındalıklarının ve sporda mental dayanıklılıklarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların spor farkındalıklarının ve sporda mental dayanıklılıklarının meslek kollarına göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($P>0,05$). Sonuç olarak, farklı meslek grubunda ve yaş aralığında yer alan bireyler, spor farkındalıklarına katkı sağlayacak etkinlikler ile mental düzeylerine olumlu yönden etki edecek sportif faaliyetlere yönlendirilebilir.

Sorumlu Yazar:

Yunus Emre CİNGÖZ
yunusemrecingoz@bayburt.edu.tr

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Spor Farkındalığı, Mental Dayanıklılık.

The Effect of Exercise on Sports Awareness and Mental Resilience

Abstract

The aim of this study is to investigate the effects of exercise on sport awareness and mental resilience among various occupational groups. A total of 230 people, 102 women and 128 men, participated in the research. In the research, a questionnaire form was used for data collection and this form consists of three parts. The first part of the form includes the "Personal Information Form", the second part includes the "Sports Awareness Scale" and the third part includes the "Scale of Mental Resilience in Sports". In the study, frequency analysis to determine the demographic characteristics of the participants, descriptive test to determine the sports awareness and mental resilience levels in sports and their averages for their sub-dimensions; T-Test and Anova test were used as independent variables to compare the sport awareness and mental endurance levels in sport according to the gender of the participants. In the study, no significant difference was found as a result of the comparison of the participants' awareness of sports and mental endurance in sports according to their gender ($p>0.05$). In addition, as a result of the comparison of the participants' awareness of sports and mental resilience in sports according to their profession, no significant difference was found ($p>0.05$). As a result, individuals in different occupational groups and age ranges can be directed to activities that will contribute to their awareness of sports and sportive activities that will positively affect their mental levels.

Keywords: Exercise, Sports Awareness, Mental Resilience.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
28.02.2022

Kabul Tarihi:
31.07.2023

Online Yayın Tarihi:
28.09.2023

Giriş

Günümüzde, dijitalleşme ve teknolojik gelişmelerin hızla artmasıyla birlikte, masa başında yoğun çalışma mesailerini geçiren bireylerin hareketsiz yaşamından kaynaklanan sağlık sorunlarıyla baş etmeleri gerekmektedir. (Çakır vd., 2022; Gönen vd, 2022). Bu sebeple düzenli olarak egzersiz yapmak, sağlıklı bir alışkanlık olarak birçok hastalığa karşı önemli bir faktördür (García ve Froment, 2018). Bununla birlikte yapılan egzersizler, bir tür farmakolojik olmayan tedavi olarak kabul edilebilir. Hiç şüphe yok ki egzersiz alışkanlığı olan bireylerde fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyi oluşu teşvik eder (Currier vd., 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 18 yaş üstü yetişkinlerin 64 yaşına kadar, haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz önermektedir. Egzersiz ve kardiyorespiratuar sağlık arasındaki ilişki, ancak haftada 150 dakikalık orta veya yoğun egzersizden elde edilir. Etkileşim haftada 300 dakika veya üzerine çıkarılırsa sağlık üzerine ekstra yararları vardır (San Román, 2020). Düzenli egzersiz ile birlikte rekabete dayalı spor aktivitelerine katılmak birçok psikolojik sorunun çözülmesine yardımcı olur. Bunlar stres ile başa çıkma rekabet düzeyinin gelişmesi, zihinsel ve psikolojik sağlığa olumlu derecede katkı sağlar (Öktem ve Cingöz, 2023; Çakır ve Erbaş,2021). Ayrıca, düzenli olarak yapılan egzersiz obezite yönetimi için kapsamlı bir yaşam biçiminin müdahalesinde önemli bir bileşendir (Ryan ve Heaner, 2013; Yazıcı vd, 2020). Bu nedenle spor faaliyetlerinin daha çok sosyolojik ve psikolojik taraflarını ele almaktan ziyade artık sporu bir bütün olarak ele almak büyük bir önem haline gelmiştir (Turan vd., 2022).

Günümüzde, bireylerin ruh sağlığını geliştirmek ve ruh sağlığının güçlendirilmesi büyük bir endişe kaynağıdır. Aşırı zihinsel ve psiko-duygusal yükler, iyi bir ruh sağlığı, psikolojik esenlik, stres direnci ve yüksek düzeyde olan stresin üstesinden gelebilmek spor faaliyetlerin düzenli olarak sürdürülmesi ile mümkündür (Symons vd., 2022). Bireysel ruh sağlığı, bir kişinin tam potansiyeline ulaşmak, stresi ve engelleri aşmak, verimli çalışmak, kişisel ve sosyal başarı elde etmesi için çok önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), “ruh sağlığını” sosyal iyilik hali, fiziksel ve zihinsel rahatlığı; Ruh sağlığı, hastalık, sakatlık veya fiziksel engelin bulunmaması ile ilişkilendirmez aynı zamanda psikolojik refahı teşvik eden iyi organize edilmiş bir sağlık sisteminin varlığıyla da ilişkilendirir (World Health Statistics, 2022). Küresel olarak, ruh sağlığı konusu yaşam beklentisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin Dünya Sağlık İstatistiklerine (2021) göre İsveç’te doğan bir çocuk 80 yıldan fazla yaşayabilirken, Brezilya’da doğan bir çocuk 72 yıldan daha az yaşayabilir. O zamanlar Hindistan, Afganistan ve Afrika kıtasında (Lesotho) yaşam beklentisi önemli ölçüde yaşam standartlarına bağlı olarak daha düşüktür (Ryan ve Deci, 2001). Bu nedenle ülkelerin sportif alt yapısı ve farkındalığı bireylerin mental olarak daha dayanıklı ve uzun süre kaliteli bir yaşama sahip olmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Bu çalışmada büyük zaferlerin sporu olan ruh sağlığı, bir sporcunun uzun, başarılı kariyer inşa etmesi ve bireylerin sportif aktivitelere yönelik farkındalığın artmasıyla bireylerde mental dayanıklılığın gelişiminde egzersizin önemi araştırılmaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Amacı ve Araştırma Grubu

Çalışmanın amacı, Egzersizin spor farkındalığı ve mental dayanıklılığa etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 128 Erkek, 102 Kadın 68'i kamuda, 63'ü özel sektörde çalışan ve 99 öğrenci, mezun olunan veya öğrenime devam edilen fakülte değişkeninde 53 kişi spor bilimleri fakültesi, 80 kişi eğitim fakültesi, 82 kişi edebiyat fakültesi ve 45 kişi mühendislik fakültesi olmak üzere toplam 230 kişi katılmıştır

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkiyel tarama modeli kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için kullanılan istatistiksel testlerle, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini belirleyebilir. Böylece, iki veya daha fazla değişken arasındaki benzerlik oranının düşürülmesi de mümkün olacaktır (Karasar, 2012).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", spor farkındalık düzeylerini tespit etmek için Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen 5'li Likert tip, 2 alt boyut ve toplam 30 maddeden oluşan "Spor Farkındalığı Ölçeği", katılımcıların mental düzeylerini tespit etmek için ise Pehlivan (2014) tarafından geliştirilen 4'lü Likert tip, 3 alt boyut ve 13 maddeden oluşan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması Süreci

Araştırma verilerinin üzerinden hazırlanan dokümanlarda, katılımcılara çalışma hakkında açıklama sunulmuş, katılımcılardan elde edilecek olan verilerin akademik çalışmada kullanılacağı açıklanmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak ölçek anketine yanıt vermeleri istenmiştir. Araştırmada veri toplama süreci öncesinde Atatürk Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır (Etik kurul karar no: 70400699- 050.02.04-2200433751).

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini (kişisel bilgilerini) belirlemek için frekans analizi, spor farkındalığı ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri ile bunların alt boyutlara ilişkin ortalamaları belirlemek için tanımlayıcı test; katılımcıların cinsiyetlerine göre spor farkındalığı

ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri karşılaştırmak için bağımsız değişkenlerde T-Testi; meslek kollarına, yaşlarına ve mezun oldukları fakültelerine göre spor farkındalığı ile sporda mental dayanıklılık düzeyleri karşılaştırmak için tek yönlü Anova Testi ve spor farkındalıkları ile sporda mental dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1
Demografik Değişkenler

		N	%
Cinsiyet	Erkek	128	55,7
	Kadın	102	44,3
Meslek Kolu	Kamu	68	29,6
	Özel	63	27,4
	Öğrenci	99	43
Yaş	18-25 Yaş	108	47
	26-35 Yaş	47	20,4
	36-45 Yaş	41	17,8
	46 Yaş ve Üstü	34	14,8
Mezuniyet	Spor Bilimleri Fakültesi	53	23
	Eğitim Fakültesi	80	34,8
	Edebiyat Fakültesi	52	22,6
	Mühendislik Fakültesi	45	19,6
TOPLAM		230	100

Katılımcıların demografik değişkenleri incelendiğinde; cinsiyet değişkeninde 128 kişi ile %55,7'sinin Erkek, 102 kişi ile 44,3'ünün Kadın olduğu; meslek kolu değişkeninde 68 kişi ile %29,6'sının kamu, 63 kişi ile %27,4'ünün özel ve 99 kişi ile %43'ünün öğrenci; Yaş değişkeninde 108 kişi ile %47'sinin 18-25 yaş, 47 kişi ile %20,4'ünün 26-35 yaş, 41 kişi ile %17,8'inin 36-45 yaş ve 34 kişi ile %14,8'inin 46 yaş ve üstü; mezun olunan fakülte değişkeninde 53 kişi ile %23'ünün spor bilimleri fakültesi, 80 kişi ile %34,8'inin eğitim fakültesi, 82 kişi ile % 22,6'sının edebiyat fakültesi ve 45 kişi ile %19,6'sının mühendislik fakültesi olduğu görülmektedir.

Tablo 2
Katılımcıların Spor Farkındalıklarına İlişkin Genel Ortalamalar

Ölçek	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	230	1	5	3,96	0,69
Sosyal ve Bireysel Fayda	230	1	5	4,44	0,72
Spor Farkındalık Ölçeği	230	1	5	4,10	0,65

Katılımcıların Spor Farkındalığı ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında; Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunun ($\bar{X}=3,96\pm 0,69$), Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunun ($\bar{X}=4,44\pm 0,72$) olduğu, genel spor farkındalıklarının ise ($\bar{X}=4,10\pm 0,65$) olduğu görülmektedir.

Tablo 3
Katılımcıların Sporda Mental Dayanıklılıklarına İlişkin Genel Ortalamalar

Ölçek	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss
Güven	230	1	4	1,74	0,57
Bağlılık	230	1	4	2,68	0,64
Kontrol	230	1	4	2,83	0,74
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	230	1	4	2,28	0,43

Katılımcıların Spor Mental Dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında; Güven alt boyutunun ($\bar{X}=1,74\pm 0,57$), Bağlılık alt boyutunun ($\bar{X}=2,68\pm 0,64$), Kontrol alt boyutunun ($\bar{X}=2,83\pm 0,74$), genel sporda mental dayanıklılıklarının ise ($\bar{X}=2,28\pm 0,43$) olduğu görülmektedir.

Tablo 4
Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Spor Farkındalıklarının İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Erkek	128	4,01	0,70	1,343	,181
	Kadın	102	3,89	0,67		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Erkek	128	4,46	0,73	,447	,655
	Kadın	102	4,41	0,70		
Spor Farkındalık Ölçeği	Erkek	128	4,14	0,66	1,143	,254
	Kadın	102	4,04	0,63		

*: $p < 0,05$

Katılımcıların spor farkındalıklarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ($p=,181$), sosyal ve bireysel fayda ($p=,655$) alt boyutlarında ve genel spor farkındalıklarında ($p=,254$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5
Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sporda Mental Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Güven	Erkek	128	1,77	0,56	715	,476
	Kadın	102	1,71	0,59		
Bağlılık	Erkek	128	2,70	0,64	662	,509
	Kadın	102	2,65	0,65		
Kontrol	Erkek	128	2,89	0,79	1,452	,148
	Kadın	102	2,75	0,66		
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Erkek	128	2,32	0,43	1,320	,188
	Kadın	102	2,24	0,42		

*: $p < 0,05$

Katılımcıların sporda mental dayanıklılıklarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması sonucunda, güven ($p=,476$), bağlılık ($p=,509$) ve kontrol ($p=,148$) alt boyutlarında ve genel sporda mental dayanıklılıklarında ($p=,254$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6
Katılımcıların Meslek Kollarına Göre Spor Farkındalıklarının İncelenmesi

Ölçek	Meslek Kolu	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	A) Kamu	68	3,88	0,69	1,149	,360	-
	B) Özel	63	3,91	0,75			
	C) Öğrenci	99	4,03	0,64			
Sosyal ve Bireysel Fayda	A) Kamu	68	4,41	0,74	2,131	,093	-
	B) Özel	63	4,47	0,76			
	C) Öğrenci	99	4,43	0,67			
Spor Farkındalık Ölçeği	A) Kamu	68	4,04	0,66	1,770	,647	-
	B) Özel	63	4,08	0,69			
	C) Öğrenci	99	4,15	0,62			

*: p<0,05

Katılımcıların spor farkındalıklarının meslek kollarına göre karşılaştırılması sonucunda, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme (p=,360), sosyal ve bireysel fayda (p=,093) alt boyutlarında ve genel spor farkındalıklarında (p=,647) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 7
Katılımcıların Meslek Kollarına Göre Mental Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Ölçek	Meslek Kolu	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Güven	A) Kamu	68	1,87	0,59	3,018	,047*	A>C
	B) Özel	63	1,75	0,56			
	C) Öğrenci	99	1,65	0,56			
Bağlılık	A) Kamu	68	2,72	0,58	,473	,624	-
	B) Özel	63	2,71	0,63			
	C) Öğrenci	99	2,63	0,70			
Kontrol	A) Kamu	68	2,86	0,68	2,338	,099	-
	B) Özel	63	2,97	0,72			
	C) Öğrenci	99	2,72	0,79			
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	A) Kamu	68	2,36	0,39	3,412	,035*	A>C
	B) Özel	63	2,33	0,43			
	C) Öğrenci	99	2,20	0,44			

*: p<0,05

Katılımcıların sporda mental dayanıklılıklarının meslek kollarına göre karşılaştırılması sonucunda, bağlılık (p=,624) ve kontrol (p=,099) alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05); güven alt boyutu (p=,047) ile genel sporda mental dayanıklılıklarında (p=,035) anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, güven alt boyutunda kamu çalışanlarının ($\bar{X}=1,87\pm 0,59$) öğrencilere ($\bar{X}=1,65\pm 0,56$), genel sporda dayanıklılık düzeyinde ise kamu çalışanlarının ($\bar{X}=2,36\pm 0,39$) öğrencilere ($\bar{X}=2,20\pm 0,44$) oranda daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir”.

Tablo 8
Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Farkındalıklarının İncelenmesi

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	A) 18-25 Yaş	108	4,01	0,64	,757	,520	-
	B) 26-35 Yaş	47	3,86	0,82			
	C) 36-45 Yaş	41	3,88	0,58			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	4,02	0,75			
Sosyal ve Bireysel Fayda	A) 18-25 Yaş	108	4,43	0,69	,788	,502	-
	B) 26-35 Yaş	47	4,40	0,73			
	C) 36-45 Yaş	41	4,58	0,52			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	4,33	0,96			
Spor Farkındalık Ölçeği	A) 18-25 Yaş	108	4,13	0,61	,329	,804	-
	B) 26-35 Yaş	47	4,02	0,75			
	C) 36-45 Yaş	41	4,09	0,51			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	4,11	0,78			

*: p<0,05

Katılımcıların spor farkındalıklarının yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme (p=,520), sosyal ve bireysel fayda (p=,502) alt boyutlarında ve genel spor farkındalıklarında (p=,804) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05).

Tablo 9
Katılımcıların Yaşlarına Göre Spor Farkındalıklarının İncelenmesi

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Güven	A) 18-25 Yaş	108	1,62	0,48	6,354	,000*	B,C>A C>D
	B) 26-35 Yaş	47	1,88	0,64			
	C) 36-45 Yaş	41	2,01	0,61			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	1,63	0,55			
Bağlılık	A) 18-25 Yaş	108	2,66	0,69	4,345	,005*	B>D
	B) 26-35 Yaş	47	2,89	0,45			
	C) 36-45 Yaş	41	2,73	0,48			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	2,38	0,79			
Kontrol	A) 18-25 Yaş	108	2,83	0,77	1,814	,145	-
	B) 26-35 Yaş	47	2,96	0,71			
	C) 36-45 Yaş	41	2,89	0,62			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	2,58	0,78			
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	A) 18-25 Yaş	108	2,22	0,43	7,567	,000*	B,C>A,D
	B) 26-35 Yaş	47	2,44	0,34			
	C) 36-45 Yaş	41	2,43	0,39			
	D) 46 Yaş ve Üzeri	34	2,08	0,47			

*: p<0,05

Katılımcıların sporda mental dayanıklılıklarının yaşlarına göre karşılaştırılması sonucunda, kontrol (p=,145) alt boyutunda anlamlı farklılıkların olmadığı (p>0,05); güven (p=,000) ve bağlılık (p=,005) alt boyutları ile genel sporda mental dayanıklılıklarında (p=,000) anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, güven alt boyutunda 26-35 yaş (\bar{X} =1,88±0,64) ile 36-45 yaş grubundakilerin (\bar{X} =2,01±0,61) 18-25 yaş grubuna (\bar{X} =1,62±0,48) ve 36-45 yaş grubundakilerin (\bar{X} =2,01±0,61) ise 46 yaş ve üzeri yaş grubundakilere (\bar{X} =1,63±0,55) oranla daha yüksek düzeyde;

bağlılık alt boyutunda 26-35 yaş grubundakilerin ($\bar{X}=2,89\pm0,46$) 46 yaş ve üzeri yaş grubundakilere ($\bar{X}=2,38\pm0,79$) oranla daha yüksek düzeyde; katılımcıların genel sporda mental dayanıklılıklarında ise 26-35 yaş ($\bar{X}=2,44\pm0,34$) ile 36-45 yaş grubundakilerin ($\bar{X}=2,43\pm0,39$) 18-25 yaş grubu ($\bar{X}=2,22\pm0,43$) ile 46 yaş ve üzeri yaş grubundakilere ($\bar{X}=2,08\pm0,47$) oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10
 Katılımcıların Mezun Oldukları Fakültelelere Göre Spor Farkındalıklarının İncelenmesi

Ölçek	Fakülte	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	A) Spor Bilimleri	53	3,82	0,59	,749	,418	-
	B) Eğitim	80	3,99	0,78			
	C) Edebiyat	52	4,03	0,58			
	D) Mühendislik	45	3,98	0,73			
Sosyal ve Bireysel Fayda	A) Spor Bilimleri	53	4,42	0,56	,168	,918	-
	B) Eğitim	80	4,40	0,88			
	C) Edebiyat	52	4,47	0,58			
	D) Mühendislik	45	4,48	0,72			
Spor Farkındalık Ölçeği	A) Spor Bilimleri	53	4,00	0,52	,589	,623	-
	B) Eğitim	80	4,11	0,76			
	C) Edebiyat	52	4,16	0,54			
	D) Mühendislik	45	4,13	0,69			

*: $p<0,05$

Katılımcıların spor farkındalıklarının mezun oldukları fakültelelere göre karşılaştırılması sonucunda, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ($p=,418$), sosyal ve bireysel fayda ($p=,918$) alt boyutlarında ve genel spor farkındalıklarında ($p=,623$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11
 Katılımcıların Mezun Oldukları Fakültelelere Göre Sporda Mental Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Ölçek	Fakülte	N	\bar{X}	Ss	F	p	Farklılık
Güven	A) Spor Bilimleri	53	1,78	0,56	,374	,772	-
	B) Eğitim	80	1,77	0,59			
	C) Edebiyat	52	1,69	0,58			
	D) Mühendislik	45	1,71	0,57			
Bağlılık	A) Spor Bilimleri	53	2,86	0,53	1,783	,151	-
	B) Eğitim	80	2,62	0,69			
	C) Edebiyat	52	2,63	0,59			
	D) Mühendislik	45	2,62	0,71			
Kontrol	A) Spor Bilimleri	53	2,95	0,58	1,118	,343	-
	B) Eğitim	80	2,80	0,79			
	C) Edebiyat	52	2,88	0,68			
	D) Mühendislik	45	2,69	0,87			
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	A) Spor Bilimleri	53	2,38	0,34	1,414	,239	-
	B) Eğitim	80	2,27	0,44			
	C) Edebiyat	52	2,25	0,39			
	D) Mühendislik	45	2,21	0,52			

*: $p<0,05$

Katılımcıların sporda mental dayanıklılıklarının mezun oldukları fakültelelere göre karşılaştırılması sonucunda, güven ($p=,772$), bağlılık ($p=,151$) ve kontrol ($p=,343$) alt boyutlarında ve genel sporda mental dayanıklılıklarında ($p=,239$) anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12
Katılımcıların Spor Farkındalığı Durumları ile Sporda Mental Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki

		Güven	Bağlılık	Kontrol	Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Pearson Kor.	-,385**	,035	,141*	-,164*
	P	,000	,598	,032	,013
	N	230	230	230	230
Sosyal ve Bireysel Fayda	Pearson Kor.	-,208**	,192**	,228**	,051
	P	,002	,003	,000	,439
	N	230	230	230	230
Spor Farkındalık Ölçeği	Pearson Kor.	-,354**	,089	,180**	-,105
	P	,000	,177	,006	,114
	N	230	230	230	230

*: $p < 0,05$

Yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, katılımcıların Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme farkındalıkları ile Güvenleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r = -,385$), Bağlılıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,035$), kontrolleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,141$), Sporda Mental Dayanıklılıkları arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = -,164$) ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, katılımcıların Sosyal ve Bireysel Fayda Farkındalıkları ile Güvenleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = -,208$), Bağlılıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,192$), kontrolleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,228$), Sporda Mental Dayanıklılıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,051$) ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan Pearson Korelasyonu analizine göre, katılımcıların Spor Farkındalıkları ile Güvenleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r = -,354$), Bağlılıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,089$), kontrolleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = ,180$), Sporda Mental Dayanıklılıkları arasında negatif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = -,105$) ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu araştırma egzersiz açısından sporda farkındalıkların ve mental dayanıklılığın farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen sonuçlar spor farkındalığı “spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme” alt boyutunda $3.96 \pm .69$, “sosyal ve bireysel fayda” alt boyutunda ise $4.44 \pm .72$ olduğunu ve bize katılımcıların yüksek bir farkındalık düzeyine sahip olduğunu ve literatür ile örtüşmekte olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlarına yönelik “sınır aralık bandının: dizi genişliği (ranj)/grup sayısı” hesaplamasının kullanımıyla elde edilen sonuç için Uyar (2019) bu aralık “3,40-4,19 puan bandıyla oldukça farkında” şeklinde ifade etmiştir.

Araştırma sonucunda katılımcıların spor farkındalıkları kadın ve erkekler arasında; cinsiyet, yaş, meslek kolları ve mezun olunan fakültelere yönelik parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir fark olmadığı görülmektedir. Yüksek öğrenim öğrencileri üzerinde yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlarda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunamazken (Tingaz, 2020)'ın sporcular üzerindeki çalışmasında cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülmez iken, farklı bir çalışma ile farkındalık üzerine çalışan Baer vd., (2011) çalışmasında anlamlı fark görülmemiştir. Acar (2019) yapmış olduğu çalışmasında psikolojik adaylar üzerine farkındalığın sonuçlarının da cinsiyet açısından anlamlı olmadığını ifade etmiştir. Demirci (2021)'nin farklı yaş kategorilerdeki öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ise yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan spor farkındalığının araştırıldığı çalışmasında Uyar (2019) katılımcılar arasında yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların öğrenim ve mezuniyet ile spor farkındalık düzeylerine bağlı bir değişiklik bulunmamıştır.

Sporunda mental dayanıklılıklar; güven, bağlılık ve kontrol alt boyutları bulgularına göre kadın ve erkekler arasında cinsiyet ve mezun olunan fakültelere yönelik değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir fark görülmez iken, meslek kolları, yaş parametreleri; güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Yazıcı (2016)'nın çalışmasında cinsiyet değişkenine göre mental dayanıklılık puanının anlamlı bir fark saptanmadığını ifade etmiştir. Ayrıca Yıldız (2017) 'ın benzer çalışmasında da aynı şekilde sonuçlar elde edilmiştir.

Marchant vd., (2009)'i sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada artan deneyim ile dayanıklılık düzeyinin yaşla beraber anlamlı farklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Nicholls vd., (2011) "Yaşın artışına bağlı olarak zihinsel dayanıklılık da artmaktadır" ifadesiyle çalışmamızı destekler nitelikte olduğunu da göstermektedir. Kendisinden yaş olarak küçük sporcular ile kıyaslama yapılan çalışmasın Connaughton vd., (2008), yaptığı çalışmada ileri yaştaki sporcuların yüksek seviyede mental dayanıklılığa sahip olduğu belirmişlerdir.

Katılımcıların pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, güven ile bağlılık alt boyutları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, güven ile kontrol alt boyutları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların bağlılık ile kontrol boyutları arasında ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlar, katılımcıların güven düzeylerinin arttığında kontrol durumlarının ve bağlılıklarının da arttığını göstermektedir.

Sonuç olarak, egzersizin spor farkındalığı ve mental dayanıklılığa etkisi oldukça önemlidir. Egzersizin, psikolojik ve fiziksel sağlık avantajlarını artırmasına yardımcı olacak çeşitli stratejilerin uygulanması gerekmektedir. Bu stratejiler, sporcunun bedensel ve ruhsal sağlığını desteklemek için

öz-kontrol kurallarının uygulanmasının eğitim programları egzersizin mental dayanıklılığını artıracak şekilde düzenlenmesini gerektirecektir. Bu yüzden kişilerin kendilerini egzersiz hakkında daha fazla bilgi edinmeye, egzersiz ve spor aktivitelerine daha sık katılmaya ve tatmin edici bir spor yaşamına sahip olması gerekmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Atatürk Üniversitesi Etik Kurulu

Etik Kurulu Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 19.12.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-70400699- 050.02.04-2200433751

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın veri toplama, yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili birinci yazar, giriş, tartışma ve sonuç ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Acar, E. (2019). *An examination of the levels of conscious awareness among psychological counseling candidates according to various variables*. Master's Thesis, Zonguldak Bülent Ecevit University, Institute of Social Sciences, Zonguldak.
- Baer, R. A., Samuel, D. B., ve Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1), 83-95.
- Currier, D., Lindner, R., Spittal, M. J., Cvetkovski, S., Pirkis, J., ve English, D. R. (2020). Physical activity and depression in men: Increased activity duration and intensity associated with lower likelihood of current depression. *Journal of Affective Disorders*, 260, 426-431. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.022>
- Çakır, Z., ve Erbaş, Ü. (2021). An examination of the sleep behavior attitudes of students studying in sports sciences according to some variables. *International Current Education Research Journal (IntJCES)*, 7(2), 593-604.
- Çakır, Z., Gönen, M., ve Ceyhan, M. A. (2022). Evaluation of the views of physical education and sports education teacher candidates on the use of virtual reality technology in education. *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 1001-1016. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3186>.
- Demirci, A. K. (2021). *Samsunspor taraftarlarının spor farkındalığı ile fanatizm düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Samsun.
- García-González, A. J. ve Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos* 33, 3-9.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E. ve Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRS)*, 11 (4),59-76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>.
- Holls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., ve Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 6(42), 513-524.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* [Scientific research method]. Nobel Yayınları.

- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., ve Levy, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- NicNicholls, A.R., Polman, R. C. J., 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. doi:10.1016/j.paid.2009.02.006
- Öktem, T., ve Çingöz, Y. E. (2023). The effect of motivation to participate in sports on happiness level in university students. *Education Quarterly Reviews*, 6(1), 388- 394.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., ve González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474.
- Symons, K., Breitbarth, T., Zubcevic-Basic, N., Wilson, K., Sherry, E., ve Karg, A. (2022). The (un) level playing field: Sport media during COVID-19. *European Sport Management Quarterly*, 22(1), 55-71.
- Tingaz, E. O. (2020). Examination of mindfulness according to some variables in student-athletes of sports sciences faculty. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Turan, M., Mavibaş, M., ve Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Uyar, Y. (2019). *Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi ve toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Uyar, Y., ve Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 46-58.
- World Health Statistics. (2022). Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcı, A. G., Engin, M. Ç., ve Özdemir, K. (2020). Sporcuların bazı değişkenlere göre liderlik özelliklerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 26-37.
- Yıldız, A B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.



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