



2020 / Vol:6, Issue:29 / pp.1284-1295

REVIEW ARTICLE

Arrival Date : 08.06.2020

Published Date : 30.08.2020

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.31589/JOSHAS.378>

Reference : Ulukan, M. (2020). "Güreşçilerde Tutkunluk İle Zihinsel Dayanıklılık İlişkisinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 6(29):1284-1295

# GÜREŞÇİLERDE TUTKUNLUK İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLİŞKİSİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

## Investigation Of The Relationship Between Passion And Mental Toughness In Wrestlers In Terms Of Different Variables

Doç. Dr. Mehmet ULUKAN

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın/Türkiye  
ORCID: 0000-0002-3483-5001



### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; üniversite takımlarındaki güreşçilerin tutkunluk ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemektir. Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Örneklem grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversiteler arası Türkiye güreş şampiyonasına katılan 76 erkek güreşçi oluşturmuştur. Araştırma verileri; Madrigal ve ark., (2013) tarafından geliştirilen, Erdoğan (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Vallerand ve ark., (2003) tarafından geliştirilen, Keleş ve Aşçı (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Tutkunluk Ölçeği ile elde edildi. Verilerin normal dağılımı nedeniyle parametrik testler kullanılmıştır. Ayrıca tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlendi. Araştırmada elde edilen bulgulara göre güreşçilerin zihinsel dayanıklılığı ile tutkunluk ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarının güreştiği stile göre puan ortalamaları arasında grekoromen stil güreşçiler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin kaç yıl güreş yaptığına göre, tutkunluk ölçeğinin bütünü ile tutkunluk ölçeğinin alt boyutlarının puan ortalamaları arasında pozitif yönde 5-7 yıl arası güreşenler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin bütünü ile tutkunluk ölçeğinin bütünü ve uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında fark olduğu bu farkın 1 saat akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanı ile 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanları arasında olduğu görülmüştür. Güreşçilerin spor yapma amacına göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin bütünü ile takıntılı tutkunluk alt boyutu, düzeylerine ilişkin puan farkının sosyo kültürel aktivite amaçlı spor yapanların puanı ile kişisel amaçlı spor yapanların arasında olduğu görülmüştür. Güreşçilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalaması ile tutkunluk ölçeği puan ortalaması arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılığındaki değer artışı ile güreşçilerin tutkunluk ölçeği ve olumlu tutkunluk ile takıntılı tutkunluk alt boyutu puanlarının da arttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, tutkunluk, zihinsel dayanıklılık

### ABSTRACT

The aim of this research; to investigate the relationship between passion and mental toughness of wrestlers in university teams in terms of different variables. This study is a descriptive research in relational survey model. The sample group; 2019-2020 academic year at the university from Turkey consisted of 76 male wrestlers participating in the wrestling championship. Research data was obtained with The Mental Toughness Scale in Sports developed by Madrigal et al. (2013), adapted to Turkish by Erdogan (2016), and the Passion Scale developed by Vallerand et al.(2003) and adapted to Turkish by Keleş and Aşçı (2013). Parametric tests were used due to the normal distribution of data. In addition, Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between passion and mental toughness. Significance level was determined as .05. According to the findings obtained in the study, it was observed that there was a significant difference between the mental toughness of the wrestlers and the mean and sub-dimensions of passion scale in terms of the mean in favor of the Greco-Roman style wrestlers. According to how many years wrestlers wrestled, it was observed that there was a significant difference in favor of wrestlers between 5-7 years positively between the total scores sub-dimensions of the scale, and the whole of passion scale. According to how many hours a day the wrestlers use smartphones, it is seen that there is a difference between the average of the mental endurance scale and the average and sub-dimensions of the passion scale and this difference, is that between use a smartphone of 5 hours or more and 1 hour of smartphones. According to the wrestlers' purpose of doing sports, It was observed the whole mental toughness scale and the obsessive passion sub-dimension that it is among the points of those who do sports for cultural activity and those who do sports for personal purposes. As a result, it was observed that there was a positive high level correlation between the wrestlers' mental endurance scale mean score in sports and the passion scale mean point.

With the increase in the mental endurance of wrestlers, as well as the passion scale of wrestlers, it was observed that positive and obsessive passion sub-dimension scores also increased.

**Key Words:** Wrestling, passion, mental toughness

## 1. GİRİŞ

Güreş, denk sıklıtteki iki güreşçinin herhangi bir araç kullanmadan belirli bir boyuta sahip alan üstünde; belirlenmiş kurallara uygun bir şekilde, psikolojik ve fizyolojik kuvvet kullanarak sporcuların birbirilerini sırt üstü yatırma veya birbirleri üzerinde üstünlük kurma mücadelesidir (Bodur, 1993; Açak, 2005; Aydos, 2009). Güreş, uluslararası müsabakalarda grekoromen ve serbest stil olmak üzere iki farklı şekilde yapılmaktadır (Gökdemir, 2000). Serbest stil güreş, belli bir kural dahilinde sporcuların tüm vücudunu kullanarak yapılan güreş çeşididir. Grekoromen stil güreş ise; her iki sporcunun da belden aşağısını kullanmadan yani vücudun yalnızca bel ve bel üstü bölgelerinden tutularak yapılır (Bıyıklı, 1993; Mirzaei ve ark., 2017).

İnsanın maruz kaldığı olumsuzluklar karşısında başta menfi duygu halleri yaşasa da stres oluşturan hadiseler ile yaşamlarında değişiklik yapabilme durumlarına, genellikle süreç içerisinde adapte olabilmektedirler. “Bu adaptasyonun oluşmasının temelindeki unsur, bireylerin bazı adımlar atmasını gerektiren, güç ve zamana ihtiyaç duyan sürekli bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur” (Garnezy, 1991; Werner, 1995; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001; Altıntaş ve Koruç, 2016).

“Loehr (1982)’ye göre, mental bakımdan güçlü sporcular, duygusal manada kuvvetli, sakin ve rahat kalabilmelerini sağlayan türlü reflekslere sahiptirler”. Zihinsel dayanıklılık, "genel olarak, yarışma, antrenman ve bazı diğer şartlarda, sporcuların zihinsel ihtiyaçlarında rakiplerinden daha iyi baş etmeleri; özelde ise, rakiplerinden daha çok görev merkezli, kendine güvenen ve zor şartlarda dengeli olmayı ve bunu devam ettirebilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik güçtür" olarak ifade edilmiştir (Jones ve ark., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, spor faaliyetleri gibi içerisinde negatif koşullar barındıran ve zorlayıcı davranışlara ihtiyaç duyulan koşullarda gerekli bir özellik olarak görülmektedir (Gucciardi ve ark., 2009).

“Zihinsel dayanıklılık güçlü içgüdüsel inanış, baskı, güçlük ve olumsuz şartlarda etkili baş etme, baskı altında güçlenme, bağlı olma ve üst düzey konsantrasyon yeteneğine sahip olma gibi ifade edilebilir” (Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2013).

“Zihinsel dayanıklılık genel olarak negatif durumlara karşı başarılı olma ve üstün performansta kullanılacak bir takım psikolojik kavramları temsilen önümüze gelmektedir” (Clough ve ark., 2002).

Son zamanlarda sporcular bedensel ve ruhsal yönden yoğun mücadele gerektiren spor ortamlarında başarı elde etmek veya var olan başarılarının devamını getirebilmek için üst düzey çaba göstermektedirler. Sporda başarı iyi bir performans neticesinde elde edilebilir. İyi bir performans ise, taktik, kondisyon ve daha da önemlisi, psikolojik faktörlerin bileşkesi ile mümkün olacaktır (Roberts, Spink & Pemberton, 1999). Sporcular için spor ortamı çok fazla zorluk, stres ve dahi başarısızlık gibi ifadeleri içerebilmektedir. Günümüzde sporda rekabetin değer kazanması ve bu durumun giderek artması ile sporcular, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini daha güçlü kılmak için çaba harcamaktadırlar. Bu durumda başarıya erişmek için sadece fiziksel gücün yetersiz olduğu bunun yanında psikolojik etmenlerde gerekmektedir. (Moralı & Tiryaki, 1990). Zihinsel yönden güçlü olan sporcu, duygusal yönden daha sakin, rahat ve güçlü olabilmesini sağlayan farklı reflekslere de sahiptirler. Güreş gibi üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat, güç benzeri fiziksel performansa ihtiyaç duyulan bir branşın sadece fiziksel değil psikolojik özellikler üzerinde de etkisi olduğu söylenebilir. (Loehr, 1985).

“Son zamanlarda bilim adamları ve spor psikologlarının üstünde çalıştıkları zihinsel dayanıklılık konusu özellikle yarışmalarda sporcular ve eğitimciler için çokça önem arz etmektedir”. “Sporcuların fiziksel bakımdan yeteri kadar hazır olmalarına karşın yarışmalarda düşük performans göstermeleri

zihinsel dayanıklılığın önemini gittikçe yükseltmektedir” (Jones ve ark, 2007). Başarılı sporcuların birlikte iken sağladıkları ortamın (taktik, teknik, yetenek vb.) içinde zihinsel becerilerde yer bulmaktadır. Elit sporcuları birbirlerinden farklılaştıran özgünlük, zihinsel becerileridir (Cheery, 2005). Çünkü zihinsel bakımdan dayanıklı sporcular, karşılaşacakları zor şartlarda üst düzey performanslarını devam ettirebilirler (Loehr, 1985).

Spor alanında yapılmış olan çalışmalarda tutkunluk Vallerand ve arkadaşlarının (2003) geliştirmiş oldukları bireyin zevk alarak ve isteyerek yapmış oldukları faaliyeti kapsayan uyumlu tutkunluk ve mecburiyet duygusu ile yapmış oldukları faaliyeti kapsayan takıntılı tutkunluk olarak iki alt boyutuyla ele alınmıştır.

Vallerand ve ark. (2003) kavram olarak tutkuyu, bireyin zevk aldığı ve değer verdiği faaliyete enerji ve zaman sarf ederek gösterdiği güçlü bir eğilim olarak ifade edilmiştir. Tutku, faaliyete katılımı bırakmaya istekli olsa dahi ortaya konulan tutkunun çeşidine özgü olacak biçimde pozitif ve negatif neticelere esas teşkil etmektedir (Curran ve ark., 2011). Kişinin sporla alakalı içselleştirmesinin sonucunda uyumlu ve takıntılı olarak ortaya iki farklı tutku bileşeni çıkmaktadır. Uyumlu tutkunluk, kişinin yapmış olduğu etkinlikte kişiliğini özgürce içselleştirilmesi ile ortaya çıkar. Uyumlu tutkunluk, olumlu ortamların oluşmasına sebep olan ve göreve katılım açısından olumsuz durumları minimuma indiren bir bileşen olarak farz edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Takıntılı tutkunluk ise aktivitelerde karakterini denetimli olacak şekilde içselleştirmesi sonucunda oluşur (Vallerand ve ark., 2008).

Spor anında tutkunluk, sporcunun heves duyması yahut bu süreçte yönlendirilmesi ile seçmiş olduğu branşta gerçekleştirdiği davranışları içselleştirmesi sonucunda oluşmaktadır. Sporcunun bu dönemde iştirak ettiği bütün aktivitelerin yoğunluğunu ve sürekliliğini direkt etkileyen tutkunluk, eş zamanlı olarak sporcu performansında da mutlak etki gücüne sahip olan zihinsel bir etken olarak ifade edilmektedir (Lafrenière, Jowett, Vallerand ve Carbonneau, 2011).

Sporcuların çıkan engeller karşısında çekingen davranmadan ilerleyebilmesi ve belirlediği hedefe ulaşması için sadece zihinsel dayanıklılık değil, aynı zamanda güçlü tutkunluk duygusu da önemlidir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, üniversitelerin güreş takımlarında görev yapan sporcuların tutkunluk düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının kategori, spor yılı, akıllı telefon kullanma ve spor yapma amacına göre incelenmesi ve iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya katılan örneklem grup, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi yer almaktadır.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın ve tutkunluğun sporda rolünü ortaya koymayı hedefleyen ilişkiel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

### 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim yılında okuduğu üniversitenin takımında görev alan güreşçiler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 76 erkek sporcu oluşturmuştur.

### 2.3. Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Tutkunluk Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler, üniversite öğrencisi olan ve uygulamayı gönüllü olarak kabul eden üniversite takımlarındaki sporculara müsabaka salonunda ve kaldıkları

otellerde araştırmacı tarafından uygulatılmıştır. Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dahil olan sporcular hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan kategori, spor yılı, akıllı telefon kullanımı ve spor yapma amacı gibi değişkenlerle ilgili sorular hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından tasarlanmıştır.

### 2.3.2. Tutkunluk Ölçeği

Çalışmaya katılan güreşçilerin tutkunluk düzeylerini ölçmek için Vallerand ve ark., (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Kelecek ve Aşçı (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 7'li likert tipinde derecelendirilen öz değerlendirme ölçeğidir. Tutkunluk ölçeği, uyumlu tutkunluk düzeyini belirlemek için (6) ve takıntılı tutkunluk düzeyini belirlemek için (6) madde, bireylerin yaptıkları aktiviteye olan tutkunluk düzeyini belirlemek için ise, (4) madde toplamda (16) maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı "uyumlu tutkunluk" alt boyutu için .83; "takıntılı tutkunluk" alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise "uyumlu tutkunluk" için .84; "takıntılı tutkunluk" için .77'dir. Bu değerler ölçme aracının bu örnekleme grubunda kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

### 2.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Çalışmaya katılan güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi için Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Erdoğan (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 11 madde ve tek boyuttan oluşmakta olup 5'li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin yanıtlanması (1) hiç katılmıyorum - (5) tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçek geliştirilirken örnekleme grubu, üniversitede öğrenci ve öğrenci olmayan 271 amatör ve profesyonel sporcudan oluşmuştur. Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken Jones ve arkadaşlarının (2007) çalışması temel alınmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

## 2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS.25 programında incelendi verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplar için t testi, çoklu grupları karşılaştırmada tek yönlü varyans analizi ANOVA, Tutkunluk ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulandı. Sonuçları yorumlamada .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

Araştırmada üniversite öğrencisi güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının güreştiği stile göre değişip değişmediğinin t-testi analizi incelenmiş, sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılıklarının güreştiği stile göre t-testi analiz sonuçları

	Kategori	N	X	Ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Grekoromen	29	4,1931	,50209	2,328	,023
	Serbest	47	3,9021	,54513		
Tutkunluk	Grekoromen	29	4,1927	,39363	2,770	,007
	Serbest	47	3,8260	,64121		
Uyumlu Tutkunluk	Grekoromen	29	4,1552	,51933	,2098	,039
	Serbest	47	3,8298	,72772		
Takıntılı Tutkunluk	Grekoromen	29	4,2184	,41810	2,425	,018
	Serbest	47	3,8830	,66749		

Tablo 1 incelendiğinde güreşçilerin zihinsel dayanıklılık boyutunun mücadele ettiği stile göre puan ortalamaları arasında ( $t = -2,328$   $p = ,023$ )  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde grekoromen stildeki güreşçiler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin tutkunluk boyutunun mücadele ettiği stile göre

puan ortalamaları arasında ( $t = -2,770$   $p = ,007$ )  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde grekoremen stildeki güreşçiler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin uyumlu tutkunluk alt boyutunun mücadele ettiği stile göre puan ortalamaları arasında ( $t = 2,098$   $p = ,039$ )  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde grekoremen stildeki güreşçiler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin takıntılı tutkunluk alt boyutunun mücadele ettiği stile göre puan ortalamaları arasında ( $t = 2,425$   $p = ,018$ )  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde grekoremen stildeki güreşçiler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencisi güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının güreşçilerin kaç yıl spor yaptıklarına göre değişip değişmediği ANOVA analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının yaptığı spor yılına göre ANOVA analizi sonuçları

	Spor Yılı	N	X	Ss	t	p
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	5 yıldan az	12	3,8083	,56159	1382	,255
	5 – 7 yıl	37	4,1135	,55386		
	8 – 10 yıl	14	4,0643	,56515		
	10 yıldan fazla	13	3,8615	,44448		
	Toplam	76	4,0132	,54463		
<b>Tutkunluk</b>	5 yıldan az	12	3,4951	,80243	4,728	<b>,005</b>
	5 – 7 yıl	37	4,1431	,44638		
	8 – 10 yıl	14	3,8193	,68423		
	10 yıldan fazla	13	4,0543	,30230		
	Toplam	76	3,9659	,58495		
<b>Uyumlu Tutkunluk</b>	5 yıldan az	12	3,5556	,87425	3,433	<b>,021</b>
	5 – 7 yıl	37	4,0991	,57529		
	8 – 10 yıl	14	3,7024	,71962		
	10 yıldan fazla	13	4,1795	,45877		
	Toplam	76	3,9539	,67143		
<b>Takıntılı Tutkunluk</b>	5 yıldan az	12	3,4444	,82061	5,969	<b>,001</b>
	5 – 7 yıl	37	4,2117	,44902		
	8 – 10 yıl	14	3,9286	,67531		
	10 yıldan fazla	13	4,0513	,33599		
	Toplam	76	4,0110	,60451		

Tablo 2 incelendiğinde güreşçilerin kaç yıl spor yaptıklarına göre, zihinsel dayanıklılık düzeyine ilişkin ölçeğin bütününün puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmüştür. Güreşçilerin tutkunluk boyutu düzeyine ilişkin puanlarının kaç yıl spor yaptıklarına göre, puan ortalamaları arasında  $p = ,005$ ,  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde fark olduğu, bu farkın 5-7 yıl arası spor yapan güreşçilerin puanı (4,099) ile 5 yıldan az spor yapanların puanları (3,495) arasında olduğu görülmüştür. Güreşçilerin uyumlu tutkunluk alt boyutu düzeyine ilişkin puanlarının kaç yıl spor yaptıklarına göre, puan ortalamaları arasında  $p = ,021$ ,  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde fark olduğu, bu farkın 10 yıldan fazla spor yapan güreşçilerin puanı (4,179) ile 5 yıldan az spor yapanların puanları (3,555) arasında olduğu görülmüştür. Güreşçilerin takıntılı tutkunluk alt boyutu düzeyine ilişkin puanlarının kaç yıl spor yaptıklarına göre, puan ortalamaları arasında  $p = ,001$ ,  $p < ,05$  anlamlılık düzeyinde fark olduğu, bu farkın 5-7 yıl arası spor yapan güreşçilerin puanı (4,221) ile 5 yıldan az spor yapanların puanları (3,444) arasında olduğu görülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencisi güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının günlük kaç saat akıllı telefon kullandığına göre değişip değişmediği ANOVA analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının günlük kullandığı akıllı telefon saatine göre ANOVA analizi sonuçları

	Akıllı Telefon	N	X	Ss	t	p
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	1 saatten az	11	4,3818	,30271	3,542	<b>,019</b>
	1 – 2 saat	13	3,9385	,47878		
	3 – 4 saat	26	4,1000	,56639		
	5 saat ve üstü	26	3,8077	,55492		
	Toplam	76	4,0132	,54463		
<b>Tutkunluk</b>	1 saatten az	11	4,3743	,21577	5,662	<b>,002</b>
	1 – 2 saat	13	4,0724	,23792		
	3 – 4 saat	26	4,0611	,47395		
	5 saat ve üstü	26	3,6448	,74842		
	Toplam	76	3,9659	,58495		
<b>Uyumlu Tutkunluk</b>	1 saatten az	11	4,3030	,40013	2,820	<b>,045</b>
	1 – 2 saat	13	4,1538	,41086		
	3 – 4 saat	26	3,9615	,55439		
	5 saat ve üstü	26	3,6987	,87053		
	Toplam	76	3,9539	,67143		
<b>Takıntılı Tutkunluk</b>	1 saatten az	11	4,4545	,31703	5,316	<b>,002</b>
	1 – 2 saat	13	4,1026	,25036		
	3 – 4 saat	26	4,0897	,49493		
	5 saat ve üstü	26	3,6987	,76306		
	Toplam	76	4,0110	,60451		

Tablo 3 incelendiğinde güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, zihinsel dayanıklılık boyutu düzeyine ilişkin puan ortalamaları arasında  $p=,019$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde anlamlı fark olduğu, bu farkın 1 saatten az akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanı (4,381) ile 3 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanları (3,807) arasında olduğu görülmektedir. Güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, tutkunluk boyutu düzeyine ilişkin puan ortalamaları arasında  $p=,002$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde anlamlı fark olduğu, bu farkın 1 saatten az akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanı (4,374) ile 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanları (3,644) arasında olduğu görülmektedir. Güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, uyumlu tutkunluk boyutu düzeyine ilişkin puan ortalamaları arasında  $p=,045$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde anlamlı fark olduğu, bu farkın 1 saatten az akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanı (4,374) ile 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanları (3,698) arasında olduğu görülmektedir. Güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, takıntılı tutkunluk boyutu düzeyine ilişkin puan ortalamaları arasında  $p=,002$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde anlamlı fark olduğu, bu farkın 1 saatten az akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanı (4,454) ile 5 saat ve üzeri akıllı telefon kullanan güreşçilerin puanları (3,698) arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencisi güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının spor yapma amacına göre değişip değişmediği ANOVA analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo 4’ de verilmiştir.

Tablo 4. Güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının spor yapma amacına göre ANOVA analizi sonuçları

	Spor Yapma Amacı	N	X	Ss	t	p
<b>Zihinsel Dayanıklılık</b>	Kişisel Gelişim	15	3,7667	,50943	2,878	<b>,042</b>
	Sağlıklı Yaşam	31	4,0290	,55569		
	Mesleki Kariyer	12	3,8833	,57656		
	Sosyokültürel Aktivite	18	4,2778	,44133		
	Toplam	76	4,0132	,54463		
<b>Tutkunluk</b>	Kişisel Gelişim	15	3,7373	,62248	1,889	,139
	Sağlıklı Yaşam	31	3,9924	,59540		
	Mesleki Kariyer	12	3,8480	,74889		

	Sosyokültürel Aktivite	18	4,1895	,30302		
	Toplam	76	3,9659	,58495		
Uyumlu Tutkunluk	Kişisel Gelişim	15	3,9222	,68680		
	Sağlıklı Yaşam	31	3,9409	,73352		
	Mesleki Kariyer	12	3,8889	,81443	,161	,923
	Sosyokültürel Aktivite	18	4,0463	,45663		
	Toplam	76	3,9539	,67143		
Takıntılı Tutkunluk	Kişisel Gelişim	15	3,6222	,64077		
	Sağlıklı Yaşam	31	4,1022	,56220		
	Mesleki Kariyer	12	3,9028	,76362	3,738	,015
	Sosyokültürel Aktivite	18	4,2500	,34890		
	Toplam	76	4,0110	,60451		

Tablo 4 incelendiğinde güreşçilerin spor yapma amacına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin bütününe ilişkin puanlarının  $p=,042$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu, bu farkın sosyo kültürel aktivite amaçlı spor yapan güreşçilerin puanı (4,277) ile kişisel amaçlı spor yapanların puanları (3,766) arasında olduğu görülmüştür. Güreşçilerin spor yapma amacına göre, tutkunluk boyutu ile uyumlu tutkunluk alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Güreşçilerin spor yapma amacına göre, takıntılı tutkunluk alt boyutu düzeyine ilişkin puanlarının  $p=,015$ ,  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu, bu farkın sosyo kültürel aktivite amaçlı spor yapan güreşçilerin puanı (4,250) ile kişisel amaçlı spor yapanların puanları (3,622) arasında olduğu görülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencisi güreşçilerin tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarına ilişkin korelasyon analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir

Tablo 5. Öğrencilerin Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Tutkunluk Puanlarına İlişkin Basit Korelasyon Analizi Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Tutkunluk	Uyumlu tutkunluk	Takıntılı tutkunluk
Zihinsel Dayanıklılık	r	1	,696**	,444**	,629**
	p		,000	,000	,000
Tutkunluk	r		1	,887**	,936**
	p			,000	,000
Uyumlu tutkunluk	r			1	,737**
	p				,000
Takıntılı tutkunluk	r				1
	p				

Tablo 5 incelendiğinde güreşçilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalaması ile tutkunluk ölçeği puan ortalaması arasında ( $r=,696$ ,  $p=,000$ )  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç güreşçilerin zihinsel dayanıklılığındaki değer arttığında güreşçilerin tutkunluk puanlarının da arttığı biçiminde yorumlanabilir.

Güreşçilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalaması ile tutkunluk ölçeği alt boyutu olan uyumlu tutkunluk alt boyutu puan ortalaması arasında ( $r=,444$ ,  $p=,000$ )  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç güreşçilerin zihinsel dayanıklılığındaki değer artışının güreşçilerin olumlu tutkunluk puanlarının da arttığı biçiminde yorumlanabilir.

Güreşçilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalaması ile tutkunluk ölçeği alt boyutu olan takıntılı tutkunluk alt boyutu puan ortalaması arasında ( $r=,629$ ,  $p=,000$ )  $p<,05$  anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç güreşçilerin zihinsel dayanıklılığındaki değer artışının güreşçilerin takıntılı tutkunluk puanlarının da arttığı biçiminde yorumlanabilir.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma 2019-2020 Türkiye Üniversiteler arası güreş şampiyonasına katılan 76 erkek güreşçinin tutkunluk düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Güreşçilerin karşılaştıkları problemler ve başarısızlıklar ile etkili ve sürekli bir şekilde başa çıkabilmeleri, yüksek düzeyde tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık göstermeleri açısından gereklidir. Bu özellikler arasındaki ilişkinin yönünün ve düzeyinin belirlenmesinin tutkunluk, zihinsel dayanıklılık ve sportif performans açısından önemli olacaktır. Alan yazınında bu kavramlar ile çalışılmış konular olmasına karşın, tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın her ikisini ortak olarak ele alıp inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Güreşçilerin güreştiği stile göre, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk ölçeğinin bütünü ile tutkunluk ölçeği alt boyutları olan uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt boyutlarının puan ortalamaları arasında pozitif yönde grekoromen stilde güreşen sporcular lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Sporculardan grekoromen stilde güreş yapmayı tercih edenlerin serbest stil güreş yapanlardan zihinsel dayanıklılık durumu yönünden serbest güreşçilerden daha dayanıklı oldukları ve tutkunluk düzeylerinin de daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Vallerand ve arkadaşları (2003)'nin bisikletçiler üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda takıntılı tutkunluk düzeyi daha yüksek olan sporcuların, olumsuz hava şartları olsa da aktiviteye katıldıkları, buna karşı koyamadıkları, uyumlu tutkunluk düzeyi daha yüksek olan sporcuların ise aktivite yapacakları zamana kendilerinin karar verdikleri kötü hava şartlarında aktivitelere katılmadıkları sonucuna varılmıştır. Halvari, Ulstad, Bagoien ve Skjesol (2009) yaptıkları çalışmanın sonucunda uyumlu tutkunluğun spora katılım ile doğru orantılı olduğunu belirtmişlerdir. Yardımcı ve arkadaşları (2017) Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık durumları ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerini karşılaştırdıkları çalışmanın sonucunda sporda zihinsel dayanıklılıklarının yaş-boy farklılıklarına bağlı doğru orantılı olarak, değerler arttıkça sporda zihinsel dayanıklılıklarının pozitive doğru ilerlediği gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Güreşçilerin kaç yıl güreş yaptığını göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmüştür. Tutkunluk ölçeğinin bütünü ile takıntılı tutkunluk alt boyutu puan ortalamaları arasında 5-7 yıl arası güreşenler lehine, uyumlu tutkunluk alt boyutunun puan ortalamaları arasında ise 10 yıl ve üzeri spor yapan sporcular lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları düzeyine güreş yaptıkları sürenin etki etmediği ancak tutkunluklarına 5-7 yıl arası ile 10 yıl üzeri güreş yapma zamanının daha etkin olduğu söylenebilir. Kayhan ve arkadaşları (2018) bireysel ve takım sporlarıyla ilgili olan sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili algılarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre kişisel spor veya takım sporları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor yapma yılına göre istatistiksel olarak çok fazla farklılıklar oluşturmadığı saptanmıştır. Bu çalışma sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçlarından zihinsel dayanıklılığın sonucu ile örtüşmektedir. Stenseng (2008) farklı rekreatif etkinlikler yapan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aktiviteye katılım süresi ile ilişkili olduğunu; anlık katılımda takıntılı tutkunluğun etkisinin daha güçlü olduğunu saptanmışlardır. Mageau ve Vallerand (2007) ise uyumlu tutkunluk düzeylerinin aktiviteye katılım süresini arttırdığını, takıntılı tutkunluk düzeylerinin ise hem aktiviteye katılım sıklığını hem de süresini arttırdığını tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçlarından tutkunluğun sonucu ile örtüşmektedir.

Güreşçilerin günde kaç saat akıllı telefon kullandıklarına göre, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk ölçeğinin bütünü ile uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasında fark olduğu bu farkın 1 saatten az akıllı telefon kullanan güreşçilerin lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre 1 saatten az internete zaman ayıran güreşçilerin zihinsel dayanıklılığı ile yapmış olduğu spora karşı tutkunluklarının, internete fazla zaman ayıranlardan daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Stoeber ve arkadaşları (2011) internet üzerinden oyun oynama davranışı



ve tutkunluk ilişkisini inceledikleri çalışmada uyumlu tutkunluğun oyun esnasında yaşamdan zevk alma, yüksek enerji, odaklanma gibi olumlu duygulanımlarla, takıntılı tutkunluğun ise yaşamdan zevk alamama, kişisel sıkıntı gibi olumsuz duygulanımlarla pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmaların sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçlarından uyumlu tutkunluk ile örtüşmemekte ancak takıntılı tutkunluk ile örtüşmektedir.

Güreşçilerin spor yapma amacına göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin bütünü ve takıntılı tutkunluk alt boyutu, düzeylerine ilişkin puan ortalamaları arasındaki farkın sosyo kültürel aktivite amaçlı spor yapanların lehine olduğu görülmüştür. Tutkunluk ölçeğinin bütünü ile uyumlu tutkunluk, alt boyutu puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre sosyo kültürel amaçlı spor yapan güreşçilerin farklı amaçlarla güreş yapanlara göre zihinsel dayanıklılık ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Halvari ve arkadaşları (2009) uyumlu tutkunluk düzeylerinin spora katılım ile doğru orantılı olduğu sonucuna varmışlardır. Altıntaş (2015) sporcuların çeşitli endüstrilerde zihinsel stabilitesini belirlemede motivasyon düzeyi ve hedef oryantasyonunun rolü, motivasyon düzeyi ve hedef oryantasyonu incelendiğinde, zihinsel direnç, motivasyon, görev oryantasyonu ve optimal ruh hali performansı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu çalışmaların sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Güreşçilerin sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği puan ortalaması ile tutkunluk ölçeği ve olumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk alt boyutlarının puan ortalamaları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç güreşçilerin zihinsel dayanıklılığındaki değer artışının aynı zamanda tutkunluğun, olumlu tutkunluğun ve takıntılı tutkunluğun puanlarının da arttığı şeklinde yorumlanabilir. Altıntaş (2015) farklı branşlardan 295 sporcu ile yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık ile içsel ve dışsal güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık ile bazı psikolojik performans stratejileri (içsel konuşma, duygu kontrolü ve gevşeme) arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Gucciardi, Jackson, Hanton ve Reid (2015) 12-18 yaş arası tenis sporcuları örneğinde yapılan araştırma sonuçlarına göre; başarısızlık korkusu ve takıntılı tutkunluk zihinsel dayanıklılık ile negatif yönde ilişki gösterirken, uyumlu tutkunluk ve esin sıklığı ile anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları, elde etmiş olduğumuz araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Daha sonra yapılacak olan çalışmalarda daha geniş örnekleme yer verilebilir, özellikle sporcuların farklılıkları örnekleme dahil edilerek profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının ve tutkunluklarının düzey tespiti yapılabilir ve aradaki fark belirlenerek zihinsel dayanıklılığın ve tutkunluğun geliştirilmesi için çalışmalar yaptırılabilir.

## KAYNAKÇA

Açak, M. (2005). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 352.

Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Altıntaş, A., Kuruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE), *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171.

Aydos L., Taş M., Akyüz M.ve Uzun A. (2009).Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İlişkinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 11 (4), 1-10.

Bayköse, N., Civar Yavuz, S., Çoban, M., Şahan, H., & Certel, Z. (2016). Role of self talk in prediction of passion level in physical education class environment. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, (December Special Issue), 445-452.

Bıyıklı Y. (1993). *Genç güreşçi yetiştirilmesi konusunda kamu kuruluşlarının rolü ve Bursa örneği*, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları, Tezler Dizisi:3, İstanbul: C Yayınları Matbaası.

- Biçer T. (2006). *Şampiyonluğun Psikolojisi*. İstanbul, Beyaz Yayınları, 11.
- Bodur M. (1993). *Serbest güreş şampiyonası teknik ve taktik komponentlerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bil. Enst. Beden Eğt. ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, 588.
- Clough P.J., Earle, K., Sewell D., (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill, *Solutions in Sport Psychology*, 7(12), 32-45 London: Thomson Publishing.
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45: 576-583.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. ve Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Donahue, E. G., Rip, B., Vallerand, R. J. (2009). When Winning is Everything: On Passion, Identity, and Aggression in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526-534.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarılama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 652-664.
- Esen, E. (2011). "Çalışanların Örgüte Cezbolması", *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 30(1), 377-390.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gökdemir K. (2000). *Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Ankara: Poyraz Ofset.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & 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., Jackson, B., Hanton, S., Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1),67-71.
- Halvarı, H., Ulstad, S. O., Bagoien, T. E. & Skjesol, K. (2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(6), 533-555.
- Hodgins., H. S., & Knee., C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-determination research*, 87-100.
- Jones, G., Hanton,, S., Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-64. Doi: 10.1123/tsp.21.2.243.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2): 55-64.

- Kelecek, S., Aşçı F. H. (2013). "Tutkunluk Ölçeği"nin Üniversite Sporcuları İçin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 5(2), 80-85.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N. (2011). Passion for Coaching and the Quality of the Coach–Athlete Relationship: The mediating role of Coaching Behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144-152.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sport*. New York: Plume.
- Loehr, J. E. (1985). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Forum Publishing Company.
- Luthar, S.S., Cichetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543- 562.
- Madrigal, L, Hamill, S, Gill, D. L., (2013).Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27, 62-77.
- Mageau, G.A., Vallerand, R. J. (2007). The moderating effect of passion on the relation between activity engagement and positive affect. *Motivation and Emotion*, 31(4), 312-321.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Mirzaei B, Ghahremani Moghaddam M, Alizae Yousef Abadi H. (2017). Analysis of Energy Systems in Greco-Roman and Freestyle Wrestlers Who Participated in the 2015 and 2016 World Championships. *International Journal of Wrestling Science*. 7(1-2), 35-40.
- Moralı, S., & Tiryaki, Ş. (1990). *Genç sporcularda yarışma performas kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara.
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. 2nd Edition. (U.K). Human Kinetics 1.
- Roozeboom, M. B. & Schelvis, R. (2015). *Work engagement: drivers and effects*. Erişim adresi: [http://oshwiki.eu/wiki/Work\\_engagement:\\_drivers\\_and\\_effects](http://oshwiki.eu/wiki/Work_engagement:_drivers_and_effects)
- Schaufeli, W. (2012). Work engagement: What do we know and where do we go?. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 14(1), 3-10.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, 30, 465-481.
- Stoeber, J, Harvey M, Ward JA, Childs JH. (2011). Passion, craving and affecting online gaming: predicting how gamers feel when playing and when prevented from playing. *Personality and Individual Differences*, 51, 991-995.
- Vallerand, R. J. (2010). *On passion for life activities: The dualistic model of passion*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 97–193, New York, NY: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A. Ve Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.

Vallerand, R.J., Houfort, N. (2003). *Passion at work. Emerging perspectives on values in organizations*, Greenwich, CT: Information Age Publishing, 175-204.

Werner, E. E. (1995) Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 81-85.

Yardımcı, A.; Sadık, R., ve Kardeş, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki Fark. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.