**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ**

**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YL-2025-004**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KARARLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (AYDIN İLİ ÖRNEĞİ)**

**Yusuf ATEŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Çağatay DERECELİ**

**AYDIN–20****25**

**KABUL VE ONAY**

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Yusuf ATEŞ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kararlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği)” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18/06/2025

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Üye (T.D.) | : Doç. Dr. Çağatay DERECELİ | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye | : Doç. Dr. Hasan GÜLER | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi |  |
| Üye | : Prof. Dr. Gülsüm KARGI | Konya Selçuk Üniversitesi |  |

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ……………..……..… tarih ve ………………………… sayılı oturumunda alınan …………………… nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

**TEŞEKKÜR**

Yüksek lisans tez çalışmam süresince bilgi, deneyim ve akademik rehberliğiyle her aşamada yanımda olan, ilgi ve desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Doç. Dr. Çağatay Dereceli’ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez sürecimde akademik katkılarını, yönlendirmelerini ve yapıcı geri bildirimlerini esirgemeyen Öğr. Gör. Ebru Dereceli’ye teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca bana her daim destek olan, sabırları ve sevgileriyle yanımda bulunan değerli aileme minnettarım.

Yusuf ATEŞ

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY i

TEŞEKKÜR ii

İÇİNDEKİLER iii

ŞEKİLLER DİZİNİ vi

TABLOLAR DİZİNİ vi

ÖZET vii

ABSTRACT viii

1. GİRİŞ 1

1.1. Problemin Tanımı 3

1.2. Araştırmanın Amacı 4

1.3. Araştırmanın Önemi 4

2. GENEL BİLGİLER 5

2.1. Spor Kavramı 5

2.1.1. Sporun Temel Amaçları 7

2.1.2. Sporun Önemi 8

2.2. Kararlılık/Karar Verme. 9

2.2.1. Kararların Sınıflandırılması 11

2.2.2. Kararlılık Modelleri 12

2.2.2.1. Rasyonel Karar Verme Modeli.. 12

2.2.2.2. Sezgisel Karar Verme Modeli 12

2.2.2.3. Bağımlı Karar Verme Modeli. 13

2.2.2.4. Kaçınma Karar Verme Modeli. 13

2.2.2.5. Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Modeli 13

2.2.3. Karar Verme İşlevinin Özellikleri 14

2.2.4. Karar Verme Sürecinin Öğeleri 14

2.2.5. Sporda Karar Verme. 16

2.3. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Yapısı 17

2.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları. 20

2.3.1.1. Kişilik Faktör Analizi Modeli 20

2.3.1.2. Kişilik Yapısı Kuramı 21

2.3.1.3. Sağlam Kişilik Modeli 22

2.3.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen etmenler 23

2.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık 24

3. GEREÇ VE YÖNTEM 25

3.1. Gereç 26

3.1.1. Araştırmanın Modeli 26

3.2. Yöntem 26

3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 26

3.3. Veri Toplama Araçları 26

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 27

3.3.2. Kısa Kararlılık Ölçeği 27

3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 27

3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi 28

4. BULGULAR 29

4.1. Araştırma Grubu 29

5. TARTIŞMA 39

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 46

6.1. Sonuç 46

6.2. Öneriler 46

KAYNAKLAR 48

EKLER 62

Ek 1. Google Form 62

Ek 2. Ölçek İzni 63

Ek 3. Demografik Bilgiler 65

Ek 4. Ölçeğin Ölçek Soruları 66

Ek 5. Etik Kurul Onayı 67

BİLİMSEL ETİK BEYANI 68

ÖZ GEÇMİŞ 69

**TABLOLAR DİZİNİ**

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri. 29

Tablo 2. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Dağılımı 30

Tablo 3. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması 31

Tablo 4. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması 31

Tablo 5. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Sınıfa Göre Farklılaşması 32

Tablo 6. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Bölüme Göre Farklılaşması 33

Tablo 7. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Spor Türüne Göre Farklılaşması 34

Tablo 8. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Spor Yılına Göre Farklılaşması 35

Tablo 9. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Aylık Gelire Göre Farklılaşması 36

Tablo 10. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Haftalık Antrenman Sayısına Göre Farklılaşması 37

Tablo 11. Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Arasındaki İlişki 38

**ÖZET**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KARARLILIK VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (AYDIN İLİ ÖRNEĞİ)**

**Ateş Y. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.**

**Amaç:** Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kararlılık ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma, ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüş olup, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 385 öğrenciden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle veri toplanmıştır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile elde edilmiştir.

**Bulgular:** Öğrencilerin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri; cinsiyet, yaş, spor branşı ve antrenman süresi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu iki yapı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmış, özellikle çabada ısrar ile güven ve devamlılık boyutları arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Bireysel sporlarla ilgilenenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri, takım sporlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Antrenman süresi arttıkça kararlılık ve zihinsel dayanıklılık da artmıştır.

**Sonuç:** Kararlılık ve zihinsel dayanıklılık, öğrencilerin sportif ve akademik başarılarında önemli rol oynamaktadır. Spor branşına göre farklılaşan bu özellikler, sporcuların stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürme ve performans geliştirme süreçlerinde etkilidir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik programlar ve psikolojik destek uygulamaları önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kararlılık, Spor bilimleri öğrencileri, Zihinsel dayanıklılık.

**ABSTRACT**

**INVESTIGATION OF THE DETERMINATION AND MENTAL ENDURANCE LEVELS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES (AYDIN ​​PROVINCE CASE)**

**Ateş Y. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports Education, Master's Thesis, Aydın, 2025.**

**Purpose:** This study aimed to examine the perseverance and mental toughness levels of students in the Faculty of Sports Sciences.

**Materials and Methods:** The research was conducted using a relational survey model. Data were collected from 385 students studying at Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sports Sciences through convenience sampling. The data collection tools included the Personal Information Form, the Short Grit Scale, and the Mental Toughness Inventory in Sports.

**Findings:** Students' levels of perseverance and mental toughness showed significant differences based on variables such as gender, age, sports branch, and training duration. A positive and significant relationship was found between these two constructs, particularly between the “consistency of effort” dimension and the “confidence” and “constancy” sub-dimensions of mental toughness. Students involved in individual sports had higher levels of mental toughness compared to those in team sports. Additionally, as weekly training duration increased, so did levels of perseverance and mental toughness.

**Conclusion:** Perseverance and mental toughness play a crucial role in students' academic and athletic achievements. The variation in these traits according to sports discipline highlights the importance of sport-specific psychological factors. Programs aimed at enhancing mental toughness and providing psychological support are essential for athletes’ development and performance.

**Key Words:** Mental toughness, Perseverance, Sports sciences students.

1. **GİRİŞ**

Gelişen ve değişen dünyanın rekabetçi spor ortamında, sporcuların yalnızca fiziksel yetenekleri değil, aynı zamanda psikolojik özellikleri de başarıya ulaşmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, kararlılık (grit) ve zihinsel dayanıklılık (mental toughness), sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında azim göstermelerini, hedeflerine ulaşmak için uzun süreli çaba sarf etmelerini ve baskı altında dahi yüksek performans sergilemelerini sağlayan önemli psikolojik yapılar olarak ön plana çıkmaktadır (Duckworth ve diğerleri, 2007).

Kararlılık, Angela Duckworth ve diğerleri (2007) tarafından "uzun vadeli hedeflere yönelik tutku ve azim" olarak tanımlanmıştır. Kararlı olan bireyler, ilgi alanları zaman içinde değişime uğramış olsa bile belirli hedeflere bağlı kalmakta, başarısızlıklar ve engeller karşısında yılmadan çabalamaya devam etmektedirler (Duckworth ve Gross, 2014). Sporcular için kararlılık, antrenmanlardaki zorluklara göğüs gererek, yaşanılan sakatlık sonrasında hemen toparlanıp tekrar motive olarak uzun vadeli gelişim hedeflerine ulaşma sürecinde hayati bir rol oynamaktadır (Allen ve diğerleri, 2014; Duckworth ve diğerleri, 2011). Yapılan birçok araştırma, kararlılığın iş performansı (Duckworth ve diğerleri, 2012), akademik başarı (Duckworth ve Seligman, 2005) ve spor alanındaki başarı (Ericsson ve diğerleri, 1993; Duckworth ve diğerleri, 2007) gibi çeşitli olumlu özelliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle de spor bağlamında, kararlı olan sporcuların daha fazla antrenman yaptıkları, daha az sakatlandıkları ve kariyerlerinde daha uzun süre aktif kaldıkları gözlemlenmiştir (Marks ve diğerleri, 2021).

Karar verme davranışı, bir bireyin bir durumun farkına varmasıyla başlayıp, bu durum karşısında ne zaman ve nasıl karar vereceğini belirlediği bir etkinliktir. Bu süreç, birbirini izleyen evrelerden oluşur. İlk olarak, birey bir güçlükle karşılaşır ve bu güçlüğü aşacak seçenekleri gözden geçirir. Ardından, problemin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirip, kesin kararını uygulamaya koyar (Candangil, 2005). Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli durumlarda, ortaya çıkan sorunlara çözüm bulmaları, farklı seçenekler arasında seçim yapmaları ve alternatif eylem planlarından birini tercih etmeleri sürecine “karar verme” denir (Ulaş ve diğerleri, 2015). Karar verme, kişilerin veya kurumların hedeflerine ulaşmasını sağlayacak yöntem, imkân ve kaynaklar arasından seçim yapabilme kabiliyetini içeren tüm düşünsel, zihinsel ve duygusal fonksiyonları kapsar (Güney, 2015).

Kararlılık, bir amaca ulaşabilmek için pratikte doğru hareket etme sürekliliğidir (Wilson ve DuFrene, 2010). Karar verme, genellikle kolay olmayan ve riskler taşıyan zor bir süreçtir. Karar verme anında stresle başa çıkma süreci, mantıklı ve akılcı düşünme ile sosyal normlar ve kişiler arası ilişkiler de karar sürecini etkileyen faktörlerdir (Haraburda, 1996). Bireyler, karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygular yaşasa da, stres yaratan olaylarla zaman içinde uyum sağlayarak, hayatlarını değiştirebilen durumlarla başa çıkabilirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin adımlar atmalarını gerektiren, çaba ve zaman isteyen ve sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılıktır (Garmezy, 1991; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten, 2001; Werner, 1995).

İnsanoğlu, karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygular yaşayabilmekte, ancak zamanla stres yaratan olaylarla başa çıkmak ve hayatlarını değiştirebilen durumlara uyum sağlamak çoğunlukla mümkün olabilmektedir. Bu uyum sürecinde en önemli faktör, kişilerin adımlar atmasını gerektiren, çaba ve zaman isteyen ve sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezy, 1991; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten, 2001; Werner, 1995).

Zihinsel dayanıklılık, stres, baskı ve olumsuzluklar karşısında bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Clough ve diğerleri, 2002). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, rekabetin getirdiği zorluklarla başa çıkmakta, performanslarını olumsuz etkileyebilecek düşünce ve duyguları kontrol altında tutabilmekte ve hedeflerine odaklanmaya devam edebilmektedirler (Golby ve Sheard, 2004; Jones ve diğerleri, 2002). Zihinsel dayanıklılık, özgüven, motivasyon, odaklanma, stres yönetimi ve olumsuz düşüncelerle başa çıkma gibi bir dizi psikolojik beceriyi içermektedir (Bull ve diğerleri, 2005). Spor psikolojisi literatüründe, zihinsel dayanıklılığın sporcuların performansını artırdığı (Crust ve Azadi, 2010; Nicholls ve diğerleri, 2011), sakatlıklardan sonraki iyileşme süreçlerini kolaylaştırdığı (Levy ve diğerleri, 2006) ve genel psikolojik iyi oluş hallerini desteklediği (Jones, 2008) yönünde önemli bulgular bulunmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık, son yıllarda spor araştırmacıları, antrenörler, sporcular ve spor yöneticileri tarafından önemli bir kavram olarak ele alınmış ve atletik başarı için temel bir ön şart olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Jones ve diğerleri, 2007; Sheard, 2010). Bugün, müsabaka sonuçlarını zihinsel dayanıklılığın yüksekliği ya da eksikliğiyle ilişkilendiren sporcular, antrenörler ve spor psikologlarının sayısı giderek artmaktadır (Pehlivan, 2014). Weinberg ve diğerleri (2011), araştırmalarında zihinsel dayanıklılığın sporda başarı için kritik bir karakteristik özellik olduğuna vurgu yaparak, birçok antrenörün sporcuların zihinsel dayanıklılığını göz önünde bulundurarak fiziksel ve teknik gelişim planlamalarını yaparken bu faktöre dikkat etmeleri gerektiğini belirtmektedirler.

Zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki önemi giderek arttıkça, zihinsel dayanıklılık ile diğer kavramlar arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmalar da artış göstermeye başlamıştır (Crust ve Azadi, 2010; Nicholls ve diğerleri, 2008; Sheard ve Golby, 2006; Thelwell ve diğerleri, 2010). Literatür incelendiğinde, kararlılık/karar verme ve zihinsel dayanıklılık ile ilişkili birçok bağımsız çalışmanın olduğu görülse de, bu iki kavramın aynı anda incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine olumlu katkılar sağlayabileceği fikriyle ortaya çıkan bu çalışma, bu öğrencilerin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır.

**1.1. Problemin Tanımı**

Araştırmanın problem cümlesi ‘‘Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kararlılık Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Aydın İli Örneği)’’ olarak belirlenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Aydın ilinde öğrenim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık düzeyleri nasıldır?
2. Aydın ilinde öğrenim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri nasıldır?
3. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf, bölüm, spor türü, spor yılı, aylık gelir ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?
5. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, sınıf, bölüm, spor türü, spor yılı, aylık gelir ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

**1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu tür bir araştırmanın, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Kararlılık ve Zihinsel Dayanıklılık düzeylerini anlamak için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Kararlılık ve Zihinsel Dayanıklılıklarına etkisini anlamayı, olası bağlantıları ortaya çıkarmayı ve bu ilişkinin akademik ve toplumsal açıdan önemli sonuçlarını anlamak için tasarlanmıştır.

**1.3. Araştırmanın Önemi**

Elde edilecek bulgular, spor bilimleri literatürüne önemli bir katkı sağlayarak, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik uygulamaların ve politikaların oluşturulmasında rehberlik edecek veriler sunmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda, araştırmanın önemi, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkinin geliştirilmesine katkı sunarak alanında bilimsel ve pratik açıdan önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

**2. GENEL BİLGİLER**

**2.1. Spor Kavramı**

Spor, bireylerin kendilerini tanımalarına, gelişimlerine ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayan önemli bir sosyal etkinliktir. Farklı kültürlerden, inançlardan ve etnik kökenlerden gelen insanları bir araya getirme gücüne sahip olan spor, sosyalleşmeyi teşvik ederek toplumsal barışın güçlenmesine yardımcı olur (Filiz, 2010). Spor, farklı disiplinlerle ilişkili bir alan olup, anatomi, fizyoloji, biyomekanik ve pedagoji gibi bilim dallarıyla etkileşim içindedir. Sporcular için, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, kazanma hedefi taşıyan ve fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönlerden gelişimi destekleyen bir süreçtir. Aynı zamanda motor becerilerin geliştirilmesini amaçlayan bir etkinliktir. Seyirciler açısından ise spor, merak uyandıran, heyecan verici ve estetik unsurlar barındıran bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Bektaş, 2010).

Spor, gelişmiş toplumlarda önemli bir olgu olarak kabul edilmekte ve içinde bulunduğu toplumun sosyal yapısı ve yönetim anlayışına bağlı olarak farklı biçimlerde organize edilmektedir. Spor etkinliklerinin temel amacı, bireylerin fiziksel, zihinsel, psikolojik, kültürel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktır (Coe ve diğerleri, 2006). Günümüzde spor, bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini destekleyen, dayanışma duygusunu güçlendiren ve toplumsal katılımı teşvik eden en etkili araçlardan biridir. Bazı fiziksel aktiviteler, bireylerin kişisel ve toplumsal kimliklerini şekillendirmelerine katkı sağlarken, aynı zamanda bir gruba ait olma hissini güçlendirerek sosyalleşmeyi destekleyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Küçük ve Koç, 2004).

Spor, bireyin sosyalleşmesine, toplumla bütünleşmesine ve toplumsal kurallara uyum bilincinin gelişmesine katkı sağlar. Ortak amaç ve hedefler doğrultusunda toplumsal dayanışmayı güçlendirirken, farklı kültürlerden insanları bir araya getirerek sosyal kaynaşmayı teşvik eder. Aynı zamanda, bireyleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutmada önemli bir rol oynarken, engelli bireylerin topluma adaptasyonunu da destekler (İnal, 2003).

Spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplumsal bütünleşmeyi sağlamalarına katkıda bulunur. Takım sporları, bireylerin işbirliği yapma, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, spor etkinlikleri, farklı kültürlerden ve sosyal gruplardan insanları bir araya getirerek toplumsal uyumu ve dayanışmayı güçlendirir (Yetim, 2000).​ Sporun sosyal faydaları şu şekilde özetlenebilir:

* Sağlıklı, mutlu ve enerjik bir yaşam tarzını destekler.
* Sosyal ve kültürel farkındalığı artırır.
* Boş zamanların daha verimli değerlendirilmesine yardımcı olur.
* Arkadaşlık, liderlik, iş birliği ve hoşgörü gibi değerlerin gelişmesini sağlar.
* Öz disiplin kazandırır ve başkalarına karşı saygılı olma bilincini geliştirir.
* Planlı çalışmayı ve düzenli dinlenme alışkanlıklarını teşvik eder.
* Sosyal sorumluluk bilincini güçlendirir ve takım ruhunu destekler.
* Bireylerin mesleki ve görev bilincini artırır.
* Kültürel ve uluslararası düzeyde dostluk ve sosyal uyumu teşvik eder.
* Centilmenlik, dayanışma, risk alma ve cesaret gibi değerleri pekiştirir.
* Rekabet duygusunu ve mücadele yeteneğini geliştirir.
* İnsan ilişkilerini güçlendirerek yaratıcılığı ön plana çıkarır.
* Kendine güveni artırır ve bireyin toplum içindeki yerini güçlendirmesine katkı sağlar.
* Ekonomik, sosyal ve kültürel gelişime destek olur.
* Aidiyet duygusunu pekiştirerek bireyin başarı hissini artırır.
* Kişisel gelişimi destekleyerek bireyin hırslarını dengelemesine yardımcı olur (Yetim, 2000).

Spor, dünya genelinde kültürel etkileşimlerin ve toplumsal gelişimin önemli unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Fiziksel sağlığı desteklemesinin yanı sıra, ulusal kimliklerin oluşumunda da etkili bir rol oynar. Küresel çapta büyük bir ilgi gören spor, bireylerin yaşam tarzlarını şekillendirmenin ötesinde, ekonomi, toplum ve siyaset alanlarında da belirleyici bir faktör haline gelmiştir (Coakley ve Pike, 2009). Spor, hareket ve rekabete dayalı bir etkinlik olarak tanımlanmakta olup, bu amaçla düzenli olarak tekrarlanan egzersizleri içermektedir. Genellikle fiziksel aktivitelerle ilişkilendirilen spor, bedenin hareket halinde olmasını ve rakiplerle mücadele edilmesini gerektirir. Bu nedenle, sporun etkin bir şekilde sürdürülebilmesi için antrenmanların düzenli ve sürekli bir biçimde gerçekleştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Dever, 2013).

Spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemenin yanı sıra, kültürel, sosyal ve ekonomik kalkınmanın temel unsurlarından biri olarak görülmektedir. Aynı zamanda, evrensel düzeyde önemli bir eğitim ve toplumsallaşma aracı olarak kabul edilmektedir. Sporun toplumun her kesiminde yaygınlaşması ve bir yaşam biçimi haline gelmesi, bireylerin erken yaşlardan itibaren spor olanaklarına erişimiyle doğrudan ilişkilidir. Bu durumun sağlanabilmesi için, yerleşim alanlarıyla uyumlu, iyi planlanmış ve yeterli altyapıya sahip spor alanlarının oluşturulması gerekmektedir. Modern yaşam, insanlara daha fazla konfor sunarken, doğal hareketliliklerini de azaltmaktadır. Bu nedenle, bireylerin günlük hayatta yeterince hareket edememeleri durumunda, spor kültürünün yaygınlaştırılması ve sporun yaşam biçimi haline getirilmesi, hareketliliği artırmada önemli bir çözüm olabilir (Üstündağ ve diğerleri, 2011).

**2.1.1. Sporun Temel Amaçları**

Spor, bireylerin ruhsal ve zihinsel sağlığını da olumlu yönde etkiler. Fiziksel aktivite, stres ve anksiyete seviyelerini düşürerek bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekler. Ayrıca, spor yapmak, bireylerin özgüvenini artırır ve depresyon riskini azaltır. Spor etkinliklerine katılım, bireylerin duygusal dengeyi sağlamalarına ve yaşamdan daha fazla tatmin almalarına yardımcı olur (Yetim, 2000).

Bireylere yaşam boyu sürdürebilecekleri sağlıklı alışkanlıklar kazandırır. Erken yaşlarda spora başlayan bireyler, bu alışkanlıklarını yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de devam ettirerek sağlıklı bir yaşam sürerler. Bu durum, toplum genelinde sağlık harcamalarının azalmasına ve daha sağlıklı bir nüfus yapısının oluşmasına katkı sağlar (Kurudirek ve diğerleri, 2021).​

Spor, iyileştirici etkilerini pek çok araştırma ile kanıtlamış bir etkinliktir (Dereceli ve diğerleri, 2023). Modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan spor (Altınışık ve diğerleri, 2020), teknolojinin neden olduğu hareketsizlik sorununa karşı etkili bir çözüm sunmaktadır. İnsanların sınırlarını zorlamalarına olanak tanır ve bireyin çevresiyle uyum içinde olmasını sağlayan önemli bir araçtır (Biçer, 1987).

Spor, cinsiyetler, ırklar ve toplumlararası kültürler arasında kaynaşmayı sağlayan en önemli fiziksel aktivitedir (Akkoyunlu ve diğerleri, 2022). Spor aracılığıyla toplumsal cinsiyet davranışları, özellikleri ve değişkenlikleri eşitlenebilir ve birlikte daha sağlıklı bir şekilde desteklenebilir. Böylece hem spor hem de cinsiyet rolleri şeffaf ve eşit bir hale gelebilir (Akkoyunlu ve diğerleri, 2022).

**2.1.2. Sporun Önemi**

Spor, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştiren en önemli etkinliklerden biridir. Düzenli egzersiz, kardiyovasküler hastalıkları önler, kas ve kemik yapısını güçlendirir, metabolizmayı düzenler ve bağışıklık sistemini destekler (Dereceli ve diğerleri, 2023). Spor yapmanın, obezite, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azalttığı bilinmektedir (Altınışık ve diğerleri, 2020).

Sporun zihinsel sağlık üzerindeki etkileri de oldukça büyüktür. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin stres ve kaygıyı azalttığını, depresyon belirtilerini iyileştirdiğini ve genel ruh halini iyileştirdiğini göstermektedir (Yetim, 2000). Spor, endorfin salınımını teşvik eder ve bu da bireylerin daha iyi bir ruh hali içinde olmalarına yardımcı olur. Ayrıca, sporun özgüven üzerinde olumlu etkileri vardır. Özellikle takım sporlarında, bireyler sosyal beceriler geliştirebilir, iletişim yeteneklerini artırabilir ve daha sağlam ilişkiler kurabilirler (Akkoyunlu ve diğerleri, 2022).

Spor, toplumsal bağları güçlendiren ve bireyler arasında sosyal entegrasyonu sağlayan önemli bir araçtır. Toplumsal cinsiyet, ırk ve etnik köken gibi farklılıkları aşarak insanların bir araya gelmesine olanak tanır. Takım sporları, bireylerin işbirliği yapmalarını gerektirir ve bu süreç, toplumsal uyumun sağlanmasına katkıda bulunur. Spor aynı zamanda, sosyal adalet ve eşitlik anlayışlarını destekleyen bir platform sunar. Özellikle kadınların spor alanına katılımı, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmekte ve toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillendirilmesine katkı sağlamaktadır (Akkoyunlu ve diğerleri, 2022).

Sporun ekonomik açıdan da önemli etkileri vardır. Büyük spor organizasyonları, turistleri cezbetmekte, yerel ekonomiye katkı sağlamaktadır. Spor endüstrisi, istihdam yaratır, altyapı yatırımlarını artırır ve ticaretin gelişmesine yardımcı olur (Ulupınar ve diğerleri, 2020). Ayrıca, sporun yaygınlaşması, sağlık harcamalarının düşmesine ve sağlık sistemlerinin daha verimli çalışmasına olanak tanır (Kurudirek ve diğerleri, 2021). Sporun ekonomik faydaları, sadece profesyonel sporcuları değil, aynı zamanda yerel halkı da etkilemektedir.

**2.2. Kararlılık/Karar Verme**

Kararlılık, bireylerin uzun vadeli hedeflerine ulaşma konusunda istekli ve çaba gösteren bir tutum sergilemelerini ifade eden temel bir kişilik özelliğidir. Aynı bilişsel yetilere sahip bireyler arasında başarı seviyelerindeki farklılıkların belirleyici faktörlerinden biri olarak görülmektedir. Son yıllarda pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalar, çeşitli alanlardaki başarıda kararlılığın önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Duckworth ve diğerleri, 2007). Kararlılık, zaman zaman hayal kırıklığı veya can sıkıntısı gibi olumsuz duygulara yol açabilse de, bireylerin bu duyguları yönetme biçimi büyük önem taşımaktadır. Özellikle çocuklar, olumsuz duyguların etkisinde kalmak yerine, kontrol edebilecekleri durumlara odaklanarak ve pozitif yönlerini ön plana çıkararak bu süreci daha verimli hale getirebilirler. Bu zihinsel yaklaşım, çocukların tercihlerini daha esnek ve bilinçli bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilir (White ve diğerleri, 2017).

Kararlılık, bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşma sürecinde karşılaştıkları zorluklara rağmen azimle ve istikrarlı bir şekilde ilerleme yeteneği olarak tanımlanabilir (Duckworth ve Seligman, 2005). Bu özellik, hem kişisel gelişimde hem de profesyonel kariyer yolculuğunda önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Kararlılığın bireysel başarının yanı sıra akademik performans, mesleki tatmin ve psikolojik iyi oluş ile de ilişkili olduğu gösterilmiştir (Credé ve diğerleri, 2017). Karar verme süreci, literatürde bazı durumlarda "seçim yapma" süreci olarak da ele alınmaktadır. Genel olarak karar verme, bireylerin, yöneticilerin, kurumların veya herhangi bir karar verici aktörün, mevcut alternatifler arasından en uygun olanı belirleyerek tercih etme sürecini ifade etmektedir (Işığıçok, 2015).

Kararlılık kavramı genellikle "azim" ve "tutku" bileşenleriyle ele alınmaktadır. Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen "Grit" teorisine göre, kararlılık uzun vadeli hedeflere yönelik devamlılık göstermek ve kısa vadeli başarısızlıklardan yılmadan ilerlemek anlamına gelir. Özellikle akademik ortamlarda yapılan araştırmalar, yüksek kararlılık düzeyine sahip bireylerin daha iyi akademik performans sergilediğini ve öğrenme süreçlerinde daha dirençli olduklarını ortaya koymaktadır (Eskreis-Winkler ve diğerleri, 2014).

Profesyonel yaşamda ise kararlılık, bireyin mesleki hedeflerine ulaşmasını sağlayan temel bir faktör olarak görülmektedir. Örneğin, iş yerinde kararlılıkla hareket eden bireylerin daha yüksek iş tatmini yaşadığı ve uzun vadede daha başarılı kariyerlere sahip olduğu belirlenmiştir (Duckworth ve Gross, 2014). Ayrıca, liderlik ve yöneticilik rollerinde kararlılığın, kriz anlarında doğru kararlar almayı kolaylaştıran bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (Sheldon ve Elliot, 1999).

Günlük yaşamda bireyler, farklı durumlar karşısında sürekli olarak karar vermek zorunda kalmaktadır. Bireyin yaşam kalitesini artırabilmesi ve mutlu bir şekilde hayatına devam edebilmesi için karşılaştığı alternatifler arasından kendisi için en uygun olanı seçmesi gerekmektedir (Pekdoğan, 2015). Karar ve karar verme arasındaki temel fark, kararın bir sonuç, karar vermenin ise bir süreç olmasıdır. Karar verme, bireyin hayatının her anında karşılaştığı bir olgudur. Bir problemle karşı karşıya kalan bireyler, karar alma sürecinde farklı stratejiler benimseyebilirler. Bu stratejiler arasında sezgilerini kullanma, kaderci bir yaklaşım sergileme, karar vermeyi erteleme ve risk almaktan kaçınma gibi yöntemler bulunmaktadır (Yıldırım, 2020).

Karar verme becerisi, bireylerin günlük yaşamlarında ve gelecekte karşılaşabilecekleri durumları analiz edebilme, çözüm üretebilme ve en uygun seçeneği belirleyebilme yetisini geliştirmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Eğitim sistemlerinin temel hedeflerinden biri, öğrencilere bu tür üst düzey düşünme becerilerini kazandırarak, onların bireysel ve toplumsal yaşamlarında bilinçli kararlar alabilen bireyler olarak yetişmelerini sağlamaktır. Sosyal bilgiler dersi, disiplinler arası yapısı sayesinde, öğrencilerin karar verme becerilerini geliştirmelerine uygun bir ortam sunmaktadır. Bu ders, öğrencilere çeşitli toplumsal sorunlar, etik ikilemler ve bireysel tercihlerle ilgili durumlar sunarak, onların karar verme süreçlerini uygulamalı olarak deneyimlemelerine olanak tanımaktadır (Yalın, 2021).

Karar verme süreci, bireylerin belirli bir amaca yönelik olarak farklı seçenekleri değerlendirip en uygun tercihi belirlemesini içeren hem bilişsel hem de davranışsal bir süreçtir. Bu süreçte bireyler, mevcut bilgileri analiz ederek alternatifleri karşılaştırır ve en uygun seçeneği belirlemeye çalışır. Karar verme yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal, kurumsal ve ekonomik alanlarda da önemli bir role sahiptir. Bu nedenle, bireylerin karar alma süreçlerini anlamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir (Sipahi, 2025).

Karar, bireyin ne yapıp ne yapmaması gerektiğine dair bir eylem seçimidir. Bireyler, belirli hedeflere ulaşmak amacıyla çeşitli kararlar alır ve bu kararlar, hangi eylemlerin hedeflere ulaşmada etkili olacağına dair sahip oldukları inançlara dayanır (Baron, 2008).

Karar verme süreci, bireyin çeşitli içsel ve dışsal faktörlerden etkilenerek en uygun seçeneği belirlemesini içeren bilişsel bir süreçtir. Karar veren bireyin algılama yetisi, çevresel etkileşimleri, yaşı, psikolojik durumu ve ahlaki değerleri gibi etmenler, karar sürecinde belirleyici bir rol oynar. Özellikle bireyin algısı, bir problemin varlığını fark etmesini ve olaylara yönelik bakış açısını şekillendirir. Aynı zamanda, bireyin yakın ve uzak çevresiyle kurduğu etkileşimler, problem algısını ve karar verme sürecini doğrudan etkileyebilir (Karatel, 2024). Karar verme süreci genellikle zorluklarla doludur ve riskler içerebilir. Bu süreçte stresle başa çıkma becerileri önemli bir rol oynarken, mantıklı ve akılcı düşünme, sosyal normlar ve kişiler arası ilişkiler de kararları etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Haraburda, 1996).

**2.2.1. Kararların Sınıflandırılması**

Aytaç ve Gürsakal (2015), karar verme sürecini farklı açılardan ele alarak şu şekilde sınıflandırmıştır:

* **Kullanım yöntemleri ve bilgi kaynaklarına göre kararlar:** Duygusal ve sezgisel kararlar, deneyime dayalı kararlar, veri ve istatistiklere dayalı kararlar.
* **Zamana bağlı kararlar:** Kısa vadeli kararlar, orta vadeli kararlar, uzun vadeli kararlar.
* **Kapsam ve maddi içerik açısından kararlar:** Stratejik kararlar, teknik kararlar.
* **Karar sürecine katılan kişi sayısına göre kararlar:** Bireysel kararlar, grup kararları.
* **Konum bazlı kararlar:** Üst yönetim kararları, araçsal düzeyde yönetim kararları, alt yönetim kararları.
* **İş fonksiyonlarına ilişkin kararlar:** Üretim, satış, finans ve insan kaynaklarıyla ilgili kararlar.
* **Kaynak yönetimine ilişkin kararlar.** Kararların sınıflandırılması iş dünyasında farklılık gösterebilse de genel olarak belirli kategorilere ayrılarak ele alınabilir. Bu sınıflandırmalar, karar verme süreçlerini daha sistematik ve anlaşılır hale getirmeyi amaçlamaktadır (Aytaç ve Gürsakal, 2015).

**2.2.2. Kararlılık Modelleri**

Kararlılık, bireyin zihinsel olarak yürüttüğü önemli bir süreçtir ve insan yaşamındaki en temel becerilerden biri olarak kabul edilir. Toplumsal değişim ve farklılaşma nedeniyle bireyler, günlük yaşamlarında sürekli olarak çeşitli sorunlarla karşılaşmakta ve bu sorunları çözebilmek için karar almak zorunda kalmaktadır. Sürekli değişen dünyada etkili kararlar almak büyük önem taşımaktadır. Ancak, bazı durumlarda aceleci ve hızlı alınan kararlar istenilen doğrulukta olmayabilir (Yıldırım ve Özkahraman, 2012).

**2.2.2.1. Rasyonel Karar Verme Modeli**

Rasyonel karar verme kuramı, bireylerin sistematik, bilgiye dayalı ve mantıklı süreçler izleyerek en uygun seçeneği belirlemelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Bu kurama göre, karar vericiler mevcut bilgileri titizlikle analiz eder, alternatifleri değerlendirir ve en yüksek faydayı sağlamayı amaçlar. Rasyonel karar verme süreci, özellikle karmaşık ve çok boyutlu problemlerin çözümünde bilinçli ve stratejik bir değerlendirme gerektirir. Bu süreç, mantıksal düşünme, risk analizi ve sistematik planlama gibi unsurları kapsar (Sezgin, 2025).

Problemlerin çözümü, hedef ve amaçların belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının oluşturulması ve bu alternatifler arasından en uygun seçeneğin belirlenerek uygulamaya konulması süreci, karar verme mekanizmasının sistematik bir şekilde ele alınmasını gerektirir. Bu sürecin akılcı ve sistemli bir yaklaşımla yürütülmesi, literatürde rasyonel karar verme modeli olarak adlandırılmaktadır (Güney, 2015).

**2.2.2.2. Sezgisel Karar Verme Modeli**

Karar verme sürecinde herhangi bir bilimsel modele dayanmadan, yalnızca sezgiler ve duygular doğrultusunda hareket edilmesi durumunda, sezgi veya duygu odaklı karar verme stilinin benimsendiği söylenebilir. Bu süreçte birey, en rasyonel ve mantıklı çözüm yerine, kendisi için en tatmin edici ve içgüdüsel olarak doğru hissettiren seçeneği tercih edebilir. Özellikle yöneticiler, geçmiş deneyimlerinden edindikleri bilgi ve tecrübeleri göz önünde bulundurarak sezgisel karar verme stilini kullanabilirler (Aytaç, 2015).

**2.2.2.3. Bağımlı Karar Verme Modeli**

Karar vermek hayatımızın her anında ihtiyaç duyduğumuz bir eylemdir. Bazı kararlar kolayca verilirken bazı kararlar oldukça zor bir şekilde karar verilir. Halk ağzında zor bir karar verilirken ‘‘iki arada bir derede kalmak’’ deyimi kullanılır (Yıldırım ve Özkahraman, 2011).

**2.2.2.4. Kaçınma Karar Verme Modeli**

İnsanlar, zor bir durumla karşılaştıklarında öncelikle durumu anlamaya çalışır, ardından benzer tecrübelerini hatırlayarak mevcut durumla karşılaştırma yapar ve bir yargıya varır. Son olarak, bu değerlendirme doğrultusunda bir tepki belirlerler. Günlük yaşamda sıkça kullanılan bu yargılama sürecinin, karar verme süreciyle büyük benzerlikler taşıdığı ifade edilmiştir. John Dewey, bu yargılama sürecini bilimsel bir yöntem olarak geliştirmiştir. Yirminci yüzyılın başlarından itibaren farklı disiplinlerde uygulanan bu yöntemin dört aşamadan oluştuğu, ancak farklı durumlara göre aşamaların artırılabileceği belirtilmiştir (Başaran, 2000).

**2.2.2.5. Kendiliğinden-Anlık Karar Verme Modeli**

Düşünme sürecinin sınırlı olduğu, hızlı ve ani karar almanın ön planda olduğu durumlar, genellikle zaman kısıtının yüksek olduğu karar verme süreçlerini ifade eder. Bu modelde, alternatiflerin detaylı bir şekilde değerlendirilmesi veya kapsamlı analizlerin yapılması için yeterli zaman ve uygun koşullar bulunmaz. Bu nedenle, mevcut bilgiler doğrultusunda en hızlı ve en uygun kararın alınması hedeflenir (Scott, 1995).

**2.2.3.** **Karar Verme İşlevinin Özellikleri**

Karar verme süreci, genellikle bir dizi faktörün etkileşimiyle şekillenir ve her birey, bu faktörlerin farklı kombinasyonlarını kullanarak karar alır. Bazı durumlarda, bireyler kararlarını rasyonel, mantıklı ve bilgi temelli bir yaklaşımla oluştururken, bazı durumlarda duygusal etkenler süreci daha fazla etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, karar alma süreci dinamik, karmaşık ve çok yönlü olup bireyler arasında farklılık göstermektedir (Atılgan, 2018).

Karar verme süreci, bireylerin belirli bir durum karşısında mevcut seçenekler arasından en uygun tercihi yaparken belirsizlikleri ve öngörülemeyen durumları en aza indirme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte, bireyin durum hakkında yeterli bilgiye sahip olması kritik bir öneme sahiptir. Karar verme, sadece bireylerin ve toplumların uygun seçenekleri belirlemesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda kişisel tercihler, yaşam tarzı, değerler ve hedefler gibi çeşitli faktörleri de içerir. Bu bağlamda, karar verme sürecinin amacı, tüm bilinmezlikleri tamamen ortadan kaldırmak değil, bu bilinmezlikleri azaltarak en iyi seçimi yapabilmektir. Ancak, bireylerin her zaman tüm seçenekler hakkında tam bilgiye sahip olması mümkün olmayabilir, çünkü kapsamlı bilgiye erişim çoğu durumda sınırlıdır (Tekin ve diğerleri, 2009).

**2.2.4. Karar Verme Sürecinin Öğeleri**

Bireylerin ve organizasyonların etkili kararlar alabilmesi için belirli kriterlere uygun hareket etmeleri gerekmektedir. İyi bir kararın taşıması gereken başlıca özellikler şunlardır:

* Amaç ve hedeflere uygunluk: Alınan kararların, bireylerin veya örgütlerin amaç ve hedefleri doğrultusunda en iyi şekilde belirlenmesi gerekmektedir.
* Yarar sağlayıcı olması: Kararın, mevcut sorunları ortadan kaldırabilmesi, olası olumsuzlukları minimize edebilmesi ve öngörülen hedeflere ulaşılmasını desteklemesi beklenir.
* Verimlilik ve akılcılık: Kararın kaynakları etkili kullanarak, minimum maliyetle maksimum fayda sağlayacak şekilde oluşturulması gereklidir.
* Mevzuata uygunluk: Alınan kararlar, yasal düzenlemeler ve yönetmeliklere uygun olmalı, hukuki açıdan bir engel teşkil etmemelidir.
* Anlaşılabilirlik ve netlik: Kararın, uygulayıcı bireyler tarafından kolay anlaşılabilir, net ve sade bir dille ifade edilmiş olması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, kararın uygulanması sürecinde bireyleri ana hedeflerden uzaklaştırmaması gerekmektedir (Gürsel, 1997).

Bu unsurlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyler ve kurumlar karar verme süreçlerini daha sağlıklı ve etkili bir şekilde yönetebilir, böylece başarıya ulaşma olasılıklarını artırabilirler.

Karar verme süreci, aşamalardan oluşan ve sistematik bir şekilde işleyen bir süreçtir. Kuzgun (2003) bu süreci şu şekilde tanımlar:

* Problemin farkına varılması,
* Problemin tanımlanması,
* Seçeneklerin oluşturulması,
* Seçenekler hakkında bilgi toplanması,
* Toplanan bilgilerin, bireyin isteklerine uyma olasılığına göre değerlendirilmesi,
* Uygun seçeneğin belirlenmesi,
* Planın hayata geçirilmesi,
* Sonucun değerlendirilmesi.

Bu aşamalar, bireyin bilinçli ve sistematik bir şekilde karar almasını sağlayarak sürecin etkinliğini artırmaktadır (Kuzgun, 2003).

Karar verme süreçleri, bireyin içsel dinamikleri kadar dışsal faktörlerden de etkilenebilen dinamik ve değişken bir yapıya sahiptir. Bireylerin anlık durumları, içinde bulundukları koşullar ve çevresel faktörler, karar verme sürecinin şekillenmesinde belirleyici olabilir. Karar süreçleri zamanla değişebilir ve dış etkenlere bağlı olarak farklı yönlere evrilebilir. Bu değişken yapı, bireylerin karar alma aşamasında bilgiye olan gereksinimlerini artırabilir. Ancak bu süreçte elde edilen bilgiler her zaman işlevsel olmayıp, bazı durumlarda pasif ya da gereksiz bilgi niteliğinde olabilir. Böyle durumlarda, bireyin mevcut şartlarının gerekliliklerinin karşılanması, karar verme sürecinin etkin bir şekilde tamamlanabilmesi için yeterli olabilir (Polikar, 2006).

**2.2.5. Sporda Karar Verme**

Karar, kararlılık, karar verme ve karar verme süreci, karar alma ile ilgili farklı aşamaları ifade eder. Karar verme, geçmişten geleceğe uzanan dinamik bir süreçtir. Bu sürecin geçmiş aşaması, örgütün karşı karşıya kaldığı sorunların ortaya çıktığı ve tanımlandığı dönemi içerir. Şimdiki zaman, problemin belirlenmesi, bilgilerin toplanması, seçeneklerin değerlendirilmesi ve en uygun seçeneğin tercih edilmesi aşamalarını kapsar. Gelecek ise, alınan kararın uygulamaya konulduğu ve sonuçlarının değerlendirildiği dönemi ifade eder. Bu üç kavram bir arada ele alındığında, karar alma süreci geçmişten bugüne kadar olan süreci kapsarken, karar ise mevcut anı temsil etmektedir (Bilkay, 1990).

Sporda karar verme süreci, genellikle standart bir tipe sahip olmamakla birlikte, bazı belirgin özellikler taşıdığı söylenebilir. Bu özelliklerden biri, sporda karar vermenin doğallığıdır. Bir sporcu, özellikle maç sırasında karşılaştığı çeşitli görevler ve seçenekler arasından seçim yaparken, potansiyel tercihlerin genişliği önemlidir. Örneğin, bir futbolcu sahaya çıktığında, kararlarını ve sorumluluklarını özgürce kullanma isteğiyle hareket eder. Bu durumda, futbolcu, oyun sırasında beklenmedik ve önceden hazırlanılmamış durumlarla karşılaştığında, kararlarını önceden öğrenilmiş hazır reçetelere dayanarak değil, oyun içindeki anlık ihtiyaçlara göre verir (Johnson, 2006).

Rasmussen (1993) tarafından ortaya konulan yaklaşıma göre, sporda bilişsel karar verme süreci üç temel türde karar verme davranışına dayanır:

1. **Yetenek-tabanlı (Skill-based) kararlar:** Duyusal-motor performansı içerir ve genellikle otomatik, alışkanlık haline gelmiş hareketlerden oluşur. Sporcular, antrenmanlarla kazandıkları refleksler ve rutin hareketler doğrultusunda, düşünmeye fazla zaman harcamadan hızlı kararlar verebilirler.
2. **Kural-tabanlı (Rule-based) kararlar:** Önceden belirlenmiş kurallara ve stratejilere dayanır. Sporcular, belirli durumlar karşısında nasıl hareket edeceklerini, daha önce edindikleri taktik bilgiler ve oyun stratejileri çerçevesinde belirlerler. Örneğin, basketbolda belirli bir savunma sistemine karşı hangi hücum setinin kullanılacağını bilmek bu tür bir karar verme sürecine örnektir.
3. **Bilgi-tabanlı (Knowledge-based) kararlar:** Daha çok bilinmeyen veya beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında devreye girer. Bu tür kararlar, sporcunun mevcut bilgilerini kullanarak analitik bir şekilde düşünmesini ve en uygun çözümü üretmesini gerektirir. Örneğin, rakibin beklenmedik bir taktik değişikliğine gitmesi karşısında, sporcunun anlık olarak strateji geliştirmesi bilgi-tabanlı karar verme sürecine örnektir.

Bu üç karar verme türü, sporcuların sahada karşılaştıkları farklı durumlara nasıl tepki verdiklerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır (Rasmussen, 1993).

Karar verme ve karar verme stilleri, bireyin yalnızca günlük yaşamında değil, spor ortamında da büyük bir öneme sahiptir. Sporcuların doğru zamanda ve uygun kararlar alması, oyun performanslarını doğrudan etkileyebilir. Özellikle elit seviyedeki sporcular, farklı bilgi kaynaklarını değerlendirerek hızlı ve etkili kararlar vermek zorundadır. Zamanında alınmayan ya da yanlış kararlar, hem bireysel performansı olumsuz etkileyebilir hem de maç sonucunu negatif yönde değiştirebilir. Bu nedenle, sporcuların karar alma süreçlerini ve bu konudaki yetkinliklerini geliştirmeleri, başarılarını artırmaları açısından kritik bir faktördür (Leveaux, 2010; Akt. Çankaya, 2024).

**2.3. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Yapısı**

Zihinsel dayanıklılık mental iyi oluş halini betimleyen, odaklanma ve kontrollü olma gibi bir dizi olumlu psikolojik özelliği ifade eden bir yapının genel adıdır (Sheard ve diğerleri, 2009). Spor psikolojisi uzmanı Loehr tarafından ortaya çıkarılan zihinsel dayanıklılık kavramı tarihte ilk olarak sportif performansı artırmak amacı ile kullanılmıştır. Bu kavram üst düzey performansa ulaşabilmek için önemli sayılmaktadır. Günümüzde spor araştırmacıları, yöneticiler, sporcular ve antrenörlerin aktif olarak üzerine düştüğü bir konu haline gelmiştir (Jones ve diğerleri, 2007).

Gucciardi ve diğerleri, (2009) zihinsel dayanıklılığın tanımını yaparken; içerisinde zorlukların ve olumsuzlukların olduğu, daima hareket ve performans gerektiren durumlarda bulunması gerekli olan önemli bir özellik olduğunu vurgulamışlardır. Golshani ve diğerleri (2021) yüksek performans gösteren bireylerdeki zihinsel dayanıklılığa ilişkin yeni bir model önererek zihinsel dayanıklılığı bireylerin yaşamlarını ve duygularını kontrol etmelerini, karşılarına çıkan zorlukları yalnızca mücadele edecek yeni bir durum olarak algılamalarını ve hedeflerine bağlı kalmalarını sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Zihinsel dayanıklılık, kişiliğin karakteristik bir boyutu olarak kavramsallaştırılmış ve fiziksel dayanıklılık ile ilişkisi araştırılarak fiziksel performans üzerindeki potansiyel etkisine işaret edilmiştir (Crust ve Clough, 2005).

Zihinsel dayanıklılığa yüksek düzeyde sahip bireyler, hem işlerine hem de günlük faaliyetlerine daha fazla bağlılık gösterir, yaşamlarını kontrol altında tutar ve beklenmedik değişimleri gelişim fırsatı olarak değerlendirebilirler. Buna karşın, zihinsel dayanıklılığı düşük bireylerde ise dışsal kontrol odağı, değişimlere karşı direnç ve kaçınma eğilimleri daha belirgin hale gelir (Klag ve Bradley, 2004).

Zihinsel dayanıklılığın bir sporcu için önemli bir beceri olduğu üzerine uzlaşan uzmanlar, bunun nasıl geliştirilebileceğini çeşitli çalışmalarda incelemiş ve zihinsel dayanıklılığın sadece doğuştan gelen bir özellik değil aynı zamanda geliştirilebilen bir özellik olduğunu öne sürmüşlerdir (Butt ve diğerleri, 2010). Zihinsel dayanıklılık odaklanma, rekabet baskısı ve diğer zorluklarla karşılaşıldığında toparlanma ve devam etme gücünü bulma gibi çeşitli zihinsel becerileri de içerir (Goldberg, 1998).

Zihinsel dayanıklılığın, sporcu performansını etkileyen birçok faktöre karşı bir savunma mekanizması olarak işlev gördüğü belirtiliyor. Sporun, yoğun antrenmanlar, teknik taktik çalışmaları, müsabakalar, rekabet ve sakatlıklar gibi olumsuz etkilere sahip olabileceği ifade ediliyor. Ancak bu olumsuz etkilere rağmen, bir sporcu zihinsel dayanıklılığını sürdürebiliyorsa, bu onun performansını artırabilir. Zihinsel olarak sağlam olan sporcular, duygusal olarak denge sahibi olabilirler ve olumsuzluklar karşısında sakin ve güçlü kalabilme yeteneğine sahiptirler. Zihinsel dayanıklılığın sporun her yönünde önemli bir faktör olduğu ve sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini geliştirmeleri gerektiği vurgulanıyor. Bu, stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon ve duygusal kontrol gibi zihinsel becerilerin sporculuk kariyerinde kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir (Konter, 2006; Akt. Şirin, 2024). Zihinsel dayanıklılık; olayların aksi durumlarında, negatif koşullarda başarısız olma gibi durumlarda rekabet etme ve reform yapma gücü ve evvelki mental pozisyonuna geri dönmek için geliştirilebilen pozitif bir psikolojik yetenek olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002).

Zihinsel dayanıklılığın kuramsal yapısı incelendiğinde, gelişim aşamasında sporcuları konu edinen bir çalışma bulunamamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalarda kişilik modelleri ölçüt alınarak bir dayanak oluşturulmuştur. Bu kuramlardan ilki; Kelly (1955) ‘nin Kişilik Yapı Psikolojisi; bu model bireyin geçmiş yaşantılarındaki tecrübelerinin gelecekteki yaşantılarındaki davranışlarını etkilediğini temel almıştır (Can ve Kaçay, 2016). Kelly bu modelinde gerçek olan evrenin varlığının sorgulanamayacağı ve kimsenin dünyayı doğrudan yaşamayacağını savunur. Bu teorideki ilk amaç hayatımızda karşılaştığımız sorunları anlamaya çalışmaktır (Cervone ve Pervin, 2016). Kişisel yapıyı oluşturan kavram; bireylerin nasıl benzer aynı zamanda nasıl farklı olduklarını anlama şeklidir (Gökkaya ve Biçer, 2017).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek kişiler gündelik yaşamlarında yaptıkları faaliyetlere, etkinliklere ve işlere daha fazla bağlılık gösterirler. Bu kişiler kendi hayatlarını daha kontrollü ve olumlu bir şekilde sürdürürler ve beklenmedik değişimleri gelişim açısından fırsat olarak görürler. Zihinsel sabrı zayıf olan kişilerde; çevresel kontrol, farklılaşmadan ziyade ona karşı direnç ve çevreden izole yaşamak gibi görülmektedir (Klag ve Bradley, 2004).

Bireyler sınırlı sayıdaki yapılar aracılığıyla dünyayı değerlendirmektedirler. Bu kişisel yapılar, olumlu ve olumsuz iki kutuplu dinamik aynı zamanda özgün yapıdadır (Akkarpat, 2014). Birey tarafından oluşturulmuş olan bu yapılar mutlu-mutsuz, iyi-kötü, güzel-çirkin şeklindeki zıt kutuplu sıfatlardır. Bu zıt kutuplu sıfatlar bireyin dünyasını nasıl anlamlandırdığını, çevresindeki insanları, olayları ve nesneleri nasıl yorumladığını anlayabilmek hususunda önemli etkiye sahip olmaktadır (Cervone ve Pervin, 2016).

Cattell (1957)’in Kişilik Faktör Analizi Modeli; zihinsel dayanıklılık çalışmalarının bir diğer kuramcısı Raymond Cattell’dir. Cattell kişiliği kavramsallaştırmak istememiş, farklı bilim dallarından yararlanmak istemiştir. Kişilik temelini oluşturan ana özellikleri keşfetmek Cattell’in ilk amaçlarından birisiydi. Psikologların birbirine çok benzeyen eski çalışmalarında bulunmuş oldukları birçok özellikler; sosyal olmak, dışa dönük olmak vb. birbirine benzerdi. Cattell önce bu özellikleri gruplandırarak daha sonra bağımsız olanlarını istatistiksel bir yöntem olarak kullanılan faktör analizi ile birbirineden ayırarak, gruplandırmıştır (Baser, 2019). Bütün bu yapıyı oluşturabilmek için istatiksel tekniklere önem veren Cattell, faktör analizi adında bir istatiksel teknik kullanmıştır. Bu yapı faktör analizinin temel kişilik özelliklerini belirlerken nasıl kullanıldığını göstermektedir. Sonuç olarak, Cattell faktör analizi tekniğini kullanarak birbiri ile ilişkili özellikleri bir araya getirmiş ve kavramsallaştırmıştır (Baser, 2019).

Kobasa (1976) ‘nın Sağlam Kişilik Modeli; Kobasa, zihinsel dayanıklılık kavramını fizyolojik bir hastalık başlangıcı ile karşılaşıldığı zaman organizma için direnç kaynağı olarak çalışmakta olan, kişilerin karşılarına çıkan stres kaynaklı yaşam olayları olarak tanımlamıştır. Kişilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında pes etmeden dirençli olmaları, her zaman mücadele etmeleri, yıkılmadan devam etmeleri gibi kavramlar kişilik örüntüsünü oluşturmaktadır. Sağlamlık özelliklerinin taşıyan bireylerin stresle başa çıkabilmede, zorlu koşullara uyum sağlayabilmede, travma sonrası iyileşmelerinde, hayata tutunmalarında ve yeni hedefler belirlemelerinde daha fazla başarılı oldukları belirtilmiştir (Kobasa, 1979 ).

Kobasa’ya göre (Kobasa, 1979); strese direnci olan insanlar stresli bir yaşam karşısında tipik bazı durumlar sergilemektedir. Bunlardan; birincisi yaşadığı olayları kontrol edebilmek, ikincisi değişime açık olmak, üçüncü özellik ise uğraştıkları veya üzerinde çalıştıkları işe kendini verebilmektir. Bu 3 özelliğin yüksek olduğu bireylerde sağlamlık puanın yüksek olduğunu söyler. Bu bireyler stresi tehlike olarak görmezler, onlara göre aksine stres mevcut olan güçlerini uygulayacakları alan olarak görünür. Bu bireylerden, sağlamlık düzeyi puanları fazla olmuş olanlar, sert yaşam koşullarına daha kontrollü şekilde yaklaşırlar (Cattell, 2001 ).

**2.3.1. Zihinsel Dayanıklılığın Temel Aldığı Kişilik Kuramları**

Zihinsel dayanıklılığı açıklamak adına üç farklı kuram vardır. Bu kuramlar Kişilik Yapısı Kuramı, Kişilik Faktör Analizi Modeli ve Sağlam Kişilik Modeli’dir.

**2.3.1.1. Kişilik Faktör Analizi Modeli**

Raymond Cattell, kişilik özelliklerinin psikolojideki sabit kalıp ve tahmin yoluyla anlaşılmasının sağlıklı bir yöntem olmadığını savunmuştur (Ewen, 2014). Cattell, kişilik üzerine yaptığı bu kuram ile bireylerin temel kişilik özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Önceki yıllarda yapılan psikolojik araştırmalarda, bilim insanları benzer kişilik özellikleri üzerinde durmuşlardır. Cattell, bu benzer özellikleri bir arada gruplayarak, faktör analizi yöntemi ile birbirinden bağımsız özellikleri ayırmış ve daha detaylı bir çözümleme yapmıştır (Ewen, 2014).

Cattel tarafından ortaya atılan kuramla zihinsel dayanıklılık 16 Faktörlü Kişilik Ölçeğiyle değerlendirilen kişilik yapısının bölümü şeklinde incelenmiştir (Henson ve diğerleri, 1999). İncelemenin bu neticesinde zihinsel dayanıklılığı güçlü kişilerin bağımsız, dayanıklı, sıkıntılı olayların üstesinden gelebilen, bireyler olduğu ortaya çıkmıştır. Psikoloji alanında çok fazla kullanılan bu ölçek spor alanında kullanılmamıştır. Cattel’in kişiliğin önemli bir parçası şeklinde ifade ettiği zihinsel dayanıklılık, araştırma yapanların bu yöne odaklanmasına neden olmuştur (Vealey ve diğerleri, 1998).

Cattell (1957), kişilik üzerine yaptığı araştırmalarda, zihinsel dayanıklılığı 16 faktöre dayalı Kişilik Ölçeği kullanarak değerlendirmiş ve bunu temel kişilik yapısının bir parçası olarak kabul etmiştir. Cattell, zihinsel dayanıklılık puanları yüksek olan bireyleri realist, çevresinden bağımsız, sorumluluk sahibi ve mücadeleci olarak tanımlamıştır. Geliştirilen bu ölçek, psikoloji alanında popüler hale gelerek psikologlar tarafından kullanılmaya başlanmış olsa da, spora ve sporculara uyarlanması yapılmamıştır. Cattell’e göre, zihinsel dayanıklılık bireylerin önemli bir özelliği olarak kabul edildiği için, uzmanlar bu konuda araştırmalar yapmayı sürdürmüşlerdir (Jones ve diğerleri, 2009).

Raymond Cattell tarafından oluşturulan teori, meydana gelen olaylar karşısında kişinin ne yapacağını belirleyen faktörler bütününü ifade etmekte ve kişiliğin her durumda gözlemlenebilir ve gözlemlenemeyen hareketler bütünü olduğunu ifade etmektedir. 16 faktörlü kişiliğin kaynak özellikleri şunlardır: "duygusal istikrar, sağduyu, duyarlılık, mantıksal düşünme, neşe, kaygı duygusu, değişime açıklık, üstünlük, kuralların farkında olma, sosyal cesaret, dalgınlık, benzersizlik, kendine yeterlilik, gerginlik ve mükemmeliyetçilik şeklindedir (Cattell, 1957). Cattell, öncelikle bu faaliyetleri sınıflandırmış, daha sonra unsurları bir ölçüm yöntemi olarak değerlendirerek belirli faaliyetleri birbirinden ayırarak sınıflandırmıştır (Başer, 2019). Tüm bu yapıyı oluşturmak için istatistiksel yöntemlerden yararlanan Cattell, unsur değerlendirmesi adı verilen istatistiksel bir yöntem kullanmıştır. Bu yöntem, kişilik özelliklerinin belirlenmesinde faktör analizinin nasıl kullanılabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak Cattell, faktör analizi yöntemini kullanarak, ilgili özellikleri toplar ve anlamlandırır (Başer, 2019).

**2.3.1.2. Kişilik Yapısı Kuramı**

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir yere sahip olan "Kişilik Yapısı Kuramı," Kelly (1955) tarafından geliştirilmiştir. Diğer bir adıyla "Kişisel Yapı Psikolojisi" kuramı, bireylerin içinde bulundukları dünyayı ve karşılaştıkları olayları anlamaya çalışırken, zihinlerinde bazı yol haritaları oluşturduklarını öne sürmektedir (Kelly, 1955). Kelly'ye (1955) göre, toplumda yaşayan bireylerin birbirleriyle olan etkileşiminin temelinde, toplum bilinci ve farklı bakış açılarıyla hayatı çözümleme ve anlama çabası bulunmaktadır (Gaines ve Shaw, 1980). Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın, stresle başa çıkarken olumsuz etkileri azaltmada önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Jacelon, 1997).

Kişilik Yapısı Kuramı'na göre, bireyler hayat deneyimlerini ve yaşantılarını içsel çözümlemelerle anlamlandırarak, bu tecrübeler üzerinden bireysel iç yapılanmalar oluştururlar. Bu yapılanmalar, bireyin karşılaştığı olaylar ve kişilerle etkileşime girerken geçmişte edindiği deneyimlere dayanarak daha farklı ve etkili bir şekilde etkileşim kurmasını sağlar ve geleceğe dair tahminlerde bulunmalarına olanak tanır (Güney, 2007). Kelly’nin geliştirdiği “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality Construct Theory), bireylerin davranışlarının, duygularının ve düşüncelerinin, karşılaştıkları durumlara göre beklentilerine dayalı olarak şekillendiğini savunmaktadır. Bu kuram, 2002 yılında Jones ve arkadaşları tarafından spor ortamı bağlamında yeniden uyarlanmıştır (Park ve Folkman, 1997).

Kelly tarafından geliştirilen "Kişilik Yapısı Kuramı" (Personality-Construct Theory), zihinsel dayanıklılık kavramının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Kelly, 1955). Kuramında Kelly, insanların dünyayı nasıl algıladıklarıyla ilgilenmiş ve bireyler arasındaki farklılıkların, çevrelerindeki olayları algılama ve yorumlama biçimlerinden kaynaklandığını öne sürmüştür (Kelly, 1955).

Kişilik yapı teorisi, insanların kendilerini etkileyen durumlara dayanarak kişisel yapılar oluşturdukları ve dünyayı daha iyi anlamak, yönetmek ve tahmin etmek, yani geçmiş deneyimleri açıklamak ve olaylardaki eylem ve tepkileri belirlemek için kavramsal bir model oluşturdukları fikrine dayanmaktadır (Başer, 2019). Kelly'ye göre bu modelde evrenin varlığı sorgulanamaz ve hiç kimse evreni doğrudan deneyimleyemez. Bu teorinin temel amacı karşılaştığımız sorunları anlamaya çalışmak şeklindedir (Kelly, 1955).

**2.3.1.3. Sağlam Kişilik Modeli**

Crust ve Clough'a (2011) göre, zihinsel dayanıklılık genetik faktörlere bağlıdır, ancak aynı zamanda çevresel etkilerden de etkilenir, bu nedenle kasıtlı olarak geliştirilebilir Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde, destekleyici bir ortamın yanı sıra meydan okuma, sosyal destek ve kişinin kendi yansımasıyla biten deneyim yoluyla öğrenme önemlidir. Zihinsel dayanıklılık, özellikle elit seviyelerde spor performansında çok önemli bir faktördür (Gucciardi, 2011). Kobasa (1979) tarafından geliştirilen kurama göre, psikolojik sağlığı iyi düzeyde olan bir kişinin temel özellikleri arasında problem çözme yeteneği, olaylar ve kişiler arası denge kurma becerisi ile sorumluluk bilinci bulunmaktadır. Kobasa (1979), bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında veya fiziksel sağlık sorunlarıyla mücadele ettiklerinde başvurdukları ana kaynağa "psikolojik dayanıklılık" terimini kullanmıştır.

İnsanın karşılaştığı zorluklar karşısında yılmadan direnmesi, sürekli bir mücadele içerisinde olmaları, yılmadan ilerleyebilmeleri gibi kavramlar bu kişilik modelini oluşturur. İnsanın karşılaştığı zorluklar karşısında yılmadan direnmesi. Çökmeden devam etmek gibi kavramlar kişilik modelini oluşturur. Sağlamlık özelliğine sahip bireylerin stresle baş etmede, zor koşullara uyum sağlamada, travmadan kurtulmada, hayata devam etmede ve yeni hedefler oluşturmada daha başarılı oldukları doğrulanmıştır (Kobasa, 1979).

Kobasa (1979), stresle karşılaşan ve bu durumlar karşısında direnç gösterip mücadele edebilen bireylerin, stres sonrası travmalara karşı daha hızlı iyileşme ve mücadele etme yeteneğine sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, strese dayanıklı bireylerin benzer davranışlar sergilediklerini vurgulamıştır. Bu davranışlar arasında yeniliklere açıklık, belirlenen hedeflere ulaşmada yüksek odaklanma ve güçlü kontrol becerisi yer almaktadır. Kobasa (1979), zihinsel dayanıklılığı yüksek bireylerin bu özellikleri taşıdığını ifade etmiş ve bu bireylerin stresli durumları tehdit değil, kendilerini test edebilecekleri fırsatlar olarak gördüklerini belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireyler, zorlayıcı koşullara rağmen mücadele etmeyi bırakmayan ve güçlü otokontrole sahip bireylerdir (Cattell, 2001).

**2.3.2. Zihinsel dayanıklılığı etkileyen etmenler**

İnsanların içerisinde yaşadığı dünya olumlu şeylerden ve iyi niyetlerden ibaret değildir. insanlar ölüm, işsizlik, göç, yoksulluk, izolasyon, hastalık, deprem ve savaş başta olmak üzere pek çok ciddi sorunla karşı karşıyadır. insanların kendilerini etkileyen olumsuz olay veya durumlara gösterdikleri tepkiler ve olaylara yükledikleri anlam, kişinin yaşam amaçlarını belirler. Bu anlamda psikoloji, zihinsel işlem süreçlerini ve insan eylemlerini inceleyen, dünya genelinde insanların karşılaştıkları sorunlarla nasıl başa çıktıklarını ve günlük hayata nasıl uyum sağladıklarını anlamaya çalışan bir bilim dalı olarak ortaya çıkmaktadır (Sezgin, 2016; Akt. Tanertan, 2024).

**2.3.3. Sporda zihinsel dayanıklılık**

Zihinsel dayanıklılık, olumsuz durumların meydana geldiği ortamlarda bir Ģart olarak kabul edilen ve spor faaliyetleri gibi zor durumlarda da ihtiyacı hissedilen bir kavramdır (Gucciardi ve diğerleri, 2009). Sporcuların zihinsel dayanıklılığı, bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Yaş, spor deneyimi ve eğitim seviyesi gibi faktörler, sporcunun zihinsel dayanıklılığını etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle, farklı bireysel özellikler açısından sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması önem taşımaktadır (Sarı ve diğerleri, 2020).

Jones ve diğerleri (2013) zihinsel dayanıklılığı, sporcuların performanslarını artıran ve onları rakiplerine kıyasla daha kararlı ve üstün kılan bir özellik olarak tanımlamaktadır. Bu özellik, antrenman süreci, rekabet ortamı ve yaşam tarzı gibi farklı alanlarda karşılaşılan zorluklara uyum sağlama, etkili başa çıkma stratejileri geliştirme, özgüvenli olma ve baskıyı kontrol edebilme becerilerini içermektedir. Zihinsel dayanıklılık, doğuştan gelen eğilimlerle birlikte sonradan kazanılan psikolojik faktörlerin bir bileşimi olarak, sporcuların başarısında kritik bir rol oynar. Spor ortamı; yoğun antrenmanlar, rekabet baskısı, stresli durumlar, sakatlıklar ve başarısızlıklar gibi birçok zorluğu barındırdığından, sporcuların hedeflerine ulaşması, başarılarını sürdürmesi ve olumsuz durumlarla hızlı bir şekilde başa çıkabilmesi için yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olmaları büyük önem taşımaktadır (Küpeli, 2025).

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların performansını artıran önemli bir faktördür. Bununla birlikte, belirsizlikle başa çıkma yeteneği gibi özelliklerle ilişkilendirilen zihinsel dayanıklılık, sporcuların kaygı ve stresle mücadele etme becerilerini de içermektedir. Örneğin, belirsizliğe karşı düşük tolerans, zihinsel dayanıklılığı zayıf olan sporcuların beklenmedik durumlarda daha fazla zorlanabileceğini göstermektedir. Bir sporcu, istenmeyen bir performans sergileme endişesi yaşadığında veya olaylar beklenmedik şekilde geliştiğinde, zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireylerin kaygı ve gelecek korkusu yaşama eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Bu durum, sporcuların ani gelişen olaylar karşısında zihinsel olarak zorlanabileceklerini ve kaygı seviyelerinin artabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, sporcuların zihinsel dayanıklılığını geliştirmek için kaygı yönetimi becerilerini güçlendirmelerinin önemini vurgulamaktadır. Olumsuz durumlarla karşılaştıklarında kendilerini daha iyi yönetebilmeleri ve olumlu bir zihinsel duruş sergileyebilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarını artırmaları, onların performanslarını iyileştirmelerine ve başarılarını sürdürebilmelerine katkı sağlayabilir (Gümüşoğlu ve Aşçı, 2020; İridil, 2024).

Zihinsel dayanıklılığa olan ilginin artmasıyla birlikte, sporcularda bu beceriyi geliştirmeye yönelik psikolojik stratejilerin daha ayrıntılı şekilde araştırılması gerekmektedir. Bu stratejiler, sporcuların bilişsel süreçlerini yönetmelerine, duygusal tepkilerini kontrol etmelerine ve istikrarlı performans sergilemelerine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla, zihinsel dayanıklılıkla ilgili araştırmaların artması, hem sporcuların hem de antrenörlerin bu alandaki bilgi ve becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak spor performanslarının iyileştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu durum, spor psikolojisi ve zihinsel antrenmanın, sporcu gelişimi açısından daha fazla önem verilmesi gereken alanlar arasında yer aldığını göstermektedir (Olvera, 2020).

Spor dünyasında, zihinsel olarak güçlü olan sporcuların sportif başarıya ulaşma ihtimalinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Gould ve diğerleri, 2002). Başarılı sporcularda bulunması gereken önemli psikolojik unsurlardan biri olan zihinsel dayanıklılık, sportif başarı için kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bireylerin sportif faaliyetler sırasında performanslarını sergilemeleri ve mükemmelleştirmeleri açısından temel psikolojik parametreler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Gucciardi ve diğerleri, 2015).

**3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde çalışmanın modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz edilmesine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

**3.1. Gereç**

**3.1.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi inceleyerek, bu değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini belirlemeye yönelik bir tarama yaklaşımıdır. Bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişim gerçekleşiyorsa bunun nasıl olduğu analiz edilmeye çalışılır (Karasar, 2011).

**3.2. Yöntem**

**3.2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmacı ilgili yöntemde, yakınında olan ve ulaşılması daha kolay olan bir durumu seçmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2014).

**3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmadaki veriler; Kişisel Bilgi Formu, Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteriile toplanmıştır.

**3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, spor türü, spor yılı, aylık gelir, haftalık antrenman sayısı) verileri toplanacak şekilde 8 adet sorudan oluşmaktadır (Oğur ve diğerleri, 2022).

**3.3.2. Kısa Kararlılık Ölçeği**

Kısa Kararlılık Ölçeği: Duckworth ve Quinn (2009) tarafından geliştirilen Akın ve Arıcı (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek tutarlılık (1-4. sorular dört madde, örnek madde: Genellikle bir hedef seçerim anca daha sonra başka bir hedefe yönelirim) ve çabada ısrar (5-8. Sorular dört madde, örnek madde: Neye başlamış isem onu bitiririm) şeklinde iki alt ölçeğe toplam 8 maddeden oluşur. Her bir madde beşli Likert tipi (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) bir derecelendirmeye sahiptir. Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon dil eşdeğerlik sonuçlarına göre, yüksek olarak ortaya çıkmıştır (ilgide tutarlılık için. 81 ve çabada ısrar için .62). Modelin iyi çalıştığını doğrulayıcı faktör analizi sonuçları göstermektedir (x2= 41.72, sd= 20, x2/sd= 2,08, RMSEA=.059, CFI=.93, IFI=.93, GFI=.97, AGFI=.94, SRMR=.061). İç tutarlılık güvenirlik katsayıları ilgide tutarlılık alt ölçeği için .63 ve çabada ısrar alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirliği ilgide tutarlılık alt ölçeği için .76 ve çabada ısrar alt ölçeği için .79 olarak ortaya çıkmıştır. Madde toplam korelasyonları. 31 ile .46 arasında değişim göstermektedir. İlgide Tutarlılık Alt Ölçeği: Cronbach Alpha = .63, Çabada Israr Alt Ölçeği: Cronbach Alpha = .60, bu değerler, ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Ölçekle ilgili diğer önemli istatistikler, doğrulayıcı faktör analiz sonuçları ve test-tekrar test güvenirliği ile birlikte, ölçeğin genel güvenilirliği ve geçerliliği konusunda bilgi sağlar.

**3.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri**

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) 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). Ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve diğerleri, 2009).

Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard ve diğerleri, 2009).

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlar- da hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karsısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü̈ ve rahat olma (Madde2,4,7,9). Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

**3.4. Verilerin Toplanması ve İstatiksel Analizi**

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kararlılıkm ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesine yönelik yapılan anket uygulamalarından elde edilen veriler SPSS paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Toplanan 400 veri bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra hatalı veya eksik olduğu tespit edilen veriler devre dışı bırakılmıştır. Bu doğrultuda 15 kişi veri setinden çıkarılmış, analizler 385 kişi üzerinden yapılmıştır. Araştırmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında (-1.5) ile (+1.5) arasında olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanabilirliğine karar verilmiştir (Field, 2013). Verilerin değerlendirilme aşamasında istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, One-Way ANOVA, Pearson Korelasyon ve Tukey testlerinden faydalanılmıştır.

**4. BULGULAR**

**4.1. Araştırma Grubu**

**Tablo 1**. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Değişken** | **Düzey** | **n** | **%** |
| **Cinsiyet** | Kadın | 201 | 52.2 |
| Erkek | 184 | 47.8 |
| **Bölüm** | Beden Eğitimi | 63 | 16.4 |
| Antrenörlük | 116 | 30.1 |
| Spor Yöneticiliği | 91 | 23.6 |
| Rekreasyon | 115 | 29.9 |
| **Sınıf** | 1 | 85 | 22.1 |
| 2 | 123 | 31.9 |
| 3 | 96 | 24.9 |
| 4 | 81 | 21.0 |
| **Spor Türü** | Bireysel | 235 | 61.0 |
| Takım | 150 | 39.0 |
| **Spor Yılı** | 0-1 | 66 | 17.1 |
| 2-4 | 62 | 16.1 |
| 4-6 | 136 | 35.3 |
| 6-8 | 64 | 16.6 |
| 8 ve üzeri | 57 | 14.8 |
| **Aylık Gelir** | 1000-2500 | 30 | 7.8 |
| 2501-5000 | 71 | 18.4 |
| 5001-7500 | 84 | 21.8 |
| 7501-10000 | 108 | 28.1 |
| 10001-15000 | 42 | 10.9 |
| 15 ve üzeri | 50 | 13.0 |
| **Haftalık Antrenman Sayısı** | 1-2 | 132 | 34.3 |
| 3-4 | 148 | 38.4 |
| 4 ve üzeri | 105 | 27.3 |
| **Toplam** |  | **385** | **100.0** |

Tablo 1'de araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri detaylı şekilde sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, %52.2’si kadın (n=201), %47.8’i erkek (n=184) bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre dağılımında ise en yüksek oran %30.1 ile Antrenörlük bölümünde yer alırken, bunu sırasıyla %29.9 ile Rekreasyon, %23.6 ile Spor Yöneticiliği ve %16.4 ile Beden Eğitimi bölümleri takip etmektedir. Sınıf düzeylerine göre dağılım incelendiğinde, en fazla katılım %31.9 ile ikinci sınıf öğrencilerinden sağlanmıştır. Bunu %24.9 ile üçüncü sınıf, %22.1 ile birinci sınıf ve %21.0 ile dördüncü sınıf öğrencileri izlemektedir. Spor türü açısından katılımcıların büyük bir kısmı bireysel sporlarla ilgilenmekte olup, bu oran %61.0’dır. Takım sporu yapan katılımcıların oranı ise %39.0’dır. Katılımcıların spor yapma süresi, yani spor yılı dağılımına göre en yüksek oran %35.3 ile 4-6 yıl arasında spor yapan bireylerde gözlemlenmiştir. Bunu sırasıyla %17.1 ile 0-1 yıl, %16.6 ile 6-8 yıl, %16.1 ile 2-4 yıl ve %14.8 ile 8 yıl ve üzeri spor yapan katılımcılar takip etmektedir. Aylık gelir düzeyi açısından değerlendirildiğinde, en yüksek oran %28.1 ile 7501-10000 TL aralığında gelire sahip bireylerden oluşurken, bunu %21.8 ile 5001-7500 TL, %18.4 ile 2501-5000 TL, %13.0 ile 15.000 TL ve üzeri, %10.9 ile 10001-15000 TL ve %7.8 ile 1000-2500 TL gelir grubundaki bireyler izlemektedir. Son olarak, katılımcıların haftalık antrenman sayısına ilişkin dağılımı incelendiğinde, %38.4’ü haftada 3-4 kez antrenman yaparken, %34.3’ü haftada 1-2 kez ve %27.3’ü ise haftada 4 ve üzeri antrenman yapmaktadır. Bu veriler, araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmının düzenli olarak sporla ilgilendiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 2.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Dağılımı

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **N** | **Ort.** | **S** | **Çarpıklık** | **Basıklık** | **Min** | **Max** |
| **Tutarlılık** | 385 | 13.22 | 4.60 | -0.231 | -1.173 | 4.00 | 20.00 |
| **Çabada Israr** | 385 | 14.68 | 3.73 | -0.393 | -0.815 | 5.00 | 20.00 |
| **KKS (Toplam)** | 385 | 27.93 | 7.52 | -0.297 | -0.946 | 10.00 | 40.00 |
| **Güven** | 385 | 17.88 | 3.88 | -0.462 | -0.791 | 8.00 | 24.00 |
| **Kontrol** | 385 | 11.44 | 2.76 | -0.428 | -0.543 | 4.00 | 16.00 |
| **Devamlılık** | 385 | 11.34 | 2.40 | -0.254 | -0.305 | 5.00 | 16.00 |
| **SZDE (Toplam)** | 385 | 40.67 | 8.00 | -0.579 | -0.476 | 20.00 | 56.00 |

Tablo 2’de kullanılan ölçme araçlarının puanlarının dağılımına yer verilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların Kısa Kararlılık Ölçeğinden elde etikleri ortalama değerler 27.93±7.52 olarak belirlenmiştir. İkinci ölçme aracı olan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterine bakıldığında elde edilen değerlerin 40.67±8.00 olduğu görülmektedir. Ölçme araçlarından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin “-1.5 ile +1.5” aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normallik dağılım şartını sağladığı söylenebilir (Tablo 2). Bu sebeple verilerin analiz aşamasında parametrik testlerden faydalanılmıştır.

**Tablo 3.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değişken** | **Cinsiyet** | **N** | **Ort.** | **S** | **Sd** | **t** | **p** |
| **Tutarlılık** | Kadın | 201 | 13,03 | 4,67 | 383 | -0.944 | 0.34 |
| Erkek | 184 | 13,47 | 4,52 |
| **Çabada Israr** | Kadın | 201 | 14,49 | 3,86 | 383 | -1.034 | 0.30 |
| Erkek | 184 | 14,89 | 3,59 |
| **KKS (Toplam)** | Kadın | 201 | 27,53 | 7,74 | 383 | -1.090 | 0.27 |
| Erkek | 184 | 28,36 | 7,27 |
| **Güven** | Kadın | 201 | 17,76 | 3,89 | 383 | -0.617 | 0.53 |
| Erkek | 184 | 18,01 | 3,87 |
| **Kontrol** | Kadın | 201 | 11,36 | 2,76 | 383 | -0.563 | 0.57 |
| Erkek | 184 | 11,52 | 2,77 |
| **Devamlılık** | Kadın | 201 | 11,31 | 2,46 | 383 | -0.273 | 0.78 |
| Erkek | 184 | 11,38 | 2,33 |
| **SZDE (Toplam)** | Kadın | 201 | 40,44 | 8,05 | 383 | -0.576 | 0.56 |
| Erkek | 184 | 40,91 | 7,96 |

Analizler, katılımcıların cinsiyete göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (t= -1.090, p>0.05) ile *Tutarlılık* (t= -0.944, p>0.05) ve *Çabada Israr* (t= -1.034, p>0.05) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* geneli(t= -0.576, p>0.05) ile *Güven* (t= -0.617, p>0.05), *Kontrol* (t= -0.563, p>0.05) ve *Devamlılık* (t= -0.273, p>0.05) boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Yaş** | | | |
|  | **N** | **r** | **p** |
| **Tutarlılık** | 385 | -,075 | 0.14 |
| **Çabada Israr** | 385 | -,105 | ***0.03*** |
| **KKS (Toplam)** | 385 | -,098 | 0.06 |
| **Güven** | 385 | -,110 | ***0.03*** |
| **Kontrol** | 385 | -,107 | ***0.03*** |
| **Devamlılık** | 385 | -,087 | 0.08 |
| **SZDE (Toplam)** | 385 | -,116 | ***0.02*** |

Analizler, katılımcıların yaşa göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli geneli* (r= -,098; p>0.05) *ile Tutarlılık* (r= -,075; p>0.05) boyutunda anlamlı ilişki görülmemiştir. *Çabada Israr* (r= -,105; p<0.05) boyutunda yaşa göre anlamlı ilişki tespit edilmiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (r= -116; p<0.05) geneli ile *Güven* (r= -,110; p<0.05) ve *Kontrol* (r= -,107; p<0.05) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir.Ancak *Devamlılık* (r= -,087; p>0.05) boyutunda yaşa göre anlamlı ilişki görülmemiştir.

**Tablo 5.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Sınıfa Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Faktör** | **KT** | **sd** | **KO** | **F** | **p** | **AF** |
| **Tutarlılık** | Gruplar arası | 59,972 | 3 | 19,991 | ,944 | 0.41 |  |
| Gruplar içi | 8069,586 | 381 | 21,180 |
| Toplam | 8129,558 | 384 |  |
| **Çabada Israr** | Gruplar arası | 68,843 | 3 | 22,948 | 1,654 | 0.17 |  |
| Gruplar içi | 5286,129 | 381 | 13,874 |
| Toplam | 5354,971 | 384 |  |
| **KKS (Toplam)** | Gruplar arası | 253,442 | 3 | 84,481 | 1,497 | 0.21 |  |
| Gruplar içi | 21504,802 | 381 | 56,443 |  |
| Toplam | 21758,244 | 384 |  |  |
| **Güven** | Gruplar arası | 4,135 | 3 | 1,378 | ,091 | 0.96 |  |
| Gruplar içi | 5787,605 | 381 | 15,191 |
| Toplam | 5791,740 | 384 |  |
| **Kontrol** | Gruplar arası | 17,744 | 3 | 5,915 | ,773 | 0.51 |  |
| Gruplar içi | 2915,305 | 381 | 7,652 |
| Toplam | 2933,049 | 384 |  |
| **Devamlılık** | Gruplar arası | ,940 | 3 | ,313 | ,054 | 0.98 |  |
| Gruplar içi | 2214,114 | 381 | 5,811 |  |
| Toplam | 2215,055 | 384 |  |  |
| **SZDE (Toplam)** | Gruplar arası | 27,998 | 3 | 9,333 | ,145 | 0.93 |  |
| Gruplar içi | 24586,766 | 381 | 64,532 |
| Toplam | 24614,764 | 384 |  |

Analizler, katılımcıların sınıf seviyesine göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (F3,381= 1.497, p>0.05) ile *Tutarlılık (*F3,381= 0.944, p>0.05) ve *Çabada Israr (*F3,381= 1.654, p>0.05) alt boyutlarından elde edlen ortalama puanlarda anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (F3,381= 0.145, p>0.05) ile *Güven* (F3,381= 0.091, p>0.05), *Kontrol* (F3,381= 0.773, p>0.05) ve *Devamlılık* (F3,381= 0.054, p>0.05) boyutlarında sınıfa göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Bölüme Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Faktör** | **KT** | **sd** | **KO** | **F** | **p** | **AF** |
| **Tutarlılık** | Gruplar arası | 142,254 | 3 | 47,418 | 2,262 | 0.08 |  |
| Gruplar içi | 7987,305 | 381 | 20,964 |
| Toplam | 8129,558 | 384 |  |
| **Çabada Israr** | Gruplar arası | 18,085 | 3 | 6,028 | ,430 | 0.73 |  |
| Gruplar içi | 5336,887 | 381 | 14,008 |
| Toplam | 5354,971 | 384 |  |
| **KKS (Toplam)** | Gruplar arası | 190,012 | 3 | 63,337 | 1,119 | 0.34 |  |
| Gruplar içi | 21568,232 | 381 | 56,610 |  |
| Toplam | 21758,244 | 384 |  |  |
| **Güven** | Gruplar arası | 69,691 | 3 | 23,230 | 1,547 | 0.20 |  |
| Gruplar içi | 5722,049 | 381 | 15,019 |
| Toplam | 5791,740 | 384 |  |
| **Kontrol** | Gruplar arası | 26,864 | 3 | 8,955 | 1,174 | 0.31 |  |
| Gruplar içi | 2906,186 | 381 | 7,628 |
| Toplam | 2933,049 | 384 |  |
| **Devamlılık** | Gruplar arası | 30,689 | 3 | 10,230 | 1,784 | 0.15 |  |
| Gruplar içi | 2184,365 | 381 | 5,733 |  |
| Toplam | 2215,055 | 384 |  |  |
| **SZDE (Toplam)** | Gruplar arası | 196,716 | 3 | 65,572 | 1,023 | 0.38 |  |
| Gruplar içi | 24418,048 | 381 | 64,089 |
| Toplam | 24614,764 | 384 |  |

Gruplar: 1: Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 2. Antrenörlük, 3: Spor yöneticiliği, 4: Rekreasyon

Analizler, katılımcıların bölüme göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (F3,381= 1.119, p>0.05) ile *Tutarlılık (*F3,381= 2.262, p>0.05) ve *Çabada Israr (*F3,381= 0.430, p>0.05) alt boyutlarından elde edlen ortalama puanlarda anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (F3,381= 1.023, p>0.05) ile *Güven* (F3,381= 1.547, p>0.05), *Kontrol* (F3,381= 1.174, p>0.05) ve *Devamlılık* (F3,381= 1.784, p>0.05) boyutlarında bölüme göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 7.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Spor Türüne Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Değişken** | **Spor Türü** | **N** | **Ort.** | **S** | **Sd** | **t** | **p** |
| **Tutarlılık** | Bireysel | 235 | 13,69 | 4,39 | 383 | 2.400 | ***0.01*** |
| Takım | 150 | 12,54 | 4,84 |
| **Çabada Israr** | Bireysel | 235 | 15,09 | 3,69 | 383 | 2.733 | ***0.00*** |
| Takım | 150 | 14,04 | 3,71 |
| **KKS (Toplam)** | Bireysel | 235 | 28,79 | 7,31 | 383 | 2.828 | ***0.00*** |
| Takım | 150 | 26,58 | 7,67 |
| **Güven** | Bireysel | 235 | 18,36 | 3,62 | 383 | 3.087 | ***0.00*** |
| Takım | 150 | 17,12 | 4,16 |
| **Kontrol** | Bireysel | 235 | 11,71 | 2,67 | 383 | 2.382 | ***0.01*** |
| Takım | 150 | 11,02 | 2,86 |
| **Devamlılık** | Bireysel | 235 | 11,51 | 2,25 | 383 | 1.693 | 0.09 |
| Takım | 150 | 11,08 | 2,60 |
| **SZDE (Toplam)** | Bireysel | 235 | 41,58 | 7,30 | 383 | 2.831 | ***0.00*** |
| Takım | 150 | 39,24 | 8,83 |

Analizler, katılımcıların spor türüne göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (t= 2.828, p<0.05) ile *Tutarlılık* (t= 2.400, p<0.05) ve *Çabada Israr* (t= 2.733, p<0.05) alt boyutlarından elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri* geneli(t= 2.831, p<0.05) ile *Güven* (t= 3.087, p<0.05) ve *Kontrol* (t= 2.382, p<0.05) boyutlarında spor türüne göre anlamlı farklılık görülmüştür. Ancak *Devamlılık* (t= 1.693, p>0.05) boyutundan elde edilen puanların spor türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 8.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Spor Yılına Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Faktör** | **KT** | **sd** | **KO** | **F** | **p** | **AF** |
| **Tutarlılık** | Gruplar arası | 104,926 | 4 | 26,232 | 1,242 | 0.29 |  |
| Gruplar içi | 8024,632 | 380 | 21,117 |
| Toplam | 8129,558 | 384 |  |
| **Çabada Israr** | Gruplar arası | 153,055 | 4 | 38,264 | 2,795 | ***0.02*** | 2-5 |
| Gruplar içi | 5201,917 | 380 | 13,689 |
| Toplam | 5354,971 | 384 |  |
| **KKS (Toplam)** | Gruplar arası | 371,648 | 4 | 92,912 | 1,651 | 0.16 |  |
| Gruplar içi | 21386,596 | 380 | 56,281 |  |
| Toplam | 21758,244 | 384 |  |  |
| **Güven** | Gruplar arası | 144,560 | 4 | 36,140 | 2,432 | ***0.04*** | 2-5 |
| Gruplar içi | 5647,180 | 380 | 14,861 |
| Toplam | 5791,740 | 384 |  |
| **Kontrol** | Gruplar arası | 19,854 | 4 | 4,963 | ,647 | 0.62 |  |
| Gruplar içi | 2913,195 | 380 | 7,666 |
| Toplam | 2933,049 | 384 |  |
| **Devamlılık** | Gruplar arası | 16,730 | 4 | 4,183 | ,723 | 0.57 |  |
| Gruplar içi | 2198,324 | 380 | 5,785 |  |
| Toplam | 2215,055 | 384 |  |  |
| **SZDE (Toplam)** | Gruplar arası | 352,649 | 4 | 88,162 | 1,381 | 0.24 |  |
| Gruplar içi | 24262,115 | 380 | 63,848 |
| Toplam | 24614,764 | 384 |  |

Gruplar: 1: 0-1 yıl, 2. 2-4 yıl, 3: 4-6 yıl, 4: 6-8 yıl, 5: 8 ve üzeri

Analizler, katılımcıların spor yılına göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (F4,380= 1.651, p>0.05) ile *Tutarlılık (*F4,380= 1.242, p>0.05) boyutundan alınan puanlarda anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak *Çabada Israr* (F4,380= 2.795, p<0.05) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (F4,380= 1.381, p>0.05) ile *Kontrol* (F4,380= 0.647, p>0.05) ve *Devamlılık* (F3,381= 0.723, p>0.05) boyutlarında spor yılına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak *Güven* (F4,380= 2.432, p>0.05) boyutunda spor yılına göre anlamlı farklılık görülmüştür.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

* Çabada ısrar boyutunda; 2-4 yıl (Ort: 13.59, Ss: 3.56) ile 8 ve üzeri (Ort: 15.75, Ss: 3.70) arasında 8 ve üzeri spor yılı lehine farklılık tespit edilmiştir.
* Güven boyutuna bakıldığında; 12-4 yıl (Ort: 17.33, Ss: 3.48) ile 8 ve üzeri (Ort: 19.17, Ss: 3.91) arasında 8 ve üzeri spor yılı lehine farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 9.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Aylık Gelire Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Faktör** | **KT** | **sd** | **KO** | **F** | **p** | **AF** |
| **Tutarlılık** | Gruplar arası | 145,240 | 5 | 29,048 | 1,379 | 0.23 |  |
| Gruplar içi | 7984,318 | 379 | 21,067 |
| Toplam | 8129,558 | 384 |  |
| **Çabada Israr** | Gruplar arası | 189,835 | 5 | 37,967 | 2,786 | ***0.01*** | 1-4,5  1-2  3-4 |
| Gruplar içi | 5165,136 | 379 | 13,628 |
| Toplam | 5354,971 | 384 |  |
| **KKS (Toplam)** | Gruplar arası | 606,470 | 5 | 121,294 | 2,173 | 0.06 |  |
| Gruplar içi | 21151,774 | 379 | 55,809 |  |
| Toplam | 21758,244 | 384 |  |  |
| **Güven** | Gruplar arası | 140,142 | 5 | 28,028 | 1,880 | 0.09 |  |
| Gruplar içi | 5651,599 | 379 | 14,912 |
| Toplam | 5791,740 | 384 |  |
| **Kontrol** | Gruplar arası | 35,501 | 5 | 7,100 | ,929 | 0.46 |  |
| Gruplar içi | 2897,549 | 379 | 7,645 |
| Toplam | 2933,049 | 384 |  |
| **Devamlılık** | Gruplar arası | 11,738 | 5 | 2,348 | ,404 | 0.84 |  |
| Gruplar içi | 2203,317 | 379 | 5,814 |  |
| Toplam | 2215,055 | 384 |  |  |
| **SZDE (Toplam)** | Gruplar arası | 377,532 | 5 | 75,506 | 1,181 | 0.31 |  |
| Gruplar içi | 24237,232 | 379 | 63,950 |
| Toplam | 24614,764 | 384 |  |

Gruplar: 1: 1000-2500, 2. 2501-5000 3: 5001-7500 4: 7501-10000 5: 10001-15000, 6: 15000 ve üstü

Analizler, katılımcıların aylık gelirine göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (F5,379= 2.173, p>0.05) ile *Tutarlılık (*F5,379= 1.379, p>0.05) boyutundan alınan puanlarda anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak *Çabada Israr* (F5,379= 2.786, p<0.05) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (F5,379= 1.181, p>0.05) ile *Güven* (F5,379= 1.880, p>0.05), Kontrol(F5,379= 0.929, p>0.05) ve *Devamlılık* (F5,379= 0.404, p>0.05) boyutlarında aylık gelire göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

* Çabada ısrar boyutunda; 1000-2500 TL (Ort: 13.23, Ss: 3.91) ile 7501-10000 TL (Ort: 15.28, Ss: 3.76) arasında 7501-10000 TL lehine, 1000-2500 TL (Ort: 13.23, Ss: 3.91) ile 10001-15000 TL (Ort: 15.42, Ss: 3.52) arasında 10001-15000 TL lehine farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca 1000-2500 TL (Ort: 13.23, Ss: 3.91) ile 2501-5000 TL (Ort: 15.09, Ss: 3.13) arasında 2501-5000 TL lehine, 5001-7500 TL (Ort: 13.97, Ss: 3.97) ile.7501-10000 TL (15.28, Ss: 3.76) arasında 7501-10000 TL lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanlarının Haftalık Antrenman Sayısına Göre Farklılaşması

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boyutlar** | **Faktör** | **KT** | **sd** | **KO** | **F** | **p** | **AF** |
| **Tutarlılık** | Gruplar arası | 84,401 | 2 | 42,200 | 2,004 | 0.13 |  |
| Gruplar içi | 8045,158 | 382 | 21,061 |
| Toplam | 8129,558 | 384 |  |
| **Çabada Israr** | Gruplar arası | 104,407 | 2 | 52,204 | 3,798 | ***0.02*** | 1-2 |
| Gruplar içi | 5250,564 | 382 | 13,745 |
| Toplam | 5354,971 | 384 |  |
| **KKS (Toplam)** | Gruplar arası | 367,457 | 2 | 183,728 | 3,281 | ***0.03*** |  |
| Gruplar içi | 21390,787 | 382 | 55,997 | 1-2 |
| Toplam | 21758,244 | 384 |  |  |
| **Güven** | Gruplar arası | 43,242 | 2 | 21,621 | 1,437 | 0.23 |  |
| Gruplar içi | 5748,499 | 382 | 15,048 |
| Toplam | 5791,740 | 384 |  |
| **Kontrol** | Gruplar arası | 39,483 | 2 | 19,742 | 2,606 | 0.07 |  |
| Gruplar içi | 2893,566 | 382 | 7,575 |
| Toplam | 2933,049 | 384 |  |
| **Devamlılık** | Gruplar arası | 4,195 | 2 | 2,098 | ,362 | 0.69 |  |
| Gruplar içi | 2210,859 | 382 | 5,788 |  |
| Toplam | 2215,055 | 384 |  |  |
| **SZDE (Toplam)** | Gruplar arası | 217,993 | 2 | 108,996 | 1,707 | 0.18 |  |
| Gruplar içi | 24396,771 | 382 | 63,866 |
| Toplam | 24614,764 | 384 |  |

Gruplar: 1: 1-2, 2: 3-4, 3: 4 ve üzeri

Analizler, katılımcıların haftalık antrenman sayısına göre *Kısa Kararlılık Ölçeği geneli* (F2,382= 3.281, p<0.05) ile *Çabada Israr* (F2,382= 3.798, p<0.05) boyutundan alınan puanlarda anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Ancak *Tutarlılık* (F2,382= 2.007, p>0.05) alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İkinci ölçme aracına bakıldığında *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri geneli* (F2,382= 1.707, p>0.05) ile *Güven* (F2,382= 1.437, p>0.05), Kontrol(F2,382= 2.606, p>0.05) ve *Devamlılık* (F2,382= 0.362, p>0.05) boyutlarında haftalık antrenman sayısına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Gruplar arası farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre;

* Kısa kararlılık ölçeği genelinde; 1-2 (Ort: 26.92, Ss: 7.09) ile 3-4 (Ort: 29.13, Ss: 7.40) arasında 3-4 lehine farklılık tespit edilmiştir.
* Çabada Israr boyutuna bakıldığında; 1-2 (Ort: 14.08, Ss: 3.61) ile 3-4 (Ort: 15.29, Ss: 3.65) arasında 3-4 lehine farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Puanları Arasındaki İlişki

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **KKS (Toplam)** | **SZDE (Toplam)** |
| **KKS (Toplam)** | **1** |  |
| **SZDE (Toplam)** | ,775\* | **1** |

Katılımcıların kararlılık düzeyleri ile sporda zihinsel dayanıklıkları arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Kısa Kararlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri arasında pozitif yönlü, yüksek seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r= ,775; p<0.05).

**5. TARTIŞMA**

Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve elde edilen bulgular literatürdeki mevcut çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kararlılık düzeylerinin belirlenmesi ve bu faktörleri etkileyen değişkenlerin ortaya konulmasıdır.

Elde edilen bulgular, sporcuların psikolojik dayanıklılık ve karar alma süreçlerindeki dinamiklerini anlamaya yönelik önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın sonuçları mevcut teorik yaklaşımlar ve önceki araştırmalar ışığında ele alınarak yorumlanacaktır. Ayrıca, elde edilen verilerin spor bilimleri, spor psikolojisi ve antrenman bilimleri açısından nasıl bir anlam taşıdığı tartışılacaktır.

Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının puan dağılımı incelendiğinde, katılımcıların kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirli bir aralıkta seyrettiği görülmüştür. Elde edilen bulgular, katılımcıların her iki değişkende de anlamlı seviyelerde sonuçlar aldığını göstermektedir. Ayrıca, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu tespit edilerek normallik varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, istatistiksel analiz sürecinde parametrik testler kullanılarak verilerin daha sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesi mümkün olmuştur. ​ Benzer şekilde, literatürde yer alan çalışmalarda da katılımcıların kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirli bir aralıkta dağıldığı ve normallik varsayımının sağlandığı görülmektedir (Güvendi ve diğerleri, 2020; Altıntaş ve Bayar Koruç, 2017; Tonga, 2014). Bu çalışmalar, elde edilen verilerin istatistiksel olarak geçerli olduğunu ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğunu vurgulamaktadır. Sonuç olarak, bu tür normallik testlerinin geçerliliği, çalışmanın metodolojik sağlamlığını desteklemekte ve daha doğru çıkarımlar yapılmasına olanak tanımaktadır.

Yapılan analizler, katılımcıların cinsiyetlerine göre kararlılık düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık bileşenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Kararlılık ölçeğinin genel puanı ve alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık envanterinin genel puanı ve alt faktörleri incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, ilgili değişkenlerin bireysel farklılıklardan etkilenebileceğini ve cinsiyetin bu bağlamda belirleyici bir unsur olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Koğar Yılmaz ve Gök’ ün (2021) meta-analiz çalışması, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Er'in (2023) çalışması da kadınların erkeklere göre daha iyi başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını göstermektedir. ​ Ayrıca, Polatcı ve Tınaz'ın (2021) araştırması, kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık ortalamalarına sahip olduğunu belirtmektedir. Bu çelişki, çalışmanızın örneklemi, kullanılan ölçüm araçları veya kültürel bağlam gibi faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Alan yazında çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmaların da varlığından söz edilebilir (Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Güvendi ve diğerleri, 2020; Dede 2019; Ekizoğlu ve diğerleri, 2024; Buhrow ve diğerleri, 2017; Kelecek ve diğerleri, 2013). Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık ve kararlılık üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Çalışmada cinsiyet değişkeninin etkisinin tespit edilmemesi, bireysel ve kültürel farklılıkların önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalarda cinsiyetin belirleyici bir etken olduğu görülse de, diğer araştırmalar cinsiyetin bu düzeydeki değişkenler üzerinde etkili olmadığına işaret etmektedir. Bu farklılıklar, örneklemlerden ve kullanılan ölçüm araçlarının farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık ve kararlılık üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde anlamak için daha kapsamlı ve çeşitli popülasyonları içeren çalışmaların yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide genel olarak, kararlılık ölçeğinin genel puanı ve belirli alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, çabada ısrar boyutunda yaşa bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Benzer şekilde, zihinsel dayanıklılık envanteri genel puanı ve bazı alt boyutları yaş değişkenine göre farklılık gösterirken, devamlılık boyutunda anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgular, yaş faktörünün bazı psikolojik dayanıklılık bileşenleri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. ​Yapılan araştırmalar, yaşın kararlılık ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerini farklı sonuçlarla ortaya koymuştur (Sarı ve diğerleri, 2020; Şandor, 2018; Özdeş, 2020; Orhan ve Karagözoğlu, 2021; Nicholls ve diğerleri, 2009; Akman ve Var, 2023; Yılmaz, 2023; Yıldız, 2022). Sonuç olarak, yaşın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileşimli rolünü anlamak, farklı yaş gruplarına yönelik psikolojik destek ve müdahale programlarının geliştirilmesinde önemli imkânlar sunmaktadır. Bu nedenle bireylerin yaşa bağlı psikolojik dayanıklılık farklılıklarını göz önünde bulunduran yaklaşımlar, daha etkili ve sürdürülebilir destek mekanizmalarının oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Analizler, katılımcıların sınıf seviyelerine göre kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Kararlılık ölçeğinin genel puanı ve alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık envanterinin genel puanı ve bileşenleri incelendiğinde, sınıf seviyesinin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde belirgin bir değişim yaşanmadığını düşündürmektedir. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin sınıf seviyeleri ile kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi farklı sonuçlarla ortaya koymuştur. Örneğin, Öztabak ve Erdoğan'ın (2017) çalışmasında, farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin sınıf seviyelerine göre düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sınıf seviyesinin bu değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sınıf seviyelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019). Alan yazında çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcutken bazı çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur (Özlü, 2020; Güzel, 2021; Yıldız, 2019; Eroğlu ve diğerleri, 2017; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Bu sonuçlar, öğrencilerin sınıf seviyeleri arttıkça kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde belirgin bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. Alan yazında çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar bulunmakla birlikte, farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın yalnızca sınıf seviyesi gibi demografik değişkenlerle değil, bireysel deneyimler, motivasyonel faktörler, çevresel etkileşimler ve öğrenme süreçleri gibi çok boyutlu etkenlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, metodolojik farklılıklar, kullanılan ölçüm araçları ve örneklem gruplarının özellikleri de bu tür farklılıkların kaynağı olabilir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların, sınıf seviyesinin yanı sıra psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer değişkenleri de dikkate alarak kapsamlı analizler içermesi, alandaki bilgi birikimini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayacaktır.

Analiz sonuçları, katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Kararlılık ölçeğinin genel puanı ve alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık envanterinin genel puanı ve bileşenleri incelendiğinde, bölüm değişkeninin bu faktörler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma olmadığını düşündürmektedir. Alan yazında, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini inceleyen çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin, bazı araştırmalarda bölüm türüne göre zihinsel sağlamlık düzeylerinde farklılıklar tespit edilmiştir (Atarbay, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Bolat, 2013). Diğer yandan, bazı çalışmalar ise bölüm değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir (Atarbay, 2017; Ağırkan ve Kağan, 2017; Oktan ve diğerleri, 2014).​ Bu farklılıklar, araştırmaların yapıldığı örneklem grupları, kullanılan ölçme araçları ve kültürel farklılıklar gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir. Dolayısıyla, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.​

Yapılan analizler katılımcıların katıldıkları spor türüne göre kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Kararlılık ölçeğinin genel puanı ve alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık envanterinin genel puanı ve bazı alt bileşenlerinde spor türüne bağlı olarak değişimler gözlemlenmiştir. Özellikle güven ve kontrol bileşenlerinde spor türüne göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın devamlılık boyutunda spor türüne göre belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, farklı spor dallarının bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kararlılık düzeyleri üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar arasında, Boyun'un (2020) çalışması, farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemiş ve branş değişkenine göre güven alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Futbol branşındaki sporcuların voleybol branşındaki sporculara göre güven alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. ​ Diğer yandan, Taşkın ve diğerleri (2022) çalışması, bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemiş ve spor branşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu çalışma, sporcuların cinsiyetine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını da belirtmiştir. ​Alanyazında çalışmamız bulgusunu destekleyen ve çelişen çalışmalar bulunmaktadır (Menteş ve Saygın, 2019; Karademir ve Açak, 2019; Yılmaz, 2021; Akman, 2019; Bozkurt, 2014; Adıgüzel ve diğerleri, 2022). Spor branşları, bireylerin psikolojik özellikleri üzerinde farklı etkiler yaratarak, zihinsel dayanıklılık ve kararlılık gibi unsurları çeşitli şekillerde şekillendirebilir. Takım sporları ile bireysel sporlar arasındaki farklar, sosyal destek, rekabet düzeyi ve antrenman gereklilikleri açısından değerlendirildiğinde, sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinde farklılaşmalara yol açabilir. Bununla birlikte, bazı araştırmaların spor branşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulamaması, psikolojik dayanıklılığın spor türü dışında kişisel ve çevresel faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir.

Analizler, katılımcıların spora katılım sürelerine göre kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde bazı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Kararlılık ölçeğinin genel puanı ve bazı alt boyutlarında spor yılına bağlı anlamlı bir değişim gözlemlenmezken, çabada ısrar boyutunda spor deneyimi arttıkça belirgin bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, zihinsel dayanıklılık envanterinde genel puan ve bazı alt boyutlar spor yılına göre değişiklik göstermezken, güven boyutunda spor deneyimi fazla olan bireyler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, spor deneyiminin özellikle bireylerin kararlılık ve kendine güven düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Alan yazında, spora katılım süresi ile kararlılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Taşkın ve diğerleri, 2022; Ceyhun ve diğerleri, 2023; Newland ve diğerleri, 2020). Gelecekte yapılacak olan çalışmalar, farklı spor branşları, antrenman yoğunlukları ve rekabet seviyelerindeki sporcuları inceleyerek, spor deneyiminin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin altında yatan mekanizmaları daha derinlemesine araştırabilir.

Yapılan analizler, katılımcıların aylık gelir düzeyine göre kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde belirli farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak kararlılık ölçeğinin genel puanı ve bazı alt boyutlarında gelir düzeyine bağlı anlamlı bir değişim gözlenmezken, çabada ısrar boyutunda gelir düzeyi arttıkça belirgin bir farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık envanterinin genel puanı ve alt boyutlarında ise gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, bireylerin ekonomik durumlarının özellikle kararlılık açısından farklı etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. ​Aylık gelir düzeyinin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, bazı çalışmalar bu değişkenler arasındaki ilişkileri ele almıştır (Uçar, 2019; Yılmaz, 2021). Bu sonuçlar, bireylerin ekonomik durumlarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin karmaşık aynı zamanda çok boyutlu olabileceğini göstermektedir. Gelir düzeyinin bireylerin kararlılık bileşenlerinden özellikle çabada ısrar boyutuyla ilişkilendirilmesi, ekonomik güvencenin bireylerin uzun vadeli hedeflerine bağlı kalma ve zorluklar karşısında azim gösterme eğilimlerini destekleyebileceğini düşündürmektedir. Fakat zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu özelliğin bireylerin ekonomik durumundan bağımsız olarak gelişebileceğini veya farklı değişkenler tarafından daha güçlü bir şekilde şekillendirilebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin kararlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sadece ekonomik faktörler değil, aynı zamanda sosyo-kültürel çevre, eğitim düzeyi ve kişisel deneyimler gibi farklı unsurlar tarafından da etkilendiği dikkate alınmalıdır.

Analizler, katılımcıların haftalık antrenman sayısına göre Kısa Kararlılık Ölçeği genelinde ve Çabada Israr boyutunda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, Tutarlılık alt boyutunda anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri genelinde ve alt boyutlarında ise haftalık antrenman sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tukey testi sonuçlarına göre, Kısa Kararlılık Ölçeği ve Çabada Israr boyutlarında, daha fazla antrenman yapan gruplar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer ve farklı sonuçlarla karşılaştırılabilir (Şahinler ve Beşler, 2021; Birinci, 2024; Kalkavan ve diğerleri, 2020; Thelwell ve diğerleri, 2005). Sonuç olarak, düzenli antrenmanın sporcuların kararlılık düzeylerini olumlu yönde etkilediği çalışmamız bulguları ile güçlü bir şekilde desteklenmektedir. Ancak, zihinsel dayanıklılığın diğer yönleri ve kararlılığın tutarlılık boyutu üzerindeki diğer potansiyel etkileyicilerin daha fazla araştırılması ihtiyaç duyulmaktadır.

Katılımcıların kararlılık düzeyleri ile sporda zihinsel dayanıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon analizinde, Kısa Kararlılık Ölçeği ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri arasında güçlü ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki, istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlıdır. Güvendi ve diğerleri (2020), Triatlon sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile karar verme stilleri ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu durum, zihinsel dayanıklılığın karar verme süreçleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bir başka araştırmada ise, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, algılanan fiziksel ve bilişsel yorgunluk ile ilişkisi incelenmiş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Eren ve Atlı, 2024). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini inceleyen bir araştırmada, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma süresi gibi değişkenlere göre farklılıklar tespit edilmiş, ancak kararlılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki spesifik olarak ele alınmamıştır (Yarayan ve diğerleri, 2018). Sonuç olarak literatürde daha önce bu iki ölçek arasında yapılan araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, çalışmamız, kararlılık ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alarak alanyazındaki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, sporda zihinsel dayanıklılığın bireylerin kararlılık düzeyleriyle güçlü bir bağlantı içinde olduğunu göstermekte ve spor psikolojisi alanında gelecekte yapılacak araştırmalar için önemli bir temel sunmaktadır. Bu doğrultuda, farklı spor branşları ve daha geniş örneklem grupları üzerinde yapılacak çalışmalar, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırarak literatüre daha kapsamlı katkılar sağlayacaktır.

**6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

**6.1. Sonuç**

Bu araştırmada, sporcuların kararlılık düzeyleri ile sporda zihinsel dayanıklıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Elde edilmiş olan bulgular, kararlı bireylerin aynı zamanda sporda zihinsel dayanıklık konusunda da önemli avantajlara sahip olabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, katılımcıların haftalık antrenman sayısı, spora katılım süresi ve spor branşı gibi değişkenler temelinde de çeşitli analizler gerçekleştirilmiş ve belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle, spor yılı arttıkça bireylerin kendilerine duydukları güven seviyesinde artış olduğu belirlenirken, kararlılık ölçeğinin çabada ısrar boyutunun da deneyimle birlikte artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Ek olarak, katılımcıların aylık gelir düzeyi ile kararlılık ve zihinsel dayanıklık arasında belirli farklılıklar bulunmuş, ancak bu farklılıklar genel düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya koymamıştır.

Sonuç olarak, kararlılık ve zihinsel dayanıklık arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışma, sporcuların psikolojik ve motivasyonel yapılarının geliştirilmesi konusunda önemli bulgular sunmakta ve ilerleyen araştırmalar için çeşitli öneriler sunmaktadır.

**6.2. Öneriler**

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

**Araştırmaya Yönelik Öneriler:**

* Bu araştırma kesitsel bir çalışma olduğu için, daha sonra yapılacak araştırmalarda farklı tasarımlar kullanılarak sporcuların kararlılık ve zihinsel dayanıklık seviyelerinin zaman içerisindeki değişimleri incelenebilir.
* Farklı spor branşlarında yer alan sporcuların kararlılık ve zihinsel dayanıklık düzeylerini detaylı olarak karşılaştıran nitel ve nicel çalışmalar yapılmalıdır.
* Spora katılım sürelerinin, haftalık antrenman sayılarının ve gelir düzeylerinin etkilerini daha detaylı incelemek amacıyla daha geniş örneklem gruplarıyla çalışmalar yürütülebilir.
* Sporcularda kararlılık ve zihinsel dayanıklığın geliştirilmesine yönelik müdahale programlarının etkisini inceleyen deneysel çalışmalar yapılmalıdır.

**Genel Öneriler:**

* Antrenörler ve spor psikologları, sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve kararlılığını geliştirmek için kişisel ve takım bazlı psikolojik destek programları sunmalıdır.
* Sporcuların motivasyonlarını ve zihinsel dayanıklılıklarını arttırmak için farklı mental antrenman teknikleri (görsel canlandırma, nefes kontrolü, mindfulness vb.) daha yaygın olarak uygulanmalıdır.
* Spor federasyonları ve kulüp yöneticileri, zihinsel dayanıklılığın ve kararlılığın önemini vurgulayan eğitim programları düzenleyerek sporcuların bu alanlardaki farkındalıklarını arttırmalıdır.
* Sporcuların ekonomik durumlarının psikolojik dayanıklılık ve kararlılık üzerindeki etkileri daha iyi anlaşılmalı ve buna göre destek mekanizmaları geliştirilmelidir.
* Spor Bilimleri Fakültelerinde, kararlılık ve zihinsel dayanıklığı destekleyen eğitim ve farkındalık programlarının yaygınlaştırılması, sporcuların gelişimi için kritik bir adım olacaktır.

**KAYNAKLAR**

Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., ve Serin, E. (2022). Bıreysel Ve Takım Sporcularının Psıkolojık Dayanıklılık Düzeylerının. *Journal Of International Social Research*, *15*(92).

Ağırkan, M., ve Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245.

Akın, A. ve Arıcı, N. (2015). Kısa Kararlılık Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi,* 52, 256-264.

Akkarpat, İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Akkoyunlu, Y., Konar, N. ve Güler, H. (2022). Beden Eğitimi ve Sporda Toplumsal Cinsiyet Rolleri ve Kadın. B. Çar. (Eds.) *Beden Eğitimi ve Spora Multidsipliner Bir Bakış.* Ankara: Gazi Kitapevi.

Akman, D. (2019). *Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Akman, H., ve Var, L. (2023). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 233-246.

Altınışık, Ü., Turhal, S., Çelik, A., ve Yetim, A. (2020). Employability Percetions of Sports Manager Candidates. *Ambient Science.*

Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri’nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi,* 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>

Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Atilgan, D. (2018). Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerinin özgüven düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 20(4), 8-22.

Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, *3*(1), 37-53.

Aytaç, M., ve Gürsakal, N., (2015). *Karar Verme,* Dora Yayın Bursa, ss 48-56.

Başaran, İ.E. (2000). *Yönetim* (1. Basım). Ankara: Feryal Matbaası.

Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bektaş, F. (2010). ‘*Kaçkar Havzası Trekking Parkurlarının Spor Turizmi Bakımından Değerlendirilmesi’* (Tez No: 277998). Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Biçer, T., (1987). *Spor ve Turizm.* Yüksek lisans. İstanbul: İstanbul Üniversitesi

Bilkay, S.,(1990) *Karar Alma Süreci ve Kararın Yönetimdeki Önemi.* İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uluslararası işletmecilik Ana Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,

Birinci, M.C. (2024). Futbol ve Voleybol Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Ve Öz Yeterlilik İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık Ve Efor Dergisi (Bessed)*, *1*(2), 117-125.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Boyun, H.İ. (2020). *Farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların zihinsel ve mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliliklerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı. Antalya

Buhrow, C., Digmann, J., ve Waldron, J. J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. International Journal of Exercise Science, 10(1), 44-52.

Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., ve Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, *17*(3), 209-227.

Butt, J., Weinberg, R., ve Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332.

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, Y., ve Kaçay, Z. (2016). Investigation of the relationship between athlete identity perception, courage and self-confidence Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences,* 13(3), 6176-6184

Candangil, S. (2005). *Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel, sosyal ve ailesel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Cattell, R.B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. *New York*: Harcort, Brace and World.

Cattell, H.E. (2001). The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire. *In Understanding Psychological Assessment* 187-201. Springer.

Cattell, H.E.P. (2001) “The Sixteen Personality Factor (16PF) Questionnaire”. Dorfman W.I., Hersen M. (eds). *In:* *Understanding Psychological Assessment. Perspectives on Individual Differences.* (187-215). Springer: Boston.

Cattell, R.B. (1957). Personality and motivation: Structure and measurement. *New York:* Harcourt, Brace & World.

Cervone, D., ve Pervin, L.A. (2016). Kişilik psikolojisi: Kuram ve araştırma (12. Basımdan Çeviri). *Nobel Yayınevi.*

Ceyhun, S., Yılmaz, S.H., Dokuzoğlu, G., ve Doğan, P.K. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *10*(3), 345-359.

Clough, P., Earle, K., ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, *1*(1), 32-46.

Coakley, J., ve Pike, E. (2009). Sports in society: Issues and controversies. *McGrawHill.*

CoeP.D., Pivarnik, J.M., Womack, JC., Reeves, MW., Malına, R.M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Official Journal of the American College of Sports Medicine* 1515 – 1519

Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A. (2016). Mental toughness in South African competitive tennis: Biographical and sport participation differences. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14 (2), 152-167. doi: 10.1080/1612197X.2015.1121509

Credé, M., Tynan, M.C., ve Harms, P.D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and social Psychology*, *113*(3), 492.

Crust, L., ve Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, *10*(1), 43-51.

Crust, L., ve Clough, P.J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills,* 100(1), 192-194.

Crust, L., ve Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.

Crust, L., ve Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. European Journal of Sport Science, 10(1), 43-51.

Çankaya, A.O. (2024). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile sosyal girişimsel liderlik becerilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı.

Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Dereceli, Ç., Dereceli, E., ve Yıldız, T. (2023). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kişisel Uyum Düzeyleri ile Liderlik Yönelimlerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası Dağcılık Ve Tırmanış Dergisi*, 6(2), 38-51. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1359180>

Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi,* 11(1), 171-187.

Duckworth, A.L., ve Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). *Journal of personality assessment*, *91*(2), 166-174.

Duckworth, A.L., ve Seligman, M.E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, *16*(12), 939-944.

Duckworth, A.L., Kirby, T.A., Tsukayama, E., Berstein, H., ve Ericsson, K.A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee. *Social psychological and personality science*, *2*(2), 174-181.

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D. ve Kelly, D.R. (2007).Grit:perseveranceand passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9. 1087- 1101.

Duckworth, A.L., Weir, D., Tsukayama, E., ve Kwok, D. (2012). Who does well in life? Conscientious adults excel in both objective and subjective success. *Frontiers in psychology*, *3*, 356.

Duckworth, A., ve Gross, J.J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, *23*(5), 319-325.

Durmaz, M., ve Özcan, A.K. (2021). Sosyolojik Bağlamda Fitness Sporunun Beden Algısı Üzerine Etkisi: Bursa Örneği. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*(2), 56-79.

Ekizoğlu, Ö., Acet, M., ve Toros, C. (2024). Profesyonel Voleybolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve İçsel Konuşma Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerine Etkisi. *Research in Sports Science* 2024; 14(2):99-106

Er, G. (2023). Cinsiyetler Arası Psikolojik Dayanıklılıkta Farklılıklar ve Koruyucu Faktörler. *Turkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics*, *9*(1), 69-74.

Eren, M.Ö. ve Atlı, M. (2024). Perceıved Physıcal And Cognıtıve Terms Of Mental Endurance In Athletesrelatıonshıp Wıth Fatıgue, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(27), 360-376.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, *100*(3), 363.

Eroğlu, O., Yıldırım, Y. ve Şahan, Ş. (2017). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1), 38-47.

Eskreis-Winkler, L., Shulman, E.P., Beal, S.A., ve Duckworth, A.L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology*, *5*, 36.

Ewen, R.B. (2014). An Introduction to Theories of Personality. *Psychology Press,* 7, 8.

Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 4(3), 192-203.

Gaines, B.R., ve Shaw, M.L. (1980). New Directions in the Analysis and Interactive Elicitation of Personal Construct Systems. *International Journal of Man-Machine Studies*, 13(1), 81-116.

Garmezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist,* 34, 416-430.

Golby, J., ve Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*, *37*(5), 933-942.

Goldberg, A.S. (1988). Sports slum busting: 10 Steps to mental toughness and peak performance. *Champaign,* IL: Human Kinetics.

Golshani, S., Najafpour, A., Hashemian, S.S., Goudarzi, N., Shahmari, F., Golshani, S., ve SadeghiBahmani, D. (2021, September). When much is too much—Compared to light exercisers, heavy exercisers report more mental health issues and stress, but less sleep complaints. *In Healthcare* (Vol. 9, No. 10, p. 1289). MDPI.

Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172- 204.

Gökkaya, D., ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 2(1), 16-28

Gucciardi, D.F. (2009). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology,* 16, 17-23.

Gucciardi, D.F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 33(3), 370-393.

Gucciardi, D.F., Gordon, S., ve Dimmock, J.A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review Of Sport And Exercise Psychology,* 2(1), 54-72.

Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., ve Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of personality, 83(1), 26-44.

Gümüşoğlu, Ö., ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmeliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 18(1), 96-110.

Güney, S. (2015). Liderlik. Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*, 24-32.

Güney, S.Y. (2007). *Yapılandırmacılık, Öğrenme, Zekâ ve Motivasyon Teorileri.* (Basılmamış Doktora Programı Ders Ödevi), Marmara Üniversitesi.

Gürsel, M. (1997). *Okul yönetimi*. Konya, Eğitim Yayınları, s. 200.

Güvendi, B., Can, H.C., ve Türksoy Işım, A. (2020). Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 6(1), 146-160.

Güzel, M.C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Master's thesis, Balikesir University (Turkey)).

Haraburda, E.M. (1996). *Development and validation of multi-domain measures of decisionmaking self-efficacy and indecisiveness.* Doctoral dissertation. The Ohio State University.

Işığıçok, E. (2015). Karar verme*: Teori ve uygulama*. Bursa: Dora Yayınları.

İnal, A.N. (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara*:* *Nobel Yayınevi.*

İridil, S. (2024). *Basketbolcularda zihinsel dayanıklılık ve sporda imgeleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.

Johnson, J.G. (2006). Cognitive modeling of decision making. *Sports Psychology of Sport and Exercise,* 7, 631–652.

Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83-95.

Jones, G., Hanton, S., ve 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.

Jones, G., Hanton, S., ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world’s best performers. *The sport psychologist*, *21*(2), 243-264.

Jones, M., Meijen, C., Mccarthy, P.J., ve Sheffield, D. (2009). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology,* 2(2), 161-180.

Jones, M.I., ve Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences,* 54(4), 519-523.

Kalkavan, A., Özdilek, Ç. ve Çakır, G. (2020). Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.

Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *16*(2), 803-816.

Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi,(11. baskı) Ankara. *Nobel Yayınevi*.

Kelecek, S., Altıntaş, A., ve Aşçı, F.H. (2013). Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 8(1), 21-27.

Kelly, E.L. (1955). Consistency of the Adult Personality. *American Psychologist,* 10(11), 659

Klag, S., ve Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology,* 9(2), 137-161.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.

Koğar Yılmaz, E., ve Gök, A. (2021). A Meta-Analysis Study on Gender Differences in Psychological Resilience Levels., *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 3(2): 132-143*

Konter, E. (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı. *nobel yayın dağıtım*

Kurudirek, M.İ., Kurudirek, M.A., Burmaoğlu, G.E., ve Bindesen, M.A. (2021). Comparison of motivation to participate in physical activity between ındividuals with and without smartwatch use. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences* 2991.

Kuzgun, Y. (2003). Meslek rehberliği ve danışmanlığa giriş. *Nobel Yayın Dağıtım.*

Küçük, V., ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içersinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

Küpeli, E. (2025). *Profesyonel voleybolcularda antrenör davranışlarının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Leveaux, R. (2010). Facilitating referee’s decision making in sprot via the application of technology, *IBIMA Publishing,* 1-8.

Levy, A.R., Polman, R.C., Clough, P.J., Marchant, D.C., ve Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, *15*(3), 245-254.

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives,* 16(1), 57-72

Luthar, S.S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, 71(3), 543-562.

Marasso, D., Laborde, S., Bardaglio, G., ve Raab, M. (2014). A developmental perspective on decision making in sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *7*(1), 251-273.

Marks, D.R., Wolanin, A.T., ve Shortway, K.M. (Eds.). (2021). *The Routledge handbook of clinical sport psychology* (p. 1). Routledge.

Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist,* 56, 227-238.

Menteş, G., ve 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.

Newland, A., Gitelson, R., ve Legg, W. E. (2020). Examining the relationship between mental skills and grit in senior Olympic athletes. *Journal of aging and physical activity*, *28*(4), 658-667.

Nicholls, A.R., Levy, A.R., Polman, R.C., ve Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*.

Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences,* 47(1), 73–75.

Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R., ve Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, *44*(5), 1182-1192.

Oğur, Y.G., Kılınç, İ.S., Var, L. ve Bozdağ. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar-*18, 41.

Oktan, V., Odacı, H., ve Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Olvera, S. (2020). *"Talking to Myself About Mental Toughness: Investigating the Relationship Between Self-Talk and Mental Toughness.* " (Master's thesis). California State University, Long Beach.

Orhan, S., ve Karagözoğlu, C. (2021). Sporcularda Duygusal Zekâ Ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Ve Teknolojileri Dergisi*, *2*(2), 11-26.

Özdeş, A. (2020). Yaşlanma ve Karar Verme Süreçleri: Duygu Düzenlemenin Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *12*(3), 382-395.

Özlü, C. (2020). *15-18 Yaş Aralığındaki Sporcuların Karakter Düzeylerinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Öztabak, M.Ü. (2013). Farklı okul türlerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin sınıf seviyelerine göre düşünme stilleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Park, C.L., ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology,* 1(2), 115-144.

Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.* Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Manisa.

Pekdoğan, S. (2015). Karar verme stilleri araştırmaları: 2009-2013 yılları arasındaki yüksek lisans tezlerinin incelenmesi. *International Journal of Social Science*, s. 321-331.

Polatcı, S., ve Tınaz, Z.D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.

Polikar, R., (2006). Ensemblebasedsystems in decisionmaking. *IEEE CircuitsAndSystems Magazine,* 6, 21-45.

Rasmussen, J. (1993). Deciding and doing: Decision making in natural context. In decision Making in Action: *Models and Methods. Norwood: Ablex Publishing,* 15

Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 22(4), 131-147.

Scott, S.G., ve Bruce, R.A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and psychological measurement*, *55*(5), 818-831.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği).* (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Sheard, M., Golby, J., ve Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(3), 186-193.

Sheldon, K.M., ve Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, *76*(3), 482.

Sipahi, S. (2025). *Örnek olay inceleme temelli sosyal bilgiler dersinde karar verme becerisinin geliştirilmesi: Bir eylem araştırması* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Ana Bilim Dalı, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bilim Dalı.

Şahinler, Y., ve Beşler, H.K. (2021). Takım ve Mücadele Sporları Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* 5(2), 134-144.

Şandor, S. (2018). Sağlıklı kişilerde ergenlikten yaşlılığa karar verme davranışı ve yürütücü işlevlerle olan ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, *21*(3), 290-300.

Şirin, H. (2024). *The effect of Life Kinetic exercises on mental endurance and basic motoric features in young male football players* (Master’s thesis). Bitlis Eren University, Institute of Graduate Studies, Department of Physical Education and Sports.

Tanertan, S. (2024). *The relationship between mental toughness and cognitive flexibility in adolescents receiving swimming training* (Master’s thesis). Sakarya Uygulamalı Bilimler University, Institute of Graduate Studies, Department of Physical Education and Sports.

Taşkın, A.H., Arı, Y., ve Özmutlu, İ. (2022). Farklı değişkenlere göre sporda zihinsel dayanıklılık: spor bilimleri fakültesi örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(2), 495-507.

Tekin, M., Özmutlu, İ. ve Erhan, S.E. (2009). Özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin karar verme ve düşünme stillerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 11(3), 43-56.

Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 4(1), 10-24.

Thelwell, R., Weston, N., ve Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, *17*(4), 326-332.

Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Uçar, U.M. (2019). *Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Üstündağ, Ö., Devecioğlu, S., ve Akarsu, E.E. (2011). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. *6. Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumunda sunulan bildiri,* 16–18 Mayıs, Elazığ, 31–34.

Vealey, R.S., Garner-Holman, M., Hayashi, S.W., ve Giacobbi, P. (1998). Sources of sportconfidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20(1), 54-80.

White, R.E., Prager, E.O., Schaefer, C., Kross, E., Duckworth, A.L. ve Carlson, M.S. (2017). The “batman effect”: improving perseverance in young children. *Child Development,* 88(5), 1563–1571.

Yalın, F.A. (2021). *Sosyal bilgilerde karar verme becerisi: Yedinci sınıf öğrencilerinin karar verme becerilerinin incelenmesi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B., ve Gülşen, D.B.A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Examınatıon Of Mental Toughness Levels Of Indıvıdual And Team Sports Players At Elıte Level Accordıng To Varıous Varıables. *The Journal*, *11*(57).

Yetim, A.A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 1, 63-72.

Yıldırım, B., ve Özkahraman, Ş. (2012). Hemşirelikte karar verme süreci. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges),* 2(1), 165-173.

Yıldırım, A., ve Simsek, H. (1999). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11 baski: 1999-2018).

Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

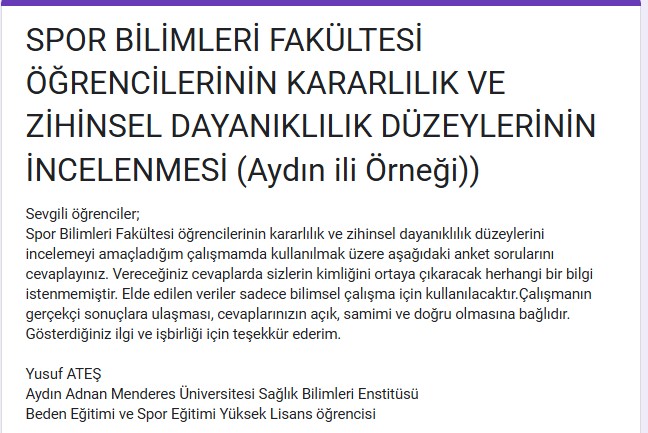
Yıldız, A.B. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik. *Ankara: Gazi*.

Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, *4*(2), 23-42.

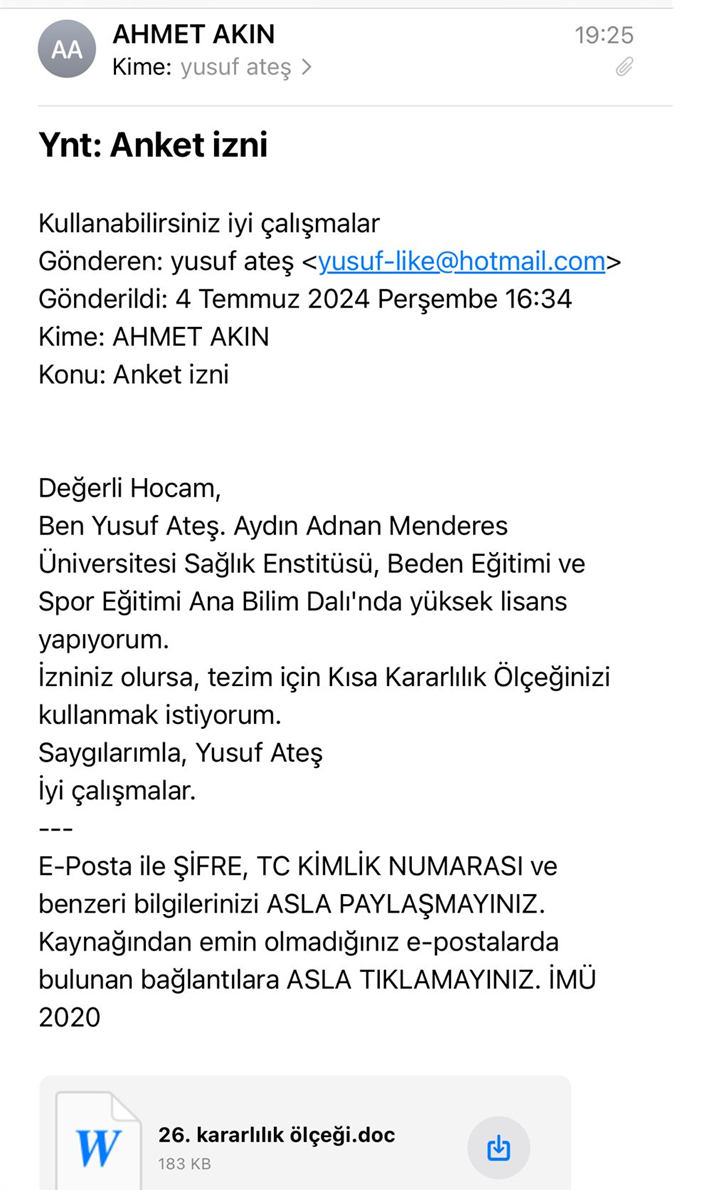
Yılmaz, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları belirsizlik düzeyi ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Bartın

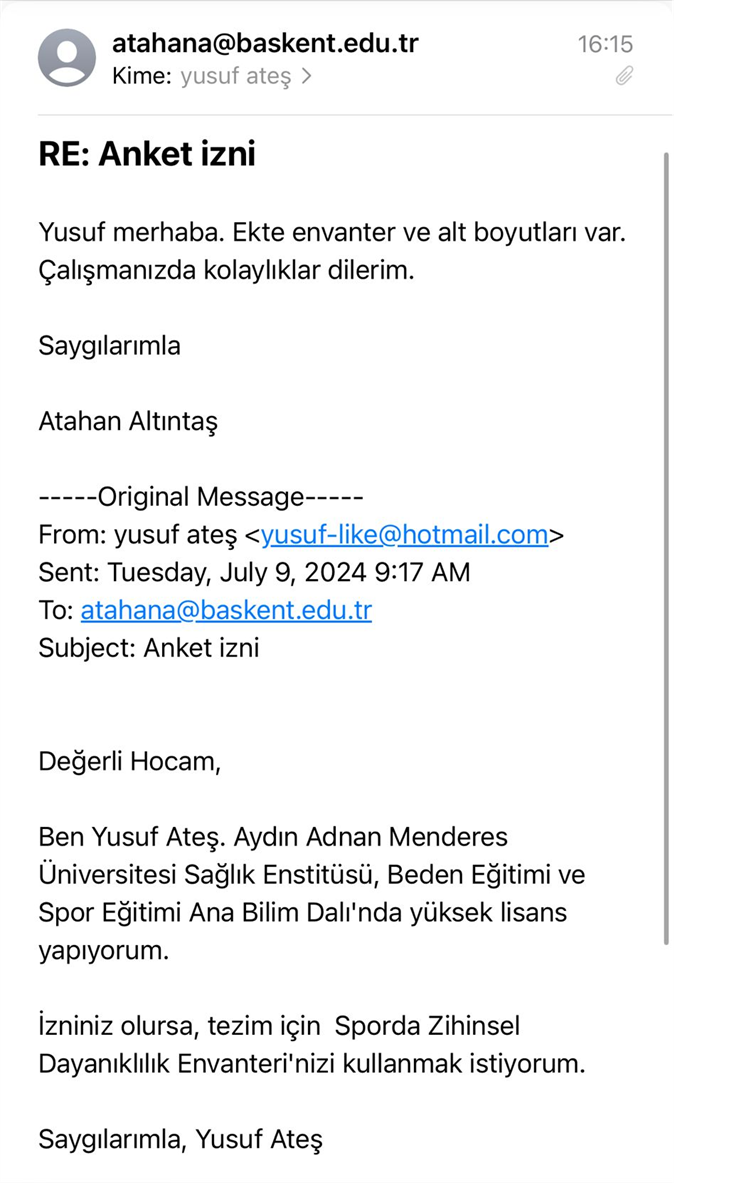
**EKLER**

**Ek 1.** Google Form



**Ek 2.** Ölçek İzni

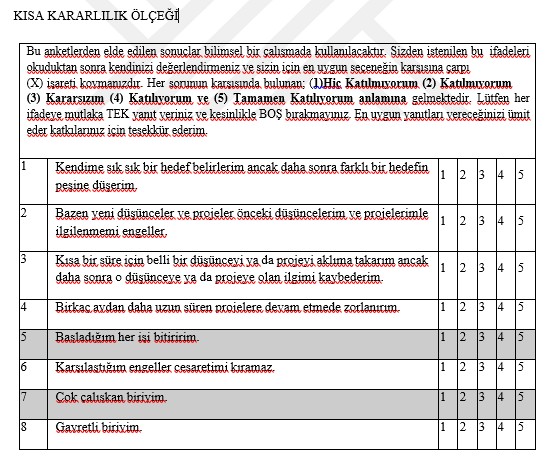
****

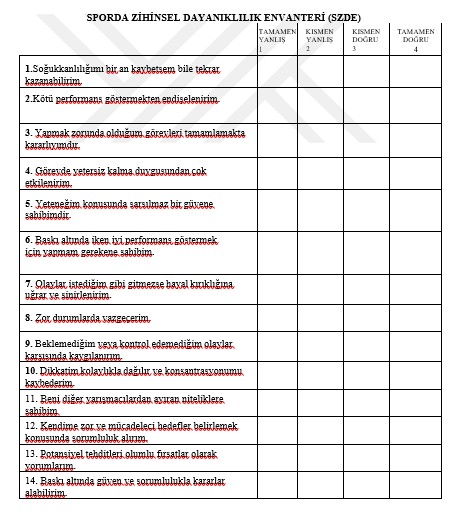
****

**Ek 3.** Demografik Bilgiler

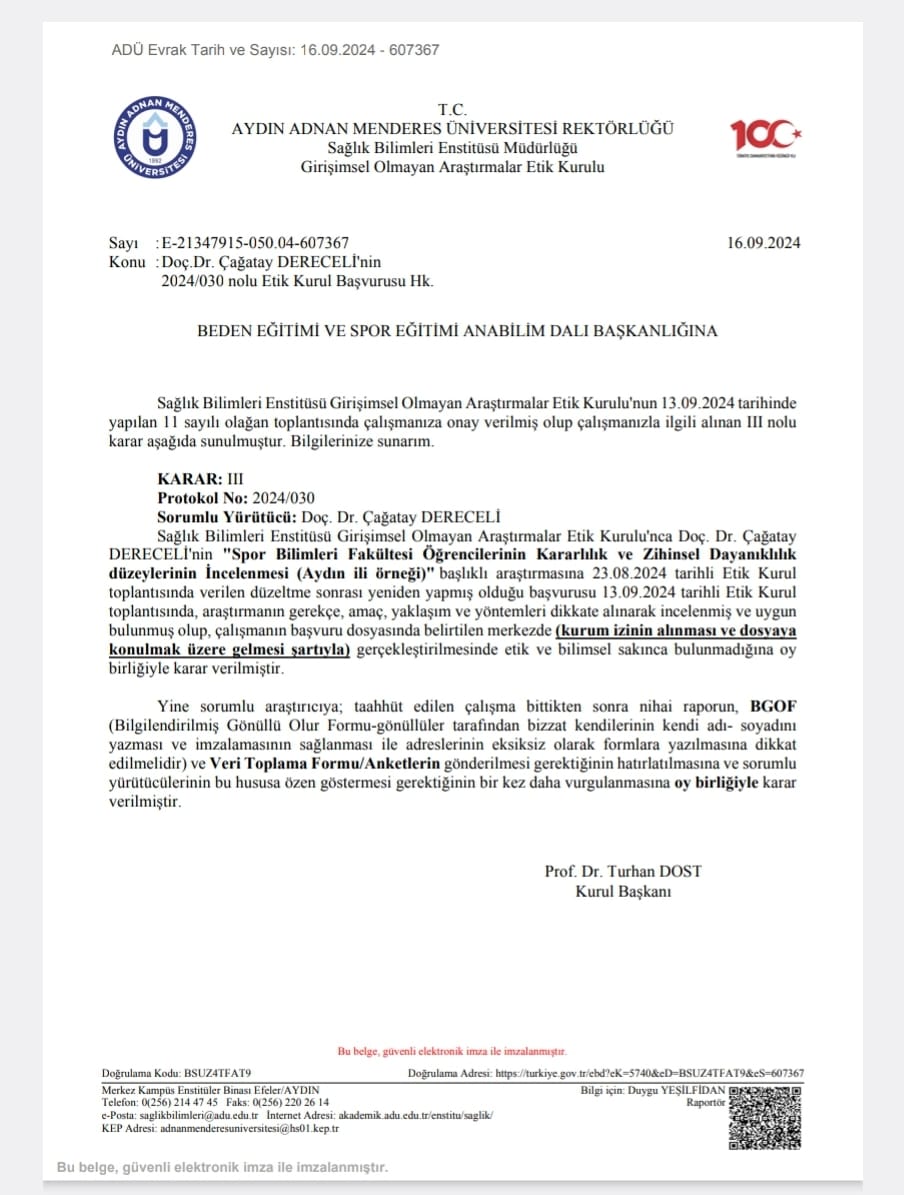
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CinsiyetKadın ( )Erkek ( ) | Yaş….. | Sınıf1234 | Bölüm-Beden eğitimi ve spor öğretmenliği-Antrenörlük-Spor Yöneticiliği-Rekreasyon |
| Spor türüBireyselTakım | Spor yılı0-12-44-66-88+ | Aylık gelir1000-25002501-50005001-75007501-1000010001-1500015000+ | Haftalık antrenman sayısı1-23-44+ |

**Ek 4.** Ölçeğin Ölçek Soruları





**Ek 5.** Etik Kurul Onayı

****

**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİLİMSEL ETİK BEYANI**

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kararlılık ve Zihinsel Dayanıklılık düzeylerinin İncelenmesi (Aydın ili örneği)” başlıklı Yüksek Lisans tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Yusuf ATEŞ

18 / 06 / 2025

**ÖZ GEÇMİŞ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Soyadı, Adı** | : ATEŞ Yusuf |
| **Uyruk** | : |
| **Doğum yeri ve tarihi** | : |
| **Telefon** | : |
| **E-posta** | : |
| **Yabancı dil** | : İngilizce |

**EĞİTİM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Derece** | **Kurum** | **Mezuniyet tarihi** |
| Y. Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı | 2025 |
| Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı | 2022 |

**İŞ DENEYİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yıl** | **Yer/Kurum** | **Ünvan** |
|  |  |  |