



## Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Burcu Güvendi<sup>1</sup>, Ayşe Türksoy<sup>2</sup>, Mehmet Güçlü<sup>3</sup>, Erkut Konter<sup>4</sup>

### Özet

**Amaç:** Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının yaş, spor yılı, millilik, antrenörleri ile çalışma süreleri, ceza alma ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

**Materyal ve Yöntem:** Araştırmanın çalışma grubunu profesyonel güreş yapan ortalama yaşı 21,43±5,31 olan, 9,19±5,63 spor yaşına sahip 118 profesyonel güreşçi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Sheard, Golby & Wersch (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Konter ve Johan (2012), tarafından geliştirilen Sporda Cesaret Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimleyici istatistikler, t testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Güreşçilerin, zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarından kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katıldıkları ancak yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Cesaret ölçeği alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

**Sonuçlar:** Profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeylerinin ilişkili olduğu, spor ortamında yaşanan sakatlıkların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır

### Anahtar Kelimeler

Güreş,  
Zihinsel Dayanıklılık,  
Cesaret,  
Spor,

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 16.05.2018

Kabul Tarihi: 18.07.2018

Online Yayın Tarihi: 23.07.2018

DOI:10.18826/useeabd.424017

## Examination of the Level Courage and Mental Toughness of Professional Wrestlers

### Abstract

**Aim:** The purpose of this study is to examine the level of courage and mental toughness of professional wrestlers according to their age, sport year, a national player, working time with their coaches, punishment and disability and the relationship between them.

**Method and Materials:** The study group consisted of 118 professional wrestlers with a mean age of 21.43±5.31 and 9.19±5.63 sports years. "Mental Toughness Scale" developed by Sheard, Golby & Wersch (2009), the validity and reliability study was conducted by adapting Turkish by Altıntaş and Koruc (2017) and the "Courage in Sports Scale" developed by Konter and Johan (2012) are used as data collection tool. In the analysis of the data; descriptive statistics, t test, ANOVA and Pearson Correlation analysis were applied.

**Results:** It was determined that wrestlers correctly accepted all sub-dimensions of the Mental Toughness Scale. It was also determined that the wrestlers participated in the subordinate dimensions of Courage in Sports Scale in terms of determination, assertiveness, dangerousness and self-sacrifice but they experienced instability in the competence-mastery dimension. There was a significant positive correlation between the courage in sports scale subscales and the mental toughness scale subscales.

**Conclusion:** It has been concluded that the mental toughness and courage levels of professional wrestlers are related, and that the injuries experienced in sports environment have a negative effect on the level of mental toughness and courage.

### Keywords

Wrestler,  
Mental Toughness,  
Courage,  
Sport,

### Article Info

Received: 16.05.2018

Accepted: 18.07.2018

Online Published: 23.07.2018

DOI:10.18826/useeabd.424017

## GİRİŞ

Son yıllarda, insan sınırlarını hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlayabileceği performans sporlarına ve bu sporların tüm unsurlarına olan ilgi artmış (Görgülü, 2018); buna bağlı olarakta spor ortamlarındaki psikolojik etmenlerin performansa olan etkisi spor psikologları ve diğer bilim insanlarının (psikoloji, spor bilimleri vb.) odak noktası olmuştur (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Sporcuların psikolojik özellikleri ve performansı arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmaların sayısı arttıkça sportif eylemler daha

The role and contributions of each authors as in the section of IJSETS Writing Rules "Criteria for Authorship" is reported that: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection, writing of the paper and final approval of the version to be published paper; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to rules of the journal, final approval of the version to be published paper; **3. Author:** Final approval of the version to be published paper; **4. Author:** Final approval of the version to be published paper.

<sup>1</sup>Corresponding Author: İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Turkey, [burcuguvendi@gmail.com](mailto:burcuguvendi@gmail.com) ORCID ID:0000-0002-6170-9107

<sup>2</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Turkey, [ayseturksoy@hotmail.com](mailto:ayseturksoy@hotmail.com) ORCID ID: 0000-0001-9189-9645

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara/Turkey, [mguclun@gmail.com](mailto:mguclun@gmail.com) ORCID ID:0000-0002-0673-8642

<sup>4</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi, İzmir/Turkey, [erkut.konter@gmail.com](mailto:erkut.konter@gmail.com) ORCID ID: 0000-0003-1664-9077

farklı bir boyut kazandı ve tüm sportif eylemlerde, zihinsel etkinlikler başlığı altında yeralan zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı, gibi psikolojik işlevlerin bulunduğu ve rol oynadığı belirlenmiştir (Erbaş, 2005). Pek çok başarılı üst düzey sporcu spor kariyerinde performansından emin olamama, güven kaybı, konsantrasyon eksikliği ya da stres ve yarışma kaygısı gibi problemler yaşamıştır. Bu tür sorunların kısa süreli ve sporcunun performansını etkilemeyecek şiddette yaşanması normal karşılanabilir ama uzun süre devam eden sorunlar sporcunun var olan potansiyelini kullanmasını engelleyerek performansını olumsuz olarak etkileyebilir (Ercan, 2013). Günümüzde sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Üstün bir performans için sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik yetilerinin geliştirilmesi ve amaca uygun biçimde belirli bir düzeye yükseltilmesi gerekmektedir (Konter, 2003). Sporda başarı iyi bir performans sonucu elde edilir. İyi bir performans ise, kondisyon, teknik, taktik ve daha da önemlisi, psikolojik etmenlerin bileşkesi ile mümkün olabilir (Roberts, Spink & Pemberton, 1999). Beauchamp, Bray ve Albinson (2002) imgelemenin hem öz yeterlikte hem de performans üzerinde anlamlı varyansa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Hatziogeorgiadis, Zourbanos, Galanis ve Theodorakis (2011) ise sporda kendi kendine konuşmanın etkinliğini ortaya koymakta, kendi kendine konuşmanın öğrenmeyi kolaylaştırdığını ve performansı arttırdığını belirtmiştir.

Sporcular için spor ortamı pek çok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle, sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını mümkün olduğu kadar yüksek tutmaları gerekmektedir. (Crust, 2007; Jones, Hanton & Connaughton, 2007; Sheard, 2013). Son yıllarda sporda rekabetin değer kazanması ve bu durumun gittikçe artması ile sporcular, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmek için çaba harcamaktadırlar. Böyle bir durumda başarıya ulaşmada sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı bunun yanı sıra psikolojik faktörlerde etken olduğu görülmektedir (Moralı & Tiryaki, 1990). Başarılı performans önemli bir psikolojik katkı maddesi olarak Zihinsel dayanıklılık vurgulanmıştır (Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987).

Zihinsel dayanıklılık genel olarak, yarışma ve antrenman gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkma ve sağlama sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak tanımlanmıştır (Jones ve diğ., 2007) Bir başka tanımda ise zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilmektedir (Luthans, 2002; Jones ve diğ.). Zihinsel dayanıklılığı deneysel metodla araştıran ilk araştırmacılarıdır (Connaughton, Hanton & Jones, 2010). Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu vurgulanan teoriler ise Kişilik Yapısı Teorisi (Kelly, 1995), Cattell (1957) 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilen kişilik yapısının bir parçası olarak ele alınan zihinsel dayanıklılık ve son olarak Kobasa (1979) tarafından ileri sürülen Sağlam Kişilik Modeli'ni temel alan Clough, Earle ve Swell (2002) zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir. Kobasa'ya (1979) göre, sağlam kişilik, kontrol (farklı yaşam şartlarında kontrole sahip olma), bağlılık (kişinin yaptığı işe kendini adanması) ve mücadele (mücadeleyi ve çabayı her ne koşulda olursa olsun bırakmama) yapılarından oluşmaktadır. Clough ve diğerleri ise, sporculardan topladıkları veriler ışığında zihinsel dayanıklılığın Kobasa'nın modelinden farklı olarak kontrol, bağlılık, mücadele ve güven kavramlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Clough ve diğ.).

Zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik özelliğin yanında, sporcuların karşılaştıkları engeller karşısında yılmadan ilerleyebilmesi ve amacına ulaşması için sahip olması gereken özellikler arasında cesaret duyguları da yer almaktadır (Can & Kaçay, 2016). Cesaret; pedagojik olarak, sporda korkunun üstesinden gelinmesinde önemli bir araç olabilir (Corlett, 2002). Aynı zamanda dış ya da içsel muhalefet karşısında hedeflere ulaşma iradesini içeren duygusal bir güçtür (Park & Peterson, 2004). Cesaret, bir duygu durumundan başka bir şey değildir aslında. Cesaret olaylar karşısında bir tavır almak korkunun esiri olmamak ve bireyin kendisi için önemli seçimleri yapmasıdır. Başka bir deyişle korkmamak değil, korkuya rağmen bir şey yapabilme inancı ve yeteneği olarak da kabul edilebilir (Biçer, 2007). Cesaretin bir diğer ayrımı ise spor ortamlarında ya da sporla ilgili durumlarda göreceli olarak (kişinin sınırları ölçüsünde) yüksek risk alma davranışdır (Cashmore, 2008). Loehr (1982) göre, zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygusal olarak rahat, sakin ve güçlü kalabilmelerini sağlayan çeşitli tepkilere sahiptirler. Sporcular hedeflerine ulaşabilmek için yeteneklerinin bilincinde olarak sebat ve sportmenliklerindeki kararlılıkla cesurca hareket etmeli ve zorluklar karşısında yılmadan ilerleyebilmelidirler (Konter &

Johan, 2012). Yardımcı, Sadık ve Kardeş (2017) da Amerikan futbol oyuncularının yalnızlık ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri üzerine yaptıkları çalışma sonucunda, sporda mental dayanıklılık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin düştüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca Can ve Kaçay'ın (2016) yaptıkları çalışmada sporcu kimliği ile cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve aktif spor yaşamına dayalı olarak gelişen sporcu kimlik algısının, bireylerde cesaret duygusunu ve öz güven duygusunu olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Güreş bu zamana kadar uluslararası (Dünya ve Olimpiyat) şampiyonalarda başarılar elde edilen önemli bir spor branşıdır (Kılınç, Aydoğan, Ersoy & Yavuz, 2012). Güreş gibi üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi güçlü bir fiziksel performansın gerekli olduğu bir branşın yalnızca fiziksel değil psikolojik özellikler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Kaynar, Seyhan ve Bilici (2018) güreşçilerde başarıyı olumsuz etkileyen faktörleri incelemiş ve antrenman eksikliği, antrenör ve sosyal çevre gibi faktörlerin güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taraması sonucu zihinsel dayanıklılık ile ilgili çeşitli branşlarda çalışmaların yapıldığı görülürken özellikle yüksek düzeyde temas verisk alma faktörü içeren güreş sporu üzerine yapılmış zihinsel dayanıklılık çalışmasına ve cesaret duygusunun birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Sporcuların engeller karşısında yılmadan ilerleyebilmesi ve amacına ulaşması için sadece zihinsel dayanıklılık değil güçlü karakterin bir parçası olarak ifade edilen cesaret duyguları da önemli bir etkidir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının yaş, spor yılı, millilik, antrenörleri ile çalışma süreleri, ceza alma ve sakatlık geçirme durumlarına göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmaya dahil edilen güreşçilerin kategorileri, veri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin yaş kriterleri dikkate alınarak seçilmiştir. Araştırmanın evrenini 2018 yılında Büyükler, U23 ve Gençler kategorisinde güreş yapabilen ve yaşları 17 ve üzeri olan profesyonel güreşçiler oluşturulan araştırmanın örneklemin ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 2018 yılında Büyükler, U23 ve Gençler kategorisinde güreş yapabilen ortalama yaşı  $21,43 \pm 5,31$  yıl olan,  $9,19 \pm 5,63$  yıl spor yaşına sahip ve ortalama  $4,04 \pm 3,25$  yıldır şu an ki antrenörü ile çalışan toplamda 118 erkek profesyonel güreşçi oluşturmaktadır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Sporda Cesaret Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler, Büyükler, U23 ve Gençler kadrosu olan ve uygulamayı gönüllü olarak kabul eden kulüplerin sporcularına antrenman ortamında araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları dahilinde kabul edilen ulaşımın zor olduğu durumlarda sorular online ortama aktarılmış ve link üzerinden kulüplerdeki sporcuların uygulayabilmesi sağlanmıştır. Araştırmacı tarafından tasarlanan Kişisel Bilgi Formu; araştırmaya dahil olan oyuncular hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan yaş, spor yılı, eğitim durumu, antrenörü ile çalışma yılı, sakatlık geçirme durumları ve millilik durumları gibi değişkenlerle bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

**Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği:** Oyuncuların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Kuruç (2017) tarafından Türkçe uyarlanarak geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru).

**Güven:** Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14,  $a=0,84$ ).

**Kontrol:** Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9,  $a=0,79$ ).

**Devamlılık:** Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12,  $a=0,51$ ).

Bu çalışmada zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Cronbach Alpha değerleri ise güven alt boyutu için  $a=0,74$ , Kontrol alt boyutu için  $a=0,60$  ve devamlılık alt boyutu için ise  $a=0,65$  olarak tespit edilmiştir.

**Sporda Cesaret Ölçeği:** Oyuncuların cesaret duygularını belirlemek amacıyla Konter ve Johan (2012) tarafından geliştirilen sporda cesaret ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5 alt boyuttan ve 31 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir (1= Tamamen katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum)

**Yetkinlik-ustalık (kendine güven)** (Madde 1-6-11-16-21-24-27,  $\alpha=0,82$ ); **Kararlılık** (Madde 2-7-12-17-20-22-25-28-30,  $\alpha=0,82$ ); **Atılganlık** (Madde 3-8-13-18-23-26-29,  $\alpha=0,72$ ); **Tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme)** (Madde 4-9-14-19,  $\alpha=0,72$ ); **Öz verili olma (kendini feda etme)** (Madde 5-10-15-31,  $\alpha=0,61$ )

Bu çalışmada cesaret ölçeğinin Cronbach Alpha değerleri ise yetkinlik-ustalık (kendine güven) alt boyutu için  $\alpha=0,78$ , kararlılık alt boyutu için  $\alpha=0,88$ , atılganlık alt boyutu için  $\alpha=0,85$ , tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme) alt boyutu için  $\alpha=0,77$  ve öz verili olma (kendini feda etme) alt boyutu için ise  $\alpha=0,72$  olarak tespit edilmiştir.

### İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür ( $p>0,05$ ). Bu testlerde “puanların dağılımının normal dağılımdan manidar bir şekilde farklılık göstermediği” şeklinde kurulan yokluk hipotezi test edilmektedir. Test sonucunda hesaplanan p değerinin  $\alpha=0,05$ 'den büyük çıkması, bu manidarlık düzeyinde puanların normal dağılımdan geldiğinin kanıtı olarak değerlendirilmektedir (Mertler & Vannatta, 2005). Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma, Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Değişkenler	n	$\bar{X}\pm SS$	
Yaş	118	21,43 $\pm$ 5,318	
Spor yılı	118	9,19 $\pm$ 5,637	
Antrenörünüz ile Çalışma süreniz	118	4,04 $\pm$ 3,251	
	F	%	
Milli sporcu oldunuz mu?	Evet	89	75,4
	Hayır	29	24,6
Hiç ceza aldınız mı?	Evet	5	4,2
	Hayır	113	95,8
Yaş	17-19 yaş	62	52,5
	20 yaş ve üzeri	56	47,5
Spor Yılı	1-5 yıl	31	26,3
	6-10 yıl	42	35,6
	11 yıl ve üzeri	45	38,1
Antrenörü ile çalışma süresi	1-2 yıl	40	33,9
	3-4 yıl	39	33,1
	5 yıl ve üzeri	39	33,1

**Tablo 2.** Ölçeklere Ait Ortalama Puanlar

Ölçekler (n=118)	$\bar{X}\pm SS$
Yetkinlik-Ustalık	3,38 $\pm$ 0,715
Kararlılık	4,18 $\pm$ 0,581
Atılganlık	3,93 $\pm$ 0,601
Tehlikeyi göze alma	3,95 $\pm$ 0,777
Öz verili olma	2,30 $\pm$ 0,514
Güven	2,95 $\pm$ 0,436
Kontrol	2,30 $\pm$ 0,514
Devamlılık	3,07 $\pm$ 0,492

Güreşçilerin, zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarından kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katıldıkları ancak yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Spor Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Cesaret Anova Analiz Sonuçları

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	TUKEY	
Devamlılık	1-5 yıl	31	3,25±0,442	3,395	<b>0,037</b>	1-5 yıl/6-10 yıl
	6-10 yıl	42	2,95±0,500			
	11 yıl ve üzeri	45	3,06±0,492			

Tablo 3' de spor yılına göre sporda cesaret ölçeği alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken ( $p > 0,05$ ), zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin devamlılık alt boyutunda 1-5 yıl üzeri lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 4.** Milli sporcu olma durumlarına göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Cesaret t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Milli sporcu oldunuz mu?		t	p	
	Evet (n=89)	Hayır (n=29)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Sporda Cesaret Ölçeği	Yetkinlik Ustalık	3,31±0,724	3,60±0,649	-1,894	<b>0,050</b>
	Kararlılık	4,11±0,604	4,39±0,450	-2,292	<b>0,010</b>
	Tehlikeyi Göze Alma	3,88±0,817	4,16±0,602	-1,710	<b>0,051</b>
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Devamlılık	3,01±0,498	3,24±0,440	-2,136	<b>0,027</b>

Tablo 4' de milli sporcu olma durumlarına göre seporda cesaret ölçeği' nin atılganlık ve öz verili olma boyutunda, zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin ise güven ve kontrol boyutların da anlamlı farklılık görülmezken ( $p > 0,05$ ), sporda cesaret ölçeği' nin yetkinlik-ustalık, kararlılık ve tehlikeyi göze alma boyutunda, zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin ise devamlılık boyutunda milli olmayan sporcuların lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 5.** Sakatlık geçirme durumlarına göre Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Cesaret t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Son bir yılda sakatlık geçirdiniz mi?		t	p	
	Evet (n=32)	Hayır (n=86)			
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$			
Sporda Cesaret Ölçeği	Kararlılık	3,98±0,733	4,25±0,497	-2,335	<b>0,021</b>
	Atılganlık	3,73±0,746	4,00±0,524	-2,240	<b>0,027</b>
	Tehlikeyi Göze Alma	3,67±0,765	4,05±0,761	-2,361	<b>0,020</b>
	Öz Verili Olma	3,71±0,907	4,14±0,589	-3,045	<b>0,003</b>
Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Güven	2,78±0,365	3,01±0,445	-2,635	<b>0,005</b>
	Devamlılık	2,89±0,503	3,14±0,473	-2,524	<b>0,013</b>

Tablo 5' de güreşçilerin sakatlık geçirme durumlarına göre seporda cesaret ölçeği' nin yetkinlik-ustalık boyutunda, zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin ise kontrol boyutunda anlamlı farklılık görülmezken ( $p > 0,05$ ), sporda cesaret ölçeği' nin yetkinlik-ustalık, kararlılık ve tehlikeyi göze alma boyutunda, zihinsel dayanıklılık ölçeği' nin ise güven ve devamlılık boyutunda sakatlık geçirmeyenlerin lehine anlamlı farklılık görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 6.** Ölçeklere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler (n=118)	Sporda Cesaret Ölçeği					
	Yetkinlik Ustalık	Kararlılık	Atılganlık	Tehlikeyi göze alma	Öz verili olma	
Zihinsel	r	0,432**	0,178	0,163	0,074	-0,112
	p	0,000	0,053	0,078	0,428	0,227
Dayanıklılık	r	0,519**	0,422**	0,282**	0,160	0,075
	p	0,000	0,000	0,002	0,083	0,418
Ölçeği	r	0,085	0,217*	0,249**	0,013	0,067
	p	0,359	0,018	0,007	0,892	0,472

\*istatistiksel olarak anlamlılık derecesi  $p < 0,001$  olarak alınmıştır.

Tablo 6’ da zihinsel dayanıklılık ve sporda cesaret ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA

Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık durumlarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılan çalışmada, güreşçilerin, zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarından kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katıldıkları ancak yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Buna göre, güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeylerinin yüksek olduğu ancak mücadele ortamında zor durumlarda kendine güvenle ilgili problem yaşadıkları söylenebilir.

Güreşçilerin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu araştırmadan farklı olarak Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, (2008) tarafından yapılan çalışmada, yaş ile sporda mental dayanıklılığın doğru orantılı olduğu buna göre yaşça büyük sporcuların mental dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız & Yılmaz, (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir. Yardımcı ve diğ. (2017) Amerikan futbolcuları ile yaptıkları çalışmada 24 yaş ve üzeri grubun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaşça küçüklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Konter (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yaş ile sporda cesaretin pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada yaş değişkenine göre güreşçilerin cesaret düzeylerinde ve zihinsel dayanıklılıklarında farklılığın çıkmaması güreş branşının kendine has karakteristik özelliklerinin olmasına ve bu kategorilere (Büyükler, U23 ve Gençler) gelmiş olan sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak aynı zorlukta müsabakalarda yer almasından kaynaklandığı söylenebilir.

Spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutunda 1-5 yıl arası güreş yapanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre, 5 yıl ve üzeri spor yılına sahip oyuncuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık ortalama puanlarının 6-10 yıldır bu sporu yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmadan farklı olarak, Yıldız & Yılmaz (2017) spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir. Bu çalışmaya benzer olarak ise Can & Kaçay (2016) spor yılı ile cesaret arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Bu araştırma sonucuna göre daha az tecrübeye sahip güreşçilerin tecrübeli güreşçilere göre her türlü zorluğa rağmen sınırlarını zorlayarak mücadelesine devam ettiği ve daha kararlı oldukları söylenebilir.

Milli olma durumlarına göre sporda cesaret ölçeğinin kararlılık ve tehlikeyi göze alma boyutunda ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutunda milli olmayanların lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Lopez, Koetting O’Byrne ve Petersen (2003) cesareti; fiziksel açıdan, “ezici zarar veya ölüm korkusunun üstesinden gelme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Buna göre milli olmayan güreşçilerin milli olan güreşçilere göre daha fazla risk alabildiği ve güç durumlarda dahi sonuca ulaşmak için rakipleri ile mücadele etmekten vazgeçmediği söylenebilir. Bu araştırmaya benzer olarak Konter (2015) profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada, milli olmayanların milli olanlardan daha yüksek tehlikeyi göze alma ve özverili olma cesaret puanına sahip olduklarını sonucuna ulaşılmıştır.

Son bir yılda sakatlık geçirme durumlarına göre bakıldığında sporda cesaret ölçeğinin özverili olma, tehlikeyi göze alma, kararlılık ve atılganlık boyutunda, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin ise güven ve devamlılık boyutunda sakatlık geçirmeyenlerin lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre, sakatlık geçirmeyen güreşçilerin cesaret ve zihinsel dayanıklılıkları sakatlık geçirenlere göre yüksektir. Bu araştırmadan farklı olarak, Konter (2015) profesyonel futbolcularla yaptığı çalışmada sakatlanan futbolcuların sakatlanmayan futbolculara göre bütün cesaret faktörlerinde daha yüksek puanlara sahip olduklarını ve nadiren ceza alanların ise sıkça ceza alanlara göre daha yüksek kararlılığa sahip olduklarını belirtmiştir.

Korelasyon analizine göre,

- Cesaret ölçeğinin yetkinlik-ustalık boyutu ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven ve devamlılık alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde,
- Cesaret ölçeğinin atılganlık boyutu ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde,

- Cesaret ölçeğinin kararlılık boyutu ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık boyutu ile orta, kontrol boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür.

Buna göre güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça sporda cesaret düzeyleri de artmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ve cesaret ile ilgili doğrudan yapılan çalışmalara rastlanmazken zihinsel dayanıklılıkla ilgili Yıldız & Yılmaz (2017) tarafında yapılan çalışmada öz yeterlilikle pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu, Yardımcı ve diğ. (2017) tarafından Amerikan futbolcular ile yapılan çalışmada ise zihinsel dayanıklılığın yalnızlık ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, araştırmamıza katılan profesyonel güreşçilerin maçın zorluk derecesi arttıkça kendine güven ile ilgili problem yaşadıkları ve spor yapma yılının zihinsel dayanıklılığın devamlılık boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Milli olmayan sporcuların başarmak için zor rakiplerle mücadele etmekten kaçınmadıkları, başarısızlıktan korkmadıkları ve kazanma odaklı mücadeleye girdikleri, sakatlık geçiren sporcuların ise zihinsel dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarını geliştirebilecek psikolojik beceri antrenmanları (imgeleme, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon, gevşeme teknikleri, olumlu konuşma vb.) adı altında yer alan uygulamalara ihtiyaç duydukları söylenebilir. Ayrıca uygulanacak zihinsel dayanıklılık antrenman programları ile özellikle sakatlık geçirmiş güreşçilerin daha düşük olan cesaret düzeylerinin yükseltilebileceği söylenebilir. Altıntaş & Akalan (2008) tarafından zihinsel antrenman ve yüksek performans ilişkisinin araştırıldığı çalışma sonucuna göre; zihinsel antrenman genel olarak psikolojide özel olarak ise uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Ayrıca zihinsel antrenmanın psikolojik bir beceri olduğunu ve sporcunun performansını yükseltmede önemli bir güce sahiptir. Özellikle sakatlık döneminde gerek sporcuların içinde bulunduğu psikolojik durumu iyiye götürmek, gerekse toparlanma süresini kısaltmak adına zihinsel antrenman mutlaka uygulanması gerekli olan bir antrenman metodu olduğunu belirtmiştir. Grushko, Haidamashko, Ibragimov, Kornienko, Korobeynikova, Leonov ve diğ. (2016) profesyonel futbolcuların imgeleme kullanım sıklığının diğer futbolculara göre daha üstün olduğunu ve daha az tecrübeli futbolculara kıyasla profesyonel futbolcuların, sporda duygusal uyarımı tecrübe etmek ve spor performansını arttırmak için yeni yöntemler ve teknikler öğrenmek için daha içten motive olduklarını belirtmiştir. Miçoğulları & Ekmekçi (2017) tarafından yapılan çalışma sonucu; psikolojik beceri eğitiminin on altı haftalık etkilerini, yalnızca oyuncuların zihinsel dayanıklılık algısını geliştirmek için değil, aynı zamanda genel psikolojik sağlığa geniş çaplı ilerlemeler sağlayabilen psikolojik iyi oluş duygularını da geliştirdiğini göstermektedir. Bu sonuçlar araştırma sonucumuzla benzerlik göstermektedir. Daha sonraki çalışmalarda örneklem genişliğinin yüksek tutulması, özellikle sporcuların siklet farklılıkları değerlendirilerek ve stil (grekoromen ve serbest) farklılıkları örnekleme dahil edilerek profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkların tespiti yapılabilir ve aradaki fark görülerek zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilmesi için çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adiloğulları, İ., Görgülü, R. (2015). Sporda duygusal zekâ envanteri'nin uyarılama çalışması. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilgisi Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 83-94. DOI: 10.18826/ijsets.05333
- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1) 39-43.
- Altıntaş, A., & Kuruç B. K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162–171.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., & Albinson, J. G. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sport Sciences*, 20, 697-705.
- Biçer, T. (2007). *Sporda duygu ve aklın yönetimi*. İstanbul: Beyaz yayınları.
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.

- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise psychology, the key concepts*. London. Rutledge.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and Motivation Structure and Measurement*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept and Its Measurement*. (In I. Cockerill Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 3243). London: Thomson Publishing.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1) 83-95.
- Corlett, J. (2002). *Virtue lost: Courage in sport*. In. A. Hollowchak (Ed.), *Philosophy in Sport*, pp. 454-465, New Jersey: Prentice Hall.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Erbaş, M. K. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi*. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Görgülü, R. (2018). Spor ve egzersiz psikolojisinde kariyer basamakları, güçlükler ve tehlikeler: Birleşik Krallık'tan model uygulamalar. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 164-178. DOI: 10.25307/jssr.400474
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the motivation, anxiety and imagery skills contributes to football (soccer) experience? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 181-185.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4) 348–356.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, M. F. (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 54-59.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York, NY: Norton.
- Kılınç, F., Aydoğan, A., Ersoy, A., & Yavuz, A. (2012). Güreşçilerde hazırlık periyodunda uygulanan kombine kuvvet antrenmanlarının kuvvet performansları üzerine etkileri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1.), 398-411.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül yayınları.
- Konter, E. (2015). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri. *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 20-22 Kasım, Ankara.
- Konter, E. (2016). Sport courage profile of university students in relation to level of resilience appraisal, physical education and sport participation. *The 10th. International Conference in Physical Education, Sport and Physical Therapy (ICPESPT, 2016)*, 18-20 October, Elâzığ.
- Konter, E., & Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163-172.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.
- Lopez, S. J., Koetting O'Byrne, K., & Petersen, S. (Eds.). (2003). *Profiling courage*. Washington, DC: American Psychological Association.



- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological Strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. United States: Pyrczak Publishing.
- Miçooğulları, B.O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12): 2312-2319.
- Moralı, S., & Tiryaki, Ş. (1990). Genç sporcularda yarışma performas kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu*, Ankara.
- Park, N., & Peterson, C. (2004). *Classification and measurement of character strengths: Implication for practice*. In P.A Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. V. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193
- Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bil Araş Derg*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* 15-18 Kasım, Antalya.

#### CITATION OF THIS ARTICLE

Güvendi, B., Türksöy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Int J Sport Exer & Train Sci*, - IJSETS, 4 (2), 70-78. DOI: 10.18826/useeabd.424017