

## Basketbolda Mental Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi\*

Serhat CESUROĞLU<sup>1</sup> , Reşat SADIK<sup>1†</sup> 

<sup>1</sup>Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 27/07/2024

Kabul Tarihi: 06/01/2025

Online Yayın Tarihi: 31/01/2025

### Öz

Bu araştırmanın amacı basketbol sporcularının mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin saptanmasıdır. Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ili 2023 -2024 sezonunda, basketbol antrenmanlarına devam eden 407 sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından geliştirilmiş demografik bilgiler anketi, 13 adet kapalı uçlu sorudan oluşan Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği ve on sorudan oluşan On - Maddeli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t Testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri ölçeği alt boyutlarında; cinsiyet, kilo, lisans süresi gibi değişkenlerde farklılık görülürken bazı değişkenlerde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sonuç olarak, mental dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, Mental dayanıklılık, Kişilik özellikleri

## Investigation of The Relationship Between Mental Endurance and Personal Characteristics in Basketball

### Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between mental toughness and personality traits among basketball players. The study group consists of 407 athletes who continued their basketball training in the 2023-2024 season in Istanbul. The data collection tools used in the research include a demographic information survey developed by the researchers, the Mental Toughness Scale in Sports, which consists of 13 closed-ended questions, and the Ten-Item Personality Scale. For data analysis, Pearson Correlation Analysis, Independent Samples t-Test, and ANOVA test were utilized. According to the research findings, there were differences in the sub-dimensions of the mental toughness and personality traits scales concerning variables such as gender, weight, and license duration, while no significant differences were found in some variables. In conclusion, a positive significant relationship was found between mental toughness and personality traits.

**Keywords:** Basketball, Mental endurance, Personality characteristics

\* Bu çalışma, 2. yazar danışmanlığında tamamlanan “Basketbolda mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli Yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

† Sorumlu Yazar: Reşat Sadık, E-posta: [resatsadik@duzce.edu.tr](mailto:resatsadik@duzce.edu.tr)

## GİRİŞ

Günümüzde sporcuların başarılarını belirleyen pek çok faktör bulunmaktadır. Fiziksel yeteneklerin yanı sıra, psikolojik faktörlerin de sporcuların performansında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu bağlamda, mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri, sporcuların hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda sergiledikleri performansı etkileyen kritik unsurlar arasında yer almaktadır. Yarışma esnasında yoğun baskı altında bulunan sporcuların, performans açısından rakiplerine üstünlük sağlayabilmek için konsantrasyonlarını korumaları ve davranışlarını kontrol altında tutabilmeleri adına mental dayanıklılığa ihtiyaç duydukları bilinmektedir (Jones ve ark., 2002). Mental dayanıklılık, bireylerin stres, baskı ve zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak düşünülebilir. Bu kavram, spor, iş hayatı, eğitim ve kişisel yaşam gibi çeşitli alanlarda önemli bir rol oynamaktadır. Mental dayanıklılık genellikle şu bileşenlerden oluşur: Kendine Güven: Kendi yeteneklerine ve başarabileceğine inanma. Duygusal Kontrol: Stres ve baskı altında duyguları yönetebilme. Odaklanma: Hedeflere ulaşmak için dikkatini sürdürebilme. Motivasyon: Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için sürekli motivasyon sağlama. Baş etme Stratejileri: Zor durumlarla başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirme (Clough ve ark., 2002). Mental dayanıklılık, başarısızlıkların üstesinden gelerek ve pes etmeden devam ederek baskı, zorluk ve stresle başa çıkma yeteneği olarak tanımlanır (Hsieh ve ark., 2024).

Bu kavram, spor, iş hayatı, eğitim ve kişisel yaşam gibi çeşitli alanlarda önemli bir rol oynar. Mental dayanıklılık, kişinin zor koşullara ve baskıya karşı koyabilme, motivasyonunu sürdürebilme, odaklanabilme ve performansını yüksek seviyede tutabilme yeteneğidir (Jones ve ark., 2007). Bu özellik, bireyin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkma kapasitesini artırarak, genel yaşam kalitesini ve performansını olumlu yönde etkiler. Araştırmalar, mental dayanıklılığın sporculardan iş dünyasındaki profesyonellere kadar geniş bir yelpazede başarı ve performans için kritik bir unsur olduğunu göstermektedir (Gucciardi ve Gordon, 2011). Tüm sporcular kendilerini daha iyi ve güçlü olmak için eğitmişlerdir. Ancak, elit bir sporcuyu ortaya çıkaran sadece fiziksel güç değil, aynı zamanda konsantre olmasını, odaklanmasını ve bir hedefe karşı olumlu bir tutum sergilemesini sağlayan psikolojik yeteneklerdir (De La Cerna & Diego, 2022). Son yıllarda fiziksel prensipler, yetenekler, planlama ve düzenlemeler büyük ölçüde iç içe geçmiştir, bu nedenle bazı psikolojik unsurların daha fazla dikkate alınması gerekmektedir (Sallam ve ark., 2022). Mental dayanıklılık, sporcuların performansını etkileyebilir ve yoğun maçlar sırasında sporcuların genel performansını korumada önemli bir rol oynar (Aditya ve ark., 2024). Nitekim bu durum, sporcuların başarıyı daha da zorlaştıran stres faktörleriyle karşı karşıya kaldıklarında zorlu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olan psikolojik bir kaynak olarak düşünülebilir (Soundara-Pandian ve ark., 2023). Mental dayanıklılık, bir yarışmada öne geçmek veya bir yarışmada daha etkili performans göstermek için gereken bir nitelik olarak tanımlanmaktadır (Jain ve ark., 2020).

Mental dayanıklılık, bireylerin stres, baskı ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade ederken; kişilik özellikleri, bireyin davranış, düşünce ve duygusal tepkilerini şekillendiren kalıcı özelliklerdir. Kişilik, bireyin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış kalıplarının tümü olarak tanımlanmıştır (Allport, 1937). Bir başka tanımda ise kişilik, id, ego ve süperego arasındaki dinamik ilişkilerle açıklanmıştır (Freud, 1923). Daha farklı bir tanıma göre ise, kişilik bireyin

kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya çıkarma süreci olarak tanımlamıştır (Rogers, 1961). Kişilik, bireyin çevresel etkilere verdiği tepkiler ve öğrenme süreçleri sonucunda oluşur (Skinner, 1974). Kişilik, bir bireyden kaynaklanan tutarlı davranış alışkanlıkları ve içsel süreçler olarak tanımlanır. Bu tanım iki boyutta ele alınır. İlk boyut, süreklilik gösteren davranışları kapsar. Kişilik araştırmacıları, kişilik kavramını kişisel farklılıklar olarak inceler ve burada önemli olan, kişiliğin tutarlılığıdır. Zaman ve farklı durumlarda bu tutarlı davranış kalıpları gözlemlenir. Bugün utangaç veya girişken olan bir kişinin gelecekte de benzer davranışlar sergilemesi beklenir. Okulda çalışkan olan birinin iş hayatında da bu özelliğini sürdürmesi muhtemeldir. Kişilikte beklenen bu tutarlılık, başka birinin davranışlarını kopyalamaktan ziyade, süreklilik göstermesidir. İkinci boyut ise içsel süreçleri kapsar. Bu, bireyler arasındaki etkileşimlerin sonucunda oluşan davranışları ve duyguları şekillendiren tüm içsel süreçleri içerir (Burger, 2014). Kişilik, günümüzde bireyin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış kalıplarının bütünü olarak ele alınmaktadır. Kişilik, Beş Faktör Modeli'ne dayandırılmakta ve dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve açıklık gibi beş temel boyutta açıklanmaktadır (McCrae ve Costa, 2003). Bir başka tanımda ise, bireyin bilişsel ve duygusal eğilimlerinin yanı sıra sosyal bağlamda nasıl davrandığını belirleyen karmaşık bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Cervone, 2010). Kişilik, bireyin içsel özellikleri ile çevresel etkileşimlerin bir ürünü olarak görülmekte ve bu etkileşimlerin kişiliğin gelişiminde belirleyici olduğu da vurgulanmaktadır (Zimbardo, 2008). Literatür incelendiğinde, Amerikan futbolcularında (Yardımcı ve ark., 2017), tenis sporcularında (Çoban, 2018; İlhan, 2020), takım sporuyla uğraşan sporcularda (Aktaş, 2019), buz hokeyi sporcularında (Kurudirek ve ark., 2019), e-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların (Menteş ve Saygın, 2019), curling sporcularının (Süleymanoğulları ve Tozoğlu, 2021), elit düzey kadın erkek buz hokeyi sporcularının (Atalı, 2022), 12-14 yaş basketbol sporcularının (Tokgöz, 2024) mental dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Nitekim kişilik özellikleriyle ilgili de çok sayıda çalışma olduğu bilinmektedir. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özellikleri (Kızmaz, 2004), haltercilerin kişilik özellikleri (Ulucan ve Bahadır, 2011), sporcuların kişilik özellikleri (Tazegül, 2018), atletizm branşı sporcularının kişilik özellikleri (Zorlu ve ark., 2020) gibi birçok çalışma örnek olarak gösterilebilir. Bu çalışmalar çeşitli branş ve yaşları kapsamaktadır. Özellikle genç yaş grubundaki sporcuların mental dayanıklılık düzeyleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, onların psikolojik hazırlık süreçlerine ve antrenman programlarına katkı sağlayabilir. Mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri araştırmaları birçok branşta gerçekleştirilebilir.

Bu çalışma, İstanbul ilinde basketbol antrenmanlarına devam eden sporcuların mental dayanıklılık ve kişilik özelliklerini çeşitli değişkenler açısından irdelemek ve aralarındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamaktadır. Araştırma sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulması bakımından literatüre önemli katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri, basketbol oyuncularının performansını önemli ölçüde etkileyen faktörlerdir. Yüksek mental dayanıklılığa sahip oyuncuların, baskı altında dahi performanslarını sürdürebildikleri ve özellikle rehabilitasyon sürecinde daha uyum sergiledikleri bilinmektedir (Gucciardi, 2016). Belirli kişilik özellikleri ise takım dinamiklerine ve bireysel performansa olumlu katkılar sağlar. Rekabetçi spor dallarında sıkça karşılaşılan yüksek stres ve baskı, mental dayanıklılığı olan

oyuncular tarafından daha iyi yönetilir ve bu da bireysel ve takım performansını olumlu yönde etkiler. Kişilik özellikleri, takım içi rollerde ve liderlik becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynar; örneğin, yüksek dışadönüklük, takım içi iletişimi ve iş birliğini artırabilir, bu da takımın genel performansını ve uyumunu güçlendirir. Ayrıca, mental dayanıklılık ve olumlu kişilik özellikleri, oyuncuların uzun vadeli kariyer başarılarını destekler; zor dönemlerde direnç gösteren oyuncular daha sürdürülebilir başarılarla ulaşabilirler. Çalışmanın basketbol sporcuları üzerinde yapılmasının ana sebebi, basketbolun dinamik ve zorlayıcı yapısı, literatür eksikliği ve basketbola özgü spesifik durumların (baskı altında yapılan atışlar, hızlı karar verme gerekliliği) olması olarak gösterilebilir. Bu bağlamda çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırmalar; sayısal olarak ölçülen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemekte ve miktarla ilgilenmektedir. Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Söz konusu modelde, iki ve daha çok sayıda değişken arasında değişimin düzeyi belirlenmektedir. Evrenin, araştırılan konu hakkındaki görüşlerinin yönü irdelenmektedir. Nicel araştırmaların, genele indirgenebilen sonuçlar üretme, grupları karşılaştırabilme, doğruluğun test edilebilmesi ve yapıların içerisindeki ilişkilerin incelenmesi gibi avantajları vardır (Büyüköztürk ve ark., 2017).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde 2023-2024 döneminde basketbol liglerinden rastgele seçilen 34 ayrı takımda basketbol oynayan 407 sporcudan oluşmaktadır. Bu takımlar, basketbol liglerinden rastgele seçilmiş olup, her takımın antrenman ve maçlarına katılan aktif oyuncularından oluşan bir örneklem oluşturulmuştur. Bu yöntem, basketbol liglerinden genel bir temsili sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Bu yöntem, örneklemin genel popülasyonu temsil etmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir (Yıldırım & Şimşek, 2018).

### Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; 8 adet demografik bilgidен oluşan Kişisel Bilgi Formu, Mental Dayanıklılık Ölçeği ve On Maddeli Kişilik Ölçeği kullanılmıştır.

**Mental Dayanıklılık Ölçeği (MDÖ):** Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması Pehlivan (2014) tarafından yapılmıştır. MDÖ’nde yer alan mental dayanıklılığa dair 13 soru bulunmaktadır. Ölçek 3 faktörlü olup Likert tipindedir. Ölçek üç alt faktörden oluşur: Güven (Confidence), Bağlılık (Constancy) ve Kontrol (Control). Ölçek maddelerinin 1-7 arası pozitif, 8-13 arası ise negatif puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 52’dir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0.80’dir (Pehlivan, 2014).

**On-Maddeli Kişilik Ölçeği:** Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından katılımcıların kişilik özelliklerini belirlemek için geliştirilmiş on maddeli bir ölçektir. Beş Faktör Kişilik Modeli’ne dayalı olarak geliştirilen ölçeklerden biri olan On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ), Türk

gençlerinde kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin boyutlar bağlamında güvenilirlik katsayısı boyutlara göre; Deneyime Açıklık 0,83, Yumuşak başlılık 0,81, Duygusal Dengelilik 0,83, Sorumluluk 0,84 ve Dışa Dönüklük 0.86 olarak saptanmıştır. On maddeden oluşan ölçek 5 boyutludur. Bu ölçek, 0-7 arası puanlanmakta olup, Türk gençleri ölçek maddelerine tamamen katılmıyorsa '1', kısmen katılmıyorsa '2', biraz katılmıyorsa '3', kararsızsa '4', biraz katılıyorsa '5', kısmen katılıyorsa '6' ve tamamen katılıyorsa '7' puan alacak şekilde değerlendirilmiştir (Atak, 2013).

### Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma, Düzce Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'nın 01/06/2023 tarihli 2023/146 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Olumsuz maddeler ters kodlanmış, betimsel veriler yüzde (%), frekans (f), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuştur. Normallik analizinde, skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerlerinin +2 ve -2 arasında olması durumunda normal dağılım sergiledikleri kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2019). Nicel veriler arasındaki ilişkilerin tespitinde normal dağılım sağlandığı için Pearson korelasyon analizi, cinsiyete bağlı fark analizlerinde bağımsız gruplar t testi, diğer gruplar arasındaki analizlerinde ise ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın kaynağının tespit edilmesinde Post-Hoc testlerinden Tamhane 2 testi yapılmıştır.

## BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, veriler üzerinde gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ilişkin bulgular sunulmaktadır.

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

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	190	46,7
	Erkek	217	53,3
Kilo Kategorisi	60 kg altı	117	28,7
	61-70 kg	182	44,7
	71-80 kg	54	13,3
	81-90 kg	35	8,6
	91 kg ve üstü	19	4,7
Spor Lisans Yılı	5 yıl altı	250	61,4
	5-9 yıl	135	33,2
	10 yıl ve üstü	22	4,9
Anne Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	105	25,8
	Ortaokul	54	13,3
	Lise	118	29,0
	Üniversite	130	30,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	68	16,7
	Ortaokul	65	16,0
	Lise	116	28,5
	Üniversite	158	37,3
Aylık Gelir Durumu	10000 ve altı	38	9,3
	10001-15000	68	16,7
	15001-25000	149	34,9
	25001 üstü	152	36,9
Toplam		407	100,0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan sporcuların %46,7'sinin kadın, %53,3'ünün erkek, kilo kategorisinde katılımcıların çoğunluğu 61-70 kg arasında (%44,7) olduğu görülmektedir. Diğer kilo kategorilerindeki dağılım ise %28,7, %13,3, %8,6 ve %4,7'dir. Spor lisans yılı değişkeninde, katılımcıların çoğunluğu 5 yıl altında lisansa sahiptir (%61,4), diğerleri ise %33,2 ve %4,9 ile 5-9 yıl ve 10 yıl ve üstü lisans sahipleridir. Anne ve baba eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun üniversite (%30) ve lise (%29) mezunu anneleri ile üniversite (%37,3) ve lise (%28,5) mezunu babaları olduğu görülmektedir. Aylık gelir durumu değişkeninde, katılımcıların çoğunluğu (%36,9 ve %34,9) aile geliri olarak 25001 TL ve üstü ile 15001-25000 TL aralığındadır.

**Tablo 2.** MDÖ ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Güven	Kadın	190	14,07	3,65	,399	0.020*
	Erkek	217	14,88	3,33		
Bağlılık	Kadın	190	12,40	2,31	,398	0,000*
	Erkek	217	13,42	2,07		
Kontrol	Kadın	190	11,44	3,25	,397	0,732
	Erkek	217	11,33	2,90		
Toplam		407				

p < 0.05\*, p < 0.01\*

Tablo 2'ye göre, Güven ve Bağlılık faktörlerinde cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Farkın erkekler lehine olduğu söylenebilir. Kontrol faktöründe ise kadınların puan ortalaması ( $\bar{X} = 11,44$ ,  $s = 3,25$ ) erkeklerin puan ortalamasına ( $\bar{X} = 11,33$ ,  $s = 2,90$ ) yakındır ve fark anlamlı bulunmamıştır (p = 0.732).

**Tablo 3.** MDÖ kilo değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	KİLO	N	$\bar{X}$	S	f	SD	p
GÜVEN	60 kg altı	117	13,62	3,38	2,781	4	0,027*
	61-70 kg	182	14,84	3,66			
	71-80 kg	54	14,85	3,31			
	81-90 kg	35	14,71	2,86			
	91 kg ve üstü	19	15,36	3,51			
BAĞLILIK	60 kg altı	117	12,68	2,19	3,656	4	0,006*
	61-70 kg	182	13,07	2,17			
	71-80 kg	54	12,51	2,63			
	81-90 kg	35	12,97	2,17			
	91 kg ve üstü	19	14,57	1,30			
KONTROL	60 kg altı	117	11,71	2,96	1,088	4	0,362
	61-70 kg	182	11,37	3,08			
	71-80 kg	54	10,85	3,71			
	81-90 kg	35	10,88	2,39			
	91 kg ve üstü	19	11,84	2,56			
Toplam		407					

p < 0.05\*

Tablo 3'e bakıldığında; MDÖ ölçeğinin güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilirken, kontrol boyutunda fark görülmemiştir. Güven ve Bağlılık alt boyutlarında 60kg ve altı aleyhine fark olduğu görülmüştür. Farkın kaynağı irdelendiğinde 60 kg ve altı katılımcıların ortalamalarının daha düşük olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.** MDÖ sporcu lisans yılı değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Lisans Yılı	N	$\bar{X}$	S	f	SD	p
GÜVEN	1- 5 yıl	250	14,08	3,59	10,608	2	0,000*
	6-10 yıl	135	14,81	3,25			
	11-15 yıl	22	17,45	2,17			
BAĞLILIK	1- 5 yıl	250	13,14	2,16	3,003	2	0,051
	6-10 yıl	135	12,73	2,34			
	11-15 yıl	22	12,13	2,23			
KONTROL	1- 5 yıl	250	11,33	3,14	1,876	2	0,154
	6-10 yıl	135	11,65	2,87			
	11-15 yıl	22	10,31	3,31			
Toplam		407					

p &lt; 0.05\*

Tablo 4'e göre, Bağlılık ve Kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, Güven alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Farkın kaynağı irdelendiğinde lisans yılı 11-15 yıl olanların ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** MDÖ anne eğitim durumu ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	S	f	SD	p
GÜVEN	İlkokul ve altı	105	13,99	3,39	1,259	3	0,288
	Orta okul	54	14,44	3,26			
	Lise	118	14,88	3,69			
	Üniversite	130	14,61	3,49			
BAĞLILIK	İlkokul ve altı	105	12,87	2,49	0,646	3	0,586
	Orta okul	54	13,24	2,02			
	Lise	118	13,05	2,23			
	Üniversite	130	12,79	2,13			
KONTROL	İlkokul ve altı	105	11,38	3,20	0,138	3	0,937
	Orta okul	54	11,59	3,56			
	Lise	118	11,27	2,96			
	Üniversite	130	11,40	2,86			
Toplam		407					

Tablo 5'te görüldüğü gibi MDÖ Anne Eğitim Durumu değişkeninde, Güven, Bağlılık ve Kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

**Tablo 6.** MDÖ baba eğitim durumu ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim	N	$\bar{X}$	S	f	SD	p
GÜVEN	İlkokul ve altı	68	14,07	3,60	0,436	3	0,727
	Orta okul	65	14,67	3,30			
	Lise	116	14,60	3,74			
	Üniversite	158	14,55	3,37			
BAĞLILIK	İlkokul ve altı	68	12,88	2,47	2,754	3	0,042*
	Orta okul	65	13,61	2,02			
	Lise	116	12,99	2,06			
	Üniversite	158	12,67	2,31			
KONTROL	İlkokul ve altı	68	11,86	3,32	2,125	3	0,096
	Orta okul	65	12,00	2,75			
	Lise	116	11,10	3,13			
	Üniversite	158	11,13	2,99			
Toplam		407					

p &lt; 0.05\*

Tablo 6’da görüldüğü gibi, Güven ve Kontrol alt boyutlarında fark görülmezken, Bağıllık alt boyutundan anlamlı farklılık görülmüştür. Farkın eğitim düzeyi orta okul olanlar lehine olduğu söylenebilir.

**Tablo 7.** MDÖ aylık gelir değişkeni ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Gelir	N	$\bar{X}$	S	f	SD	p
<b>Güven</b>	10000 altı	38	14,97	3,20	0,841	3	0,472
	10001-15000	68	14,58	3,74			
	15001-25000	149	14,16	3,49			
	25000 üstü	152	14,9	3,48			
<b>BAĞLILIK</b>	10000 altı	38	12,60	2,58	0,877	3	0,453
	10001-15000	68	13,13	2,15			
	15001-25000	149	12,80	2,16			
	25000 üstü	152	13,09	2,26			
<b>KONTROL</b>	10000 altı	38	12,05	2,75	2,027	3	0,110
	10001-15000	68	11,97	3,11			
	15001-25000	149	11,07	3,24			
	25000 üstü	152	11,26	2,91			
Toplam		407					

Tablo 7’ ye göre alt boyutlarda gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir.

**Tablo 8.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçları

Faktör	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
<b>Dışa dönüklülük</b>	Kadın	190	8,22	2,59	1,959	0,051
	Erkek	217	7,73	2,48		
<b>Duygusal dengelilik</b>	Kadın	190	7,75	3,27	1,847	0,065
	Erkek	217	7,19	2,88		
<b>Deneyimlere açıklık</b>	Kadın	190	8,91	2,35	-2,566	0,011*
	Erkek	217	9,55	2,68		
<b>Sorumluluk</b>	Kadın	190	8,41	2,61	1,430	0,153
	Erkek	217	8,07	2,07		
<b>Yumuşak başlılık</b>	Kadın	190	8,05	2,74	-1,583	0,114
	Erkek	215	8,48	2,66		
Toplam		407				

p < 0.05\*

Tablo 8 incelendiğinde; cinsiyet açısından deneyimlere açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Deneyime açıklık alt boyutundan erkek sporcular lehine anlamlı farklılık görülmüştür.



**Tablo 9.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği kilo değişkeni açısından ANOVA testi

Alt Boyut	Kilo	N	$\bar{X}$	S	F	SD	p
<b>Dışa Dönüklük</b>	60 kg altı	117	7,99	2,41	0,479	4	0,751
	61-70 kg	182	7,92	2,45			
	71-80 kg	54	8,25	2,37			
	81-90 kg	35	7,51	3,00			
	91 kg ve üstü	19	8,10	3,64			
<b>Duygusal Dengelilik</b>	60 kg altı	117	7,57	3,22	0,114	4	0,977
	61-70 kg	182	7,41	3,08			
	71-80 kg	54	7,51	2,82			
	81-90 kg	35	7,20	2,92			
	91 kg ve üstü	19	7,42	3,42			
<b>Deneyime Açıklık</b>	60 kg altı	117	9,07	2,26	1,578	4	0,179
	61-70 kg	182	9,11	2,58			
	71-80 kg	54	9,53	2,94			
	81-90 kg	35	10,17	2,53			
	91 kg ve üstü	19	9,21	2,63			
<b>Sorumluluk</b>	60 kg altı	117	8,59	2,39	1,424	4	0,225
	61-70 kg	182	7,97	2,26			
	71-80 kg	54	8,16	2,52			
	81-90 kg	35	8,51	2,22			
	91 kg ve üstü	19	8,15	2,217			
<b>Yumuşak Başlılık</b>	60 kg altı	117	8,16	2,58	0,162	4	0,958
	61-70 kg	182	8,3	2,79			
	71-80 kg	52	8,30	2,49			
	81-90 kg	35	8,20	2,99			
	91 kg ve üstü	19	8,63	2,79			
Toplam		407					

Tablo 9 incelendiğinde dışadönüklük ( $p=0,751$ ), duygusal dengelilik ( $p=0,977$ ), deneyime açıklık ( $p=0,179$ ), sorumluluk ( $p=0,225$ ), yumuşak başlılık ( $p=0,958$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 10.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği anne eğitim durumu açısından ANOVA testi

Alt Boyut	Anne Eğitim	N	$\bar{X}$	S	F	SD	p
<b>Dışa Dönüklük</b>	İlkokul ve altı	105	8,38	2,71	2,171	3	0,091
	Orta okul	54	7,31	2,81			
	Lise	118	7,97	2,36			
	Üniversite	130	7,88	2,41			
<b>Duygusal Dengelilik</b>	İlkokul ve altı	105	7,90	3,11	1,522	3	0,208
	Orta okul	54	7,70	3,11			
	Lise	118	7,07	2,86			
	Üniversite	130	7,33	3,21			
<b>Deneyime Açıklık</b>	İlkokul ve altı	105	8,93	2,95	1,382	3	0,248
	Orta okul	54	8,94	2,40			
	Lise	118	9,50	2,43			
	Üniversite	130	9,41	2,35			
<b>Sorumluluk</b>	İlkokul ve altı	105	8,04	2,46	1,018	3	0,385
	Orta okul	54	8,72	2,29			
	Lise	118	8,21	2,15			
	Üniversite	130	8,20	2,41			
<b>Yumuşak Başlılık</b>	İlkokul ve altı	105	8,17	2,88	0,739	3	0,529
	Orta okul	54	8,77	2,76			
	Lise	118	8,16	2,36			
	Üniversite	128	8,28	2,83			
Toplam		407					

Tablo 10 incelendiğinde dışadönüklük ( $p=0.091$ ), duygusal dengelilik ( $p=0.208$ ), deneyime açıklık ( $p=0,248$ ), sorumluluk ( $p=0,384$ ), yumuşak başlılık ( $p=0,529$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 11.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği baba eğitim durumu açısından ANOVA testi

Alt Boyut	Baba Eğitim	N	$\bar{X}$	S	F	SD	p
<b>Dışa Dönüklük</b>	İlkokul ve altı	68	7,61	3,04	0,529	3	0,663
	Orta okul	65	8,10	2,58			
	Lise	116	7,99	2,70			
	Üniversite	158	8,03	2,16			
<b>Duygusal Dengelilik</b>	İlkokul ve altı	68	7,27	3,05	1,419	3	0,237
	Orta okul	65	6,93	3,30			
	Lise	116	7,87	3,01			
	Üniversite	158	7,43	3,03			
<b>Deneyime Açıklık</b>	İlkokul ve altı	68	9,47	2,94	1,201	3	0,309
	Orta okul	65	9,66	2,96			
	Lise	116	8,97	2,46			
	Üniversite	158	9,20	2,23			
<b>Sorumluluk</b>	İlkokul ve altı	68	8,10	2,73	0,830	3	0,478
	Orta okul	65	7,89	1,83			
	Lise	116	8,43	2,42			
	Üniversite	158	8,28	2,28			
<b>Yumuşak Başlılık</b>	İlkokul ve altı	68	8,48	3,10	1,072	3	0,361
	Orta okul	65	8,43	2,93			
	Lise	116	7,90	2,62			
	Üniversite	156	8,41	2,47			
Toplam		407					

Tablo 11 incelendiğinde dışadönüklük ( $p=0,663$ ), duygusal dengelilik ( $p=0.237$ ), deneyime açıklık ( $p=0,309$ ), sorumluluk ( $p=0,478$ ), yumuşak başlılık ( $p=0,361$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 12.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği aylık gelir durumu ANOVA testi

Alt Boyut	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	S	F	SD	p
<b>Dışa Dönüklük</b>	10000 altı	38	8,13	2,50	0,455	3	0,714
	10001-15000	68	7,66	2,98			
	15001-25000	149	7,95	2,62			
	25000 üstü	152	8,06	2,26			
<b>Duygusal Dengelilik</b>	10000 altı	38	7,50	3,11	2,219	3	0,085
	10001-15000	68	7,14	3,21			
	15001-25000	149	7,95	3,00			
	25000 üstü	152	7,09	3,05			
<b>Deneyime Açıklık</b>	10000 altı	38	8,36	2,44	2,291	3	0,078
	10001-15000	68	9,07	2,91			
	15001-25000	149	9,27	2,51			
	25000 üstü	152	9,53	2,41			
<b>Sorumluluk</b>	10000 altı	38	8,86	1,97	4,354	3	0,005*
	10001-15000	68	7,39	2,41			
	15001-25000	149	8,23	2,25			
	25000 üstü	152	8,44	2,39			
<b>Yumuşak Başlılık</b>	10000 altı	38	8,00	2,52	1,067	3	0,363
	10001-15000	68	7,82	2,85			
	15001-25000	147	8,41	2,49			
	25000 üstü	152	8,43	2,87			
Toplam		407					

$p < 0.05^*$

Tablo 12'ye göre dışadönüklük ( $p=0.714$ ), duygusal dengelilik ( $p=0.085$ ), deneyime açıklık ( $p=0,078$ ), yumuşak başlılık ( $p=0,363$ ) alt boyutlarından anlamlı fark olmadığı, sorumluluk ( $p=0,005$ ) alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür. Gelir seviyesi 10.000 ve altı olanların sorumluluk alt boyutu puanı daha yüksek bulunmuştur.

**Tablo 13.** On maddelik kişilik özellikleri ölçeği lisans yılı değişkeni açısından ANOVA testi

Alt Boyut	Yıl	N	$\bar{X}$	S	F	SD	p
Dışa Dönüklük	1- 5 yıl	250	7,95	2,61	1,713	2	0,182
	6-10 yıl	135	8,12	2,40			
	11-15 yıl	22	7,04	2,55			
Duygusal Dengelilik	1- 5 yıl	250	7,32	3,08	0,763	2	0,467
	6-10 yıl	135	7,60	3,23			
	11-15 yıl	22	8,04	1,93			
Deneyime Açıklık	1- 5 yıl	250	9,20	2,64	0,250	2	0,779
	6-10 yıl	135	9,37	2,39			
	11-15 yıl	22	9,09	2,54			
Sorumluluk	1- 5 yıl	250	8,14	2,39	0,486	2	0,615
	6-10 yıl	135	8,36	2,26			
	11-15 yıl	22	8,45	2,28			
Yumuşak Başlılık	1- 5 yıl	248	8,20	2,84	1,076	2	0,342
	6-10 yıl	135	8,51	2,39			
	11-15 yıl	22	7,72	2,93			
Toplam		407					

$p < 0.05^*$

Tablo 13 incelendiğinde dışadönüklük ( $p=0.182$ ), duygusal dengelilik ( $p=0.0467$ ), deneyime açıklık ( $p=0,779$ ), sorumluluk ( $p=0,615$ ), yumuşak başlılık ( $p=0,342$ ) alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

**Tablo 14.** Sporcuların kişilik özellikleri ile mental dayanıklılık puanları arasındaki ilişki

		Kişilik Özellikleri	Mental Dayanıklılık
Kişilik Özellikleri	r	1	,122*
	p		,014
	n	407	407
Mental Dayanıklılık	r	,122*	1
	p	,014	
	n	407	407

Korelasyon 0,05 seviyesinde anlamlıdır.

Pearson korelasyon katsayısı (r) iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü gösterir. Bu tabloda  $r=0.122$  olarak bulunmuş, bu da kişilik özellikleri ile mental dayanıklılık arasında pozitif yönlü, ancak zayıf bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca,  $p<0.05$  genellikle anlamlı kabul edilen bir eşik değeri olup, bu çalışmada  $p=0.014$  bulunduğu için bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, “Basketbolda Mental Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki” incelenmeye çalışılmıştır. Sporunun kilosu değişkeni yapılan analizde, MDÖ ölçeğinin güven ve bağlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, Kontrol alt boyutundan kilo değişkeni açısından farklılık görülmemiştir. Güven ve Bağlılık alt boyutlarında 60kg ve altı aleyhine fark olduğu görülmüştür. MDÖ kontrol faktörü üzerinde sporunun lisans yılı gruplarına göre Güven alt boyutunda 11-15 yıl olanlar lehine anlamlı farklılık görülürken, diğer boyutlarda farklılığa rastlanmamıştır. MDÖ Anne Eğitim Durumu değişkeninde, Güven, Bağlılık ve Kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Baba eğitim durumu değişkeni ANOVA sonuçlarına göre ise Güven ve Kontrol alt boyutlarından fark görülmezken, Bağlılık alt boyutunda farkın eğitim düzeyi orta okul olanlar lehine olduğu söylenebilir. Aylık gelir değişkeni açısından alt boyutlarda gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık görülmemiştir.

Literatür incelendiğinde sporcuların mental dayanıklılıklarına ilişkin çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda antrenman yaşı fazla olan sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldıkları görülmüştür. Çalışmalardan birinde yaş faktörünün meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutlarında yüksek puanlarla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Pehlivan, 2014). Polatçı ve Tınaz (2021) tarafından yapılan çalışmada kişilik özelliklerinin dayanıklılığın alt boyutlarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Oshio ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, dayanıklılık ve beş büyük kişilik özelliği arasında ilişkiler saptanmış ve araştırmacılar gelecekte bu alana ilişkin daha çok araştırma yapılmasını önermişlerdir. Grobler ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada, birçok çalışma sonucunun sporcuların çeşitli kaygı ve zihinsel bağlamda sıkıntılar yaşadığını ortaya koymaktadır. Güvendi ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen Triatlon sporcularıyla ilgili çalışmada, zihinsel dayanıklılık ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları millilik, sakatlık ve spor yılına göre anlamlı şekilde farklılaşırken, karar verme stillerinden elde edilen puan ortalamaları yaşa göre anlamlı bir fark göstermiştir; cinsiyet boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinden sporcuların aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde, güven alt boyutunda anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu farklılıklar 1-5 yıl ile 6-10 yıl arası ve 1-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri arasında ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre, spor yılı arttıkça sporcuların kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerinin de arttığı söylenebilir. İlhan (2020) tarafından yapılan çalışmada, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, alt boyutlarının tümünde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Turan ve arkadaşları (2022) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada, millilik ve süre bakımından fark görülmezken, yaş ve cinsiyet bakımından fark saptanmıştır. Yardımcı ve arkadaşları (2017) tarafından gerçekleştirilen Amerikan futboluyla uğraşan sporculara ilişkin çalışmada, Amerikan Futbolu (Korumalı Futbol) sporcularının yalnızlık düzeylerinin yaş, boy ve kilo değişkenlerine göre ters orantılı olduğu; sporcuların sporda mental dayanıklılık düzeylerinin ise yaş ve boy değişkenlerine göre doğru orantılı olarak, değerler arttıkça mental dayanıklılık düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Atalı (2022) tarafından hokey sporcuları üzerinde çalışma sonuçları irdelendiğinde, cinsiyet ve artan yaşın, zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara yol açtığı belirlenmiştir. Cinsiyet ve eğitim seviyesine göre, erkeklerin zihinsel

dayanıklılık güven, bağlılık ve kontrol alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Buz hokeyine başlama yılına göre, kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık bağlılık alt boyut puanlarının erkeklerden daha yüksek, erkek sporcuların ise kontrol alt boyut puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Saha pozisyonuna göre, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık güven ve kontrol alt boyut puanları kadın sporculardan daha yüksek çıkarken, problemlerle başa çıkma durumlarında kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyut puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Menteş ve Saygın (2019) tarafından yapılan çalışmada, zihinsel dayanıklılık açısından yapılan cinsiyet analizlerinde, erkek sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kurudirek ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, mevki ve spor yaşlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık sonuçlarından elde edilen skorlar sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak farklılıklara rastlanmıştır. Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021) tarafından yapılan çalışmada, erkek sporcuların bağlılık alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu ve milli curling sporcularının güven alt boyutunda mental dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalara göre mental dayanıklılığın atletik performansla tek yönlü bir ilişkisi vardır; yani, bir sporcunun zihinsel dayanıklılığı ne kadar yüksekse, performans seviyesi de yüksek olmaktadır (Tran, 2021). Aditya ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda, mental dayanıklılık, spor zorlukları sırasında stres ve baskıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığı ve psikolojik faktörlerin bir sporcunun başarısının temel belirleyicisi olduğu kanısına varılmıştır. Cinsiyet ve eğitim seviyeleri gibi demografik ve eğitim faktörleri de zihinsel dayanıklılık gelişiminde önemli rol oynar vurgusu yapılmaktadır. Guszowska ve Wojcik (2021) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet, yaş veya spor becerileri seviyesinden bağımsız olarak, zihinsel dayanıklılık ile farklı sporlardaki spor sonuçları veya performans seviyeleri arasındaki pozitif korelasyon bulunmaktadır. Araştırmacılar bu doğrultuda alana ilişkin çalışmaların sürdürülmesi gerektiği vurgusu yapmaktadır. Yapılan çalışmalar ile bu çalışmada elde edilen bulgular karşılaştırıldığından zaman zaman paralellik gösteren zaman da paralellik göstermeyen çalışmalar olduğu söylenebilir.

Araştırmanın diğer önemli boyutu ise sporcuların kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenler göre saptanmasından oluşmaktadır. On maddelik kişilik özellikleri ölçeği cinsiyet değişkeni açısından t testi sonuçlarına göre, cinsiyet açısından deneyimlere açıklık alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Deneyime açıklık alt boyutundan erkek sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu söylenebilir. Araştırmada kişilik özellikleri ölçeğinde; boy, kilo, yıl, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenleri açısından herhangi anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Aylık gelir durumuna göre ise dışadönüklük, duygusal dengelik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık alt boyutlarından anlamlı farklılık olmadığı, sorumluluk alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Farkın kaynağı incelendiğinde gelir düzeyi 10000 ve altı olanların sorumluluk skorunun daha yüksek olduğu söylenebilir. Zorlu ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan “Atletizm Branşındaki Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Başarı Motivasyonuna Etkisinin İncelenmesi” isimli çalışmada, cinsiyet açısından anlamlı farka rastlanmamıştır. Ulucan ve Bahadır (2011) tarafından halter sporcularına yönelik yaptıkları çalışmalarında dışa dönüklük – içe dönüklük boyutlarında farklılıklara rastlamışlardır. Khan ve Panchal (2017) tarafından yapılan, çalışmada kıdem açısından bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Tazegül

(2018) tarafından yapılan çalışmada, örneklem gurubundaki sporcuların genelde neşeli ve sosyal insanlar oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yang ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleriyle sportif performans arasında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Araştırmanın en önemli yanı ise mental dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin saptanması olarak belirlenmiştir. Tablo 14'teki sonuçlar, sporcuların kişilik özellikleri ile mental dayanıklılık puanları arasında pozitif yönlü ancak zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, kişilik özellikleri daha güçlü olan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin de belirli bir ölçüde artabileceğini, ancak bu ilişkinin gücünün sınırlı olduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayısının pozitif olması, iki değişken arasında doğrudan bir ilişki bulunduğunu ifade ederken, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu da  $p < 0.05$  değeri ile doğrulanmıştır. Clough ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği 4C modeli, mental dayanıklılığın kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven gibi kişilik temelli unsurlarla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, Nicholls ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında da mental dayanıklılığın sorumluluk, duygusal denge ve deneyimlere açıklık gibi kişilik özelliklerinden anlamlı bir şekilde etkilendiği bulunmuştur. Çetin ve arkadaşları tarafından (2015) yapılan çalışmada, psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kişiliğin önemli bir varyansa sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bahadır ve Adiloğulları (2020) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada ise duygusal zekâ düzeyi ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Yıldız ve arkadaşları (2021) tarafından ragbi sporcularına yönelik yapılan çalışmada, sporcuların dışadönük oldukları, duygusal bağlamda orta seviyeli zekaya sahip oldukları, cinsiyetin değişkeninin ise bu özelliklerde etkili olduğu kanısına varılmıştır.

Bu sonuçlar, sporcuların performans ve dayanıklılık seviyelerini artırmak için kişilik özelliklerine dayalı müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, takım antrenörleri ve spor psikologları için kişilik özelliklerini ve mental dayanıklılığı geliştirmeye yönelik stratejiler geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak çalışma, mental dayanıklılığın kişilik özellikleriyle ilişkisini inceleyen araştırmalara yeni bir perspektif kazandırmaktadır. Ancak bu çalışmada korelasyonun gücünün zayıf olması, bu ilişkinin karmaşık doğasını vurgulamakta ve gelecekteki araştırmalar için derinlemesine inceleme gerekliliğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda sporcularda mental dayanıklılık düzeyinin yükseltilebilmesi için kişilik özellikleri üzerinde yoğun olarak durulabilir ve mental dayanıklılığı etkileyen diğer faktörler yeniden ele alınabilir. Farklı örneklem grupları üzerinde çeşitli yöntemlerle araştırmalar derinleştirilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Makalenin yazarları, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yaşamamıştır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı RS ve SC, İstatistik Analiz RS, Makalenin Hazırlanması RS ve SC, Verilerin Toplanması SC tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

**Tarih:** 01.06.2023

**Sayı/Karar No:** 2023 / 146

## KAYNAKLAR

- Aditya, R. S., Rahmatika, Q. T., Solikhah, F. K., AlMutairi, R. I., Alruwaili, A. S., Astuti, E. S., & Fadila, R. (2024). Mental toughness may have an impact on athlete's performance: Systematic review. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (56), 328-337. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103768>
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Allport, G. W. (1937). Personality: A Psychological interpretation. *American Psychologist*, 22(4), 25-39.
- Atak, H. (2013). On-maddeli kişilik ölçeği'nin Türk kültürü'ne uyarlanması. *Archives of Neuropsychiatry/Nöropsikiyatri*, 50(4), 312-319. <https://doi.org/10.4274/npa.v6128>
- Atalı, M. (2022). *Elit düzey kadın erkek buz hokeyi sporcularının mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(4), 117-128. <https://doi.org/10.18826/useeabd.793760>
- Burger, J. M. (2014). *Personality*. Cengage Learning.
- Büyükoztürk, Ş., Çakır, H., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı)*. Pegem Akademi.
- Cervone, D. (2010). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The Concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 1, 32-45.
- Çetin, F., Yeloglu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81.
- Çoban, O. (2018). Tenis sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(27), 479-488. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14612>
- De La Cerna, L., & Diego, A. A. (2022). Exploring mental toughness among selected private university elite athletes in Manila: A Qalitative study. *International Journal of Psychology and Counselling*, 14(1), 7-16. <https://doi.org/10.5897/IJPC2020.0634>
- Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı)*. Pegem Akademi.
- Freud, S. (1989). The Ego and the id (1923). *Tacd Journal*, 17(1), 5-22.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A Simple guide and reference*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Grobler, H., du Plooy, K., Kruger, P., & Ellis, S. (2022). The Pevalence of common mental disorders and its relationship with mental toughness in professional South African rugby players. *South African Journal of Psychology*, 52(1), 61-72. <https://doi.org/10.1177/00812463211009422>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gucciardi, D. F. (2016). Mental toughness as a moderator of the intention-behaviour gap in the rehabilitation of knee pain. *Journal of science and medicine in sport*, 19(6), 454-458. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.06.010>
- Guszkowska, M., & Wójcik, K. (2021). Effect of mental toughness on sporting performance: Review of studies. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1-12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA>
- Güvendî, B., Can, H. C., & Işım, A. T. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.
- Hsieh, Y. C., Lu, F. J., Gill, D. L., Hsu, Y. W., Wong, T. L., & Kuan, G. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317-1338. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

- Ilhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.
- Jain, T., Sharma, R., Singh, A., & Mehta, K. (2020). Mental toughness in Indian elite athletes: Psychometric validation of the psychological performance inventory. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(1), 671-676 <https://doi.org/10.37506/v11/i1/2020/ijphrd/193901>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An Investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Khan, M. A., & Panchal, R. (2017). A Comparative study of personality traits and sports performance between junior and senior level basketball players of Delhi. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(1), 203-206.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kurudirek, M. İ., Kurudirek, A., Karababa, B., Bindesen, M. A., & Yılmaz, E. (2022). Buz hokeyi oyuncularının sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 295-308. <https://doi.org/10.38021/asbid.1201762>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-factor theory perspective (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(4), 238-250. <https://doi.org/10.18826/useeabd.639062>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and big five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A Therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sallam, M., Cristian, P., & Carmen, B. (2022). Effect of mental toughness training on performance strategies and performance level of complex skills for youth epee fencers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 22(1), 48-54
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Vintage Books.
- Soundara-Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409-418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Süleymanoğulları, M., & Tozoğlu, E. (2021). Curling sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 112-121. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1012588>
- Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526. <https://doi.org/10.17755/esosder.377496>
- Tokgöz, M. (2024). 12-14 Yaş basketbolcularda sportif mental dayanıklılık düzeyi ile basketbol teknik becerisi arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 122-132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12528249>
- Tran, A. G. (2021). Looking forward to student-athlete mental health: Racial/ethnic trends from 2010 to 2015. *Journal of American College Health*, 69(8), 942-950. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1725018>



- Turan, M., Mavibaş, M., & Savaş, B. Ç. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Ulucan, H., & Bahadır, Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 175-183.
- Yang, J. H., Yang, H. J., Choi, C., & Bum, C. H. (2024). Relationship between athletes' big five model of personality and athletic performance: Meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 14(1), 2-18 <https://doi.org/10.3390/bs14010071>
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90. <https://doi.org/10.25307/jssr.337838>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. B., Bülbül, D., & Doğu, G. A. (2021). Ragbi sporcularında duygusal zekâ ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 380-390. <https://doi.org/10.38021/asbid.1032825>
- Zimbardo, P. G. (2008). *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House.
- Zorlu, E., Doğu, G., Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35. <https://doi.org/10.38021/asbid.703780>

