

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ (SİİRT, BATMAN MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

INVESTIGATION OF MENTAL RESISTANCE IN INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES (SİİRT, BATMAN MARDİN ARTUKLU UNIVERSITY CASE)

Erdem EROĞLU¹

*email: erdemeroglu@siirt.edu.tr

¹Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; bireysel ve takım sporcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesidir. Araştırmanın çalışma gurubunu; Siirt, Batman ve Mardin Artuklu üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 189 (68 kadın, 121 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri için, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, nonparametrik testlerden, ikili karşılaştırmaların tespiti için Mann-Whitney U testi ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için de Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Ayrıca, yaş değişkenine göre dağılım alt boyutunda, millilik durumu değişkenine göre bağlılık alt boyutunda, spor yapma sıklığı değişkenine göre ise kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05).

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Spor, Dayanıklılık, Sporda Zihinsel Dayanıklılık

ABSTRACT

The purpose of this research; and mental endurance in individual and team athletes. The study group of the research; Siirt, Batman and Mardin Artuklu University School of Physical Education and Sports, 189 (68 female, 121 male) students. 56ort he demographic information of the participants, the personal information form created by the researchers and the mental retardation scale in sport by Altintas (2015), which was developed by Sheard et al. In the analysis of the data, Mann-Whitney test was used for non-parametric tests and Kruskal-Wallis test was used to determine the difference between more than two independent variables and dependent variables. As a result of the research; According to the gender variable, there was a significant difference in all sub-dimensions of mental endurance scale in sports (p <0.05). In addition, there was a significant difference in the distribution subscale according to the age variable, in the commitment subscale according to the nationality variable, and in the control subscale according to the frequency of sports (p <0.05).

Key words: Physical Education and Sport, Sport, Endurance, Mental Endurance in Sport

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Dayanıklılık kavramı fiziksel olarak yorgunluğa veya fiziksel anlamda maruz kalınan herhangi bir zorluğu ihtiva eden etkiye karşı gösterilen direnç şeklinde ifade edilmektedir. Diğer taraftan günümüz şartlarında insanoğlu sosyal yaşantı, ekonomi, duygusal ve psikolojik konular ile ilgili de bir takım zorluklara maruz kalmakta ve bu durum fiziksel dayanıklılıktan ziyade zihinsel direncin ifade edildiği zihinsel dayanıklılığı kapsamaktadır.

Dayanıklılık kavramı ilk defa Kobasa tarafından araştırmalara konu olmuştur. Kobasa, bireyin hastalık başlangıcı veya stresli yaşam olayları ile karşılaştığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğine psikolojik dayanıklılık adını vermiştir (Kobasa, 1979) diğer taraftan,

literatürde zihinsel dayanıklılık ile hemen hemen aynı anlamı taşıyan ifadeler yer almaktadır. Örneğin Işık'ın birçok çalışmayı incelediği araştırmasında "resilience" kavramının Türkçe diline; psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık, kendini toparlama gücü ve psikolojik güçlendirme olarak çevrildiğini ortaya koymuştur (Seydaoğulları, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Hunter, 2001). Ayrıca, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir faktör olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılığı, zor yaşamsal deneyimler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garmezzy, 1991) veya değişimin ya da felâketlerin üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlamak mümkündür (Wagnild & Young, 1993).

Bu kavramın sporda yer alması sporun multidisipliner yapıda olmasının yanı sıra spor ortamında rekabetin olması ve spor yolu ile bireylerin fiziksel dayanıklılıkları kadar zihinsel dayanıklılıklarının gelişmesinden kaynaklandığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Spor, hem bireyler hem de toplumlar üzerinde birçok fonksiyonu olan bir olgudur (Yavuz Eroğlu, Karakuş & Işık, 2016). Özellikle toplum içinde sağlıklı ve güçlü bireylerin yer almasında önemli bir fonksiyona sahiptir. Bu açıdan bakıldığında toplumun her kesiminde ve farklı yaş guruplarında, sporun sayısız fayda sağladığı da hemen her araştırmacı tarafından ifade edilmektedir (Türker ve ark, 2018). İnsanların spordan beklentilerinin artmasının temelinde sporun birçok açıdan faydalı olması gelmektedir (Yavuz Eroğlu & Acet, 2019). Aynı zamanda sporun çok farklı bileşenlerinin olması (yarışma, rekabet, barış, estetik, eğlence vb.) nedeniyle birey üzerindeki mücadelecî yönün gelişmesi ve bireyler arası bütünleştirici rolünü ortaya koyduğu bilinen faydalarının arasında da sıralayabiliriz (Yavuz Eroğlu, 2019). Örneğin literatürde, yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığın sportif başarı (Sheard, 2013), zorlu durumlara karşı daha fazla mücadele edebilme (Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009) ve yüksek ağrı toleransı (Crust & Clough, 2005) ile ilgili olduğunu gösteren çeşitli pek çok bulguya rastlanmaktadır. Diğer taraftan, zihinsel dayanıklılık temeli sağlam olan atletik özelliklerin ve ya üst düzey fiziksel durumun yerine geçemez ancak diğer etmenlerde eşitlik olması durumunda (teknik, taktik) zihinsel dayanıklılık çalışmaları yapan performansçı ya da takım başarılı olacaktır (Loehr, 1995).

Dahası zihinsel dayanıklılık şampiyon performansçılar yetiştirilmesinde önem arz etmektedir (Norris, 1999). Fiziksel yeteneklere sahip atletler zihinsel dayanıklılık ile mükemmel atletlere dönüşebilirler (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). Ayrıca, zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust & Clough, 2011). Hem sportif hem de sosyal hayattaki başarıda zihinsel dayanıklılık önemli rol oynamaktadır. Dolayısı ile yapılan bu çalışmada özellikle bölgesel olarak farklılıkların olabileceği düşünülerek Siirt, Batman ve Mardin Artuklu üniversitesinde öğrenim gören, takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılara araştırma konusu ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılanlar tarafından anketlerin doldurulması istenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Siirt, Batman ve Mardin Artuklu üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örnek grubunu ise evrenden rast gele örneklem yöntemi ile gönüllü olur ilkesine göre araştırmaya katılan 189 (68 kadın, 121 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Araştırmada veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgileri için, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Altıntaş (2015) tarafından yapılan sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde, normallik testleri yapılmış ve Verilerin analizinde, nonparametrik testlerden olan, ikili karşılaştırmaların tespiti için Mann-Whitney U testi ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için de Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma konusu kapsamın elde edilen verilerin istatistiksel analizleri neticesinde elde edilen bulgular verilecektir.

Tablo 1. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre U Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dağılma	22 Yaş ve Altı	87	105	9133	3569,50	,02
	23 Yaş ve Üstü	102	86	8823		
	Toplam	189				
Mücadele	22 Yaş ve Altı	87	100	8659	4043,50	,29
	23 Yaş ve Üstü	102	91	9296		
	Toplam	189				
Bağıllık	22 Yaş ve Altı	87	103	8978	3724,50	,06
	23 Yaş ve Üstü	102	88	8978		
	Toplam	189				
Kontrol	22 Yaş ve Altı	87	100	8702	4000,00	,24
	23 Yaş ve Üstü	102	91	9254		
	Toplam	189				

P<0,05

Tablo 1 incelendiğinde, yaş değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından sadece dağılma alt boyutunda 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (U=3569,50 ,p<0.05).

Tablo 2. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dağılım	Kadın	68	111,89	7608,50	2965,50	,00
	Erkek	121	85,51	10346,50		
	Toplam	189				
Mücadele	Kadın	68	105,54	7176,50	3397,50	,05
	Erkek	121	89,08	10778,50		
	Toplam	189				
Bağlılık	Kadın	68	106,57	7247,00	3327,00	,03
	Erkek	121	88,50	10708,00		
	Toplam	189				
Kontrol	Kadın	68	105,93	7203,50	3370,50	,04
	Erkek	121	88,86	10751,50		
	Toplam	189				

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından dağılım alt boyutunda ($U=2965,50$, $p<0.05$), mücadele alt boyutunda ($U=3397,50$, $p<0.05$), bağlılık alt boyutunda ($U=3327,50$, $p<0.05$), kontrol alt boyutunda ($U=3327,50$, $p<0.05$). 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. ($U=3569,50$, $p>0.05$).

Tablo 3. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Türü Değişkenine Göre U Testi Sonuçları

	Spor Türü	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dağılım	Takım Sporları	97	93,24	9044,50	4291,50	,65
	Bireysel Sporları	92	96,85	8910,50		
	Toplam	189				
Mücadele	Takım Sporları	97	93,88	9106,50	4353,50	,77
	Bireysel Sporları	92	96,18	8848,50		
	Toplam	189				
Bağlılık	Takım Sporları	97	90,01	8730,50	3977,50	,19
	Bireysel Sporları	92	100,27	9224,50		
	Toplam	189				
Kontrol	Takım Sporları	97	91,75	8900,00	4147,50	,40
	Bireysel Sporları	92	98,42	9055,00		
	Toplam	189				

Tablo 3 incelendiğinde, spor türü değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında hiç birinde 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre U Testi Sonuçları

	Millilik Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dağılıma	Evet	17	74,71	1270,00	1117,00	,11
	Hayır	172	97,01	16685,00		
	Toplam	189				
Mücadele	Evet	17	76,24	1296,00	1143,00	,14
	Hayır	172	96,85	16659,00		
	Toplam	189				
Bağlılık	Evet	17	67,26	1143,50	9900,50	,03
	Hayır	172	97,74	16811,50		
	Toplam	189				
Kontrol	Evet	17	78,18	1329,00	1176,0	,18
	Hayır	172	96,66	16626,00		
	Toplam	189				

Tablo 4 incelendiğinde, millilik durumu değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından sadece bağlılık alt boyutunda ($U=9900,50$, $p<0.05$), 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Düzeyi Değişkenine Göre U Testi Sonuçları

	Spor Yapma Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Dağılıma	Amatör	155	95,98	14877,50	2482,50	,59
	Profesyonel	34	90,51	3077,50		
	Toplam	189				
Mücadele	Amatör	155	96,32	14929,50	2430,50	,48
	Profesyonel	34	88,99	3025,50		
	Toplam	189				
Bağlılık	Amatör	155	96,60	14973,00	2387,00	,39
	Profesyonel	34	87,71	2982,00		
	Toplam	189				
Kontrol	Amatör	155	95,14	14747,00	2613,00	,94
	Profesyonel	34	94,35	3208,00		
	Toplam	189				

Tablo 5 incelendiğinde, spor yapma düzeyi değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasından hiç birinde 0.05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcılarının Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Kuruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Antrenman Sıklığı	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Dağılıma	1-2 gün	52	94,34	2,00	,32	,85
	3-4 gün	88	97,18			
	5 ve Üzeri Gün	49	91,79			
	Toplam	189				
Mücadele	1-2 gün	52	93,54		,57	,75
	3-4 gün	88	93,06			
	5 ve Üzeri Gün	49	100,03			
	Toplam	189				
Bağıllık	1-2 gün	52	87,82		2,12	,35
	3-4 gün	88	100,95			
	5 ve Üzeri Gün	49	91,93			
	Toplam	189				
Kontrol	1-2 gün	52	80,73		5,83	,05
	3-4 gün	88	103,74			
	5 ve Üzeri Gün	49	94,45			
	Toplam	189				

Tablo 6 incelendiğinde, antrenman sıklığı değişkeni açısından öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasından sadece Kontrol alt boyutunda $\chi^2(sd=2, n=189)=5,83, p \leq 0,05$. 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmaya konu, bireysel ve takım sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesindeki analizler doğrultusunda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaş değişkenine göre dağılıma alt boyutunda, millilik durumu değişkenine göre bağıllık alt boyutunda, spor yapma sıklığı değişkenine göre kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında literatürde konu ile ilgili yapılan araştırmalarda çalışmanın bulguları ile benzer ve aksi yönde bulgular olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Akılveren'nin yapmış olduğu araştırmasında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin millilik değişkenine göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır (Akılveren, 2017). Wieser ve Thiel, Golby ve Sheard'ın, yapmış oldukları araştırmada milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Wieser & Thiel, 2014, Golby & Sheard, 2004).

Connaughton ve ark, Marchant, Polman, Clough ve ark, ve Nicholls ve ark. yapmış oldukları araştırmada, yaş değişkenine göre yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı bulgusuna ulaşmış (Connaughton ve ark., 2008., Marchant, ve ark., 2009., & Nicholls ve ark.. 2009). Ancak, Pehlivan'ın yapmış olduğu araştırmasında ise diğer araştırma sonuçlarından farklı olarak yaş guruplarına göre zihinsel dayanıklılığın değişmediği bulgusuna ulaşmıştır (Pehlivan, 2014).

Masum 'un Pakistanlı tenis sporcuları örneğinde yapılan bir araştırmada **cinsiyet** değişkeni açısından ele alınan zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark görüldüğü bulgusuna ulaşmıştır (Masum, 2014).

Gerber'in ergen bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre zihinsel dayanıklılıklarının ilişkisinin araştırdığı çalışmasında cinsiyete göre erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Gerber, 2012).

Buhrow ve arkadaşları'nın kolej sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenler ile ilişkilerini incelediği araştırmada, erkek ile kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır (Buhrow, 2017). Kayhan'ın katılımcı sporcuların yaş değişkenleri ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinden almış oldukları puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kayhan ve ark., 2018).

Connaughton ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılığa sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır (Connaughton ve ark., 2008).

Araştırmada sonuç olarak; cinsiyet değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ayrıca, yaş değişkenine göre dağılım alt boyutunda, millilik durumu değişkenine göre bağlılık alt boyutunda, spor yapma sıklığı değişkenine göre ise kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

KAYNAKLAR

- Akılveren, P. (2017). *Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J.J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P.J., Pühse, U., Elliot, C., & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 35-42.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality And Individual Differences*, 37, 933-942.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*, 20(3), 307-323.
- Hunter, A. J. (2001). A Cross-cultural comparison of resilience in adolescents, *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience, *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733.
- Kayhan, R. F., Hacicaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

- Loehr, J. E. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Marchant, D., Polman, R., Clough, P.J., Jackson, J.G., Levy, A., & Nicholls, A.R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428–437.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1,110-122.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. (2009). Mental toughness in sport: achievement level, gender, age, experience, and sport type differences, *Personality And Individual Differences*, 47,73–75.
- Norris, E. K. (1999). *Epistemologies of champions: A discursive analysis of champions' retrospective attributions; looking back and looking within*. Michigan: Michigan University, Microfilms International.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık geliştirme ölçeği çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparaslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1) 8-15.
- Wagnild, G.M., & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wieser, R., & Thiel H.A. (2014). Survey of mental hardiness and mental toughness in professional male football players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies*, 22(1), 17.
- Yavuz-Eroğlu, S. (2019). *Spor yönetimi yapısı*. Türkeri, C. (Ed). *Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri*. (ss. 91-103) Ankara: Akademisyen Yayınevi
- Yavuz-Eroğlu, S., & Acet, M. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 52-60
- Yavuz-Eroğlu, S., Karakuş, S & Işık, U. (2016). *Türk spor politikasında güncel sorunların incelenmesi*. *Türk & İslam Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 3(9), 186-201

EXTENDED ABSTRACT

The purpose of this research; and mental endurance in individual and team athletes. The concept of endurance is expressed as resistance to physical fatigue or to any effect involving any difficulty physically exposed. On the other hand, in today's conditions, human beings are exposed to some difficulties related to social life, economy, emotional and psychological issues and this includes mental resilience where mental resistance is expressed rather than physical endurance.

The concept of durability was first investigated by Kobasa. Kobasa called the personality trait that works as a source of resistance when an individual encounters disease onset or stressful life events (Kobasa, 1979). For example, in his study where Işık examined many studies, the concept of 'ili resilience in Turkish; psychological resilience, psychological resilience, resilience, self-recovery and psychological empowerment has been revealed as translated (Seydaoğulları, 2018). Mental endurance is generally defined as a

process of success or adaptation (Hunter, 2001). In addition, it is seen as a factor that reduces the negative effects of stress and supports compliance (Jacelon, 1997).

It will not be wrong to say that this concept is a multidisciplinary structure of the sport, as well as the competition in the sport environment and the development of mental endurance as well as the physical endurance of individuals through sports.

Sport is a phenomenon that has many functions on both individuals and societies (Yavuz Eroğlu, Karakuş & Işık, 2016). It has an important function especially in the participation of healthy and strong individuals in the society. From this perspective, it is stated by almost every researcher that sports provide countless benefits in all segments of the society and in different age groups (Türker et al., 2018). The increase in people's expectations from sports is based on the fact that sport is beneficial in many respects (Yavuz Eroğlu & Acet, 2019). It can also be listed among the known benefits provided by it (Yavuz Eroğlu, 2019).

Mental endurance plays an important role in the success of both sports and social life. Therefore, in this study, it was aimed to examine the mental endurance of teams and individual athletes studying in Siirt, Batman and Mardin Artuklu University considering that there might be regional differences. Quantitative research method was used in the research. The data were obtained by using survey method. After the participants were informed about the research subject, they were asked to complete the questionnaires by the volunteers. The population of the study consists of students studying at the School of Physical Education and Sports at Artuklu University in Siirt, Batman and Mardin. The sample group consisted of 189 (68 female, 121 male) students who participated in the study according to the principle of voluntary consent by random sampling method from the universe.

The data were collected by questionnaire method. As the data collection tool, the personal information form created by the researcher for the demographic information of the participants, and the mental endurance scale in the sport by Altintas (2015), which was developed by Sheard et al. In the analysis of the data, normality tests were performed and in the analysis of the data, Mann-Whitney U test, which is one of the nonparametric tests, was used to determine the difference between more than two independent variables and Kruskal-Wallis test.

According to the analysis of the mental endurance of individual and team athletes subject to the study, it is seen that there is a significant difference in all sub-dimensions of mental endurance in sports according to the gender variable of the participants. In addition, there is a significant difference in the distribution sub-dimension according to the age variable, in the commitment sub-dimension according to the nationality variable and in the control sub-dimension according to the frequency of doing sports. In the literature review on the subject, it is seen that there are similar and contradictory findings in the researches on the subject in the literature. Some of these findings are as follows.

Connaughton et al., Marchant, Polman, Clough et al., And Nicholls et al. In their study, according to the age variable has reached the finding that the increase in mental durability increases with age (Connaughton et al, 2008., Marchant, et al, 2009., & Nicholls et al. 2009). However, Pehlivan's research, unlike other research results, found that mental endurance did not change according to age groups (Pehlivan, 2014).

In the research conducted by Akılveren, it was found that the levels of mental resilience differ according to the nationality variable (Akılveren, 2017). Wieser and Thiel, Golby and Sheard, in their study of the national athletes, non-national athletes have found that the level of mental endurance is higher (Wieser & Thiel, 2014, Golby & Sheard, 2004)

In a study conducted by Masum in the sample of Pakistani tennis athletes, it was found that there was a significant difference in the level of mental resistance in terms of gender variable (Masum, 2014). Connaughton et al.'s study found that athletes with higher training age had

higher mental endurance than athletes with inexperienced or underage training. (Connaughton et al., 2008). As a result of the research; According to the gender variable, there was a significant difference in all sub-dimensions of mental endurance scale in sports ($p < 0.05$). In addition, there was a significant difference in the distribution subscale according to the age variable, in the commitment subscale according to the nationality variable, and in the control subscale according to the frequency of sports ($p < 0.05$).