



**T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SPOR YAPAN BİREYLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK  
İLE YARATICILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ali Fatih SAĞLAM**

**Çorum 2021**

**SPOR YAPAN BİREYLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE  
YARATICILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Ali Fatih SAĞLAM**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN**

**Çorum 2021**

## KABUL VE ONAY

HİTÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 180330005 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Ali Fatih SAĞLAM, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

**Savunma Tarihi: 14 Ocak 2021**

Tez Danışmanı:

**Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN**

**Hitit Üniversitesi**

**İmza**

Jüri Üyesi:

**Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN**

**Hitit Üniversitesi**

**İmza**

Jüri Üyesi:

**Dr. Öğr. Üyesi Hakan YARAR**

**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi**

**İmza**

**İmza**

**Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ**

**Enstitü Müdür V.**

## ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

**İmza**

**14 Ocak 2021**

**Ali Fatih SAĞLAM**

## ÖN SÖZ

“Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması giriş ve beş ana bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında çalışmanın amacı, problemler ve hipotezler üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde çalışma ile ilgili genel bilgilere değinilmiştir. Üçüncü bölümde ölçek çalışması üzerine bir değerlendirme yapılmıştır. Dördüncü bölümde elde edilen veriler tablolandırılmıştır. Beşinci bölümde tartışma yapıлып son bölümde ise genel bir sonuca varılmıştır.

Tez çalışmamda emeği geçen, araştırmama değerli fikirleriyle katkıda bulunan tez danışmanım olan Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN’a, çalışmam boyunca manevi desteklerini her daim hissettiren aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>ETİK BEYANNAMESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÇİZELGELER LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Çalışmanın Amacı.....	2
1.2 Problem Cümlesi.....	3
1.2.1 Alt problemler.....	3
1.3 Hipotezler.....	3
1.4 Sınırlılıklar .....	4
1.5 Sayıtlar.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1 Spor Psikolojisi .....	5
2.2 Zihinsel Dayanıklılık Kavramı .....	6
2.2.1 Sporda zihinsel dayanıklılık .....	8
2.2.1.1 Bireysel branşlarda zihinsel dayanıklılık.....	11
2.2.1.2 Takım branşlarında zihinsel dayanıklılık.....	11
2.2.2 Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olan faktörler.....	12
2.2.3 Zihinsel dayanıklılık boyutları.....	13
2.2.3.1 Güven .....	13
2.2.3.2 Kontrol.....	13
2.2.3.3 Devamlılık .....	13
2.3 Yaratıcılık Kavramı .....	13
2.3.1 Yaratıcı bireyin özellikleri.....	15
2.3.2 Yaratıcılığın evreleri.....	16
2.3.2.1 Hazırlık .....	16
2.3.2.2 Kuluçka.....	16
2.3.2.3 Aydınlanma .....	16
2.3.2.4 Doğrulama .....	16
2.3.3 Sporda yaratıcılık.....	17
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>19</b>
3.1 Çalışma Grubu .....	19
3.2 Verilerin Toplanması .....	19
3.2.1 Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği.....	19
3.2.2 Yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği.....	20
3.3 İstatistiksel Analiz.....	20
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>21</b>
<b>5.TARTIŞMA</b> .....	<b>30</b>
5.1 Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet, Millilik Durumu ve Spor Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	30
5.2 Spor Yapan Bireylerin Yaratıcı Kişilik Özelliklerinin, Cinsiyet, Millilik Durumu ve Spor Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi.....	39

5.3 Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Yaratıcı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	42
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>44</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>46</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>54</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>59</b>



## KISALTMALAR

<b>N</b>	: Sayı
<b>SZD</b>	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık
<b>YKÖ</b>	: Yaratıcı Kişilik Özellikleri





## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 4.1:</b> Katılımcıların demografik özellikleri.....	<b>21</b>
<b>Çizelge 4.2:</b> Katılımcıların yaş dağılımları.....	<b>22</b>
<b>Çizelge 4.3:</b> Katılımcıların branş dağılımları .....	<b>23</b>
<b>Çizelge 4.4:</b> Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık özellikleri ve yaratıcı kişilik özellikleri.....	<b>24</b>
<b>Çizelge 4.5:</b> Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması. ....	<b>25</b>
<b>Çizelge 4.6:</b> Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılması .....	<b>26</b>
<b>Çizelge 4.7:</b> Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin milli olma değişkenine göre karşılaştırılması. ....	<b>27</b>
<b>Çizelge 4.8:</b> Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişki. ....	<b>28</b>

## SPOR YAPAN BİREYLERİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE YARATICILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

### ÖZET

SAĞLAM, Ali Fatih. Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans), Çorum, 2021.

Bu çalışmanın amacı spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya 18-25 yaş arası 122'si kadın 214'ü erkek olmak üzere toplam 336 spor yapan birey gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Yaratıcılık özelliklerini belirlemek amacıyla ise Yaratıcı Kişilik Özellikleri Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışmadaki verilerin analizi IBM SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sporcuların, sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve yaratıcı kişilik özelliklerinin karşılaştırılması için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) testi kullanılmıştır. Sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişki için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet ( $p=0,001$ ) ve millilik durumu ( $p=0,01$ ) değişkenleri açısından anlamlı fark tespit edilirken, spor türü değişkeni açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p=0,361$ ). Çalışmaya katılan sporcuların, yaratıcı kişilik özelliklerinde, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark tespit edilirken ( $p=0,000$ ), millilik durumu ( $p=0,146$ ) ve spor türü ( $p=0,589$ ) değişkenleri açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaratıcı kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p=0,000$ ). Bu çalışma sonucunda sporcuların yaratıcılık düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artış göstereceği bulunduğundan, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirmek için antrenmanlarda yaratıcılıkla ilgili çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporda psikolojik etmenler, Yaratıcılık, Zihinsel dayanıklılık.

# INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS AND CREATIVITY LEVELS OF INDIVIDUALS ENGAGED IN SPORTS

## ABSTRACT

SAGLAM, Ali Fatih. Investigation of Mental Toughness and Creativity Levels of Individuals Engaged in Sports, (Master Thesis), Çorum, 2021).

The purpose of this study is to analyze the mental toughness and creativity levels of individuals doing sports. A total of 336 individuals, 122 women and 214 men, between the ages of 18-25, participated in the study voluntarily. Sport Mental Toughness Questionnaire is applied to determine the mental toughness level of athletes. Creative Personality Traits Scale was used to determine the creativity traits of athletes. The analysis of the data in this study was carried out using IBM SPSS 25 package program. One-way multivariate analysis of variance (MANOVA) test was used to compare athletes' mental toughness levels and creative personality traits in sports. Pearson's correlation analysis was used for the relationship between mental toughness and creative personality traits in sports. As a result of the statistical analysis, a significant difference was found in the mental toughness levels of the participants in sports in terms of gender ( $p=0,001$ ) and nationality ( $p=0,01$ ) variables, while no significant difference was found in terms of the sport type variable ( $p=0,361$ ). While a significant difference was found in the creative personality traits of the athletes participating in the study in terms of gender variable ( $p=0,000$ ), no significant difference was found in terms of nationality status ( $p=0,146$ ) and sports type ( $p=0,589$ ) variables. A positive significant relationship was found between the mental toughness levels of the participants and their creative personality traits ( $p=0,000$ ). As a result of this study, it is found that as the creativity levels of athletes' increase, their mental toughness levels will increase, it is recommended to include exercises related to creativity in training to improve the mental toughness levels of athletes.

**Key Words:** Creativity, Mental toughness, Psychological factors in sports.

## 1.GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişmesine ve bilgi, beceri, liderlik yeteneklerini geliştirmesine olanak sağlayan bir araçtır. Spor, bireyin öz disiplinde karşılaşacağı psikolojik ve fizyolojik sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olur. Günümüzde hem basın yayın organlarının spora yaklaşımı, insanların stresten kurtulma, bedenlerini formda tutma çabaları hem de her şeyden önce sporda elde edilen uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral seviyesinde çok önemli bir hale gelmiştir. Bütün bunların olması spora önemli bir boyut kazandırmıştır (Açıkada ve Ergen, 1990, s. 5; Başer, 1986, s. 28).

Gelişen teknoloji ve refah artışıyla birlikte ülke ekonomisinde spora ayrılan pay artış göstermekte, rekabet koşulları zorlaşmaktadır. Bu bağlamda sporcular bir yandan gelişen koşullara uyum sağlamaya çabalarken öte yandan bunun getirmiş olduğu yoğun stresin üstesinden gelmek zorundadırlar. Fiziksel açıdan yüksek seviyelerde spor yapan atletik yeteneklere sahip olan sporcuların, yaşadıkları bu yoğun stres, çeşitli psikolojik zorluklar ve gereksinimlerin üstesinden gelemeyerek sporu bırakmalarına neden olmakta veya uygun performans seviyelerine ulaşmalarına engel olmaktadır. Zihinsel dayanıklılık sporda yaşanan baskı ve stresin üstesinden gelmede önemli psikolojik yapılardan biri olarak kabul görmektedir (Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2008).

Zihinsel dayanıklılık genel anlamda bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte stresin bireyler üzerinde oluşturmuş olduğu negatif etkiyi azaltmakta ve uyumluluğu pozitif yönde etkileyen bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Hunter, 2001; Jacelon, 1997). Başka bir tanımda ise zihinsel dayanıklılık, güç yaşamsal deneyimler karşısında bireyin kendisini toparlama gücü, değişim veya felaketlerle baş etme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991; Wagnild ve Young, 1993).

Bireyler hayatlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla başlangıçta negatif duygu durumları yaşamalarının yanında, strese yol açan durumlarla, hayatlarında değişikliğe yol açabilen durumlara, zamanla birlikte uyum sağlayabilmekte, alışabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı; başarısızlık, artan sorumluluk,

birtakım terslikler gibi bireyi olumsuz yönde etkileyecek olaylarda kendini toparlama yetisi ve eski durumuna gelebilmek amacıyla geliştirilebilen olumlu psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002).

Zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan bireyler, günlük olarak yapmış olduğu aktivitelere ve işlerine daha fazla bağlanmakta, hayatlarını kontrol altında tutmakta ve yaşamlarındaki beklenmedik şekilde meydana gelebilecek durumları bir fırsat olarak görmektedirler. Zihinsel dayanıklılık seviyesi düşük olan bireyler ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve hayatlarında oluşabilecek beklenmedik türde değişikliklere karşı direnç göstermektedirler (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshiba, 1994). Bütün bu bilgilerin yanı sıra zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir kişisel bir özellik olduğunu ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Beardslee ve Podorefsky, 1988). Bu noktada zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamları boyunca rastladıkları gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve sürekli olarak gelişimsel süreç içeren bir olgu olarak nitelendirilmektedir (Masten, Best ve Garmezzy, 1990).

Sporcu ve antrenörlerin yüksek performans seviyesine ulaşmadaki önemli etkenlerden birisi de yaratıcılıktır. Yaratıcılık genel anlamda olmayan bir şeyi ortaya koyabilme yeteneği olarak ifade edilebilir. Toplumla aynı olguya bakan ancak toplumdaki farklı olarak algılayan ve farklı reaksiyonlar verebilen kişilerin sahip olduğu özellikler olarak da ifade edilmektedir (Macmillan ve Mcgrath, 1997).

Connaughton ve Hanton (2009), başarılı bir performans ortaya koyabilmek, rekabetin yüksek seviyelerde yaşandığı durumlarda galip gelebilmek için yetenek ve deneyimin yanı sıra fiziksel ve zihinsel dayanıklılığın da iyi seviyede olması gerektiğini savunmaktadır.

Madalya kazanan güreşçilerin madalya kazanamayanlarla karşılaştırıldığında içsel konuşmalarında daha pozitif düşündükleri ve daha iyi odaklanma sağladıkları ifade edilmektedir. Bu pozitif düşüncelerin yanı sıra olumsuz durumlara karşı zihinsel bir hazırlık içerisinde oldukları da görülmektedir (Gould, Eklund ve Jackson, 1993). Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık kavramının sportif performans ve başarıda ne derece etkili olduğu anlaşılmaktadır.

## **1.1 Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerini incelemektir.

## 1.2 Problem Cümlesi

Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

### 1.2.1 Alt problemler

- a) Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
- b) Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
- c) Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
- d) Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında fark var mıdır?
- e) Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında fark var mıdır?
- f) Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında fark var mıdır?

## 1.3 Hipotezler

H<sub>0</sub>: Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasında ilişki yoktur.

H<sub>1</sub>: Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasında ilişki vardır.

H<sub>0</sub>: Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık vardır.

H<sub>0</sub>: Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık yoktur.

H<sub>1</sub>: Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık vardır.

H0: Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık yoktur.

H1: Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık vardır.

H0: Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık yoktur.

H1: Spor yapan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık vardır.

H0: Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık yoktur.

H1: Spor yapan bireylerin millilik durumu değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık vardır.

H0: Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık yoktur.

H1: Spor yapan bireylerin spor türü değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasında farklılık vardır.

#### **1.4 Sınırlılıklar**

- a) Araştırmaya 18–25 yaş arası kadın ve erkek sporcular dahil edilmiştir.
- b) Araştırmaya yarışmaya veya müsabakaya katılmış olan sporcular dahil edilmiştir.
- c) Araştırmaya gönüllü sporcular dahil edilmiştir.

#### **1.5 Sayıtlar**

Araştırma grubundaki sporcuların ölçeği içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın konusu olan spor yapan bireylerde zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerinin belirlenmesine ilişkin bilgiler verilmiştir.

### 2.1 Spor Psikolojisi

Günümüzde spor ve egzersiz psikolojisi alanında çalışan bireyler birbirleriyle ilişkili olan eğitim, araştırma uygulama ve çalışma alanlarında bir araya gelmektedirler (Tenenbaum, Basevitch, Gershgoren ve Filho, 2013). Eğitim, araştırma, uygulama ve çalışma alanları, çalışma içerikleri ve uyguladıkları yöntem bakımından farklılık gösterebilir de bu alanların birbirleriyle bağımlı olduğunu görmek mümkündür. Uyum ve etkileşim halinde olması gerekli olan bu alanların temelini “araştırma” bölümü oluşturmaktadır (Eubank ve Hudson, 2013).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor aktivitelerinin insan sağlığı üzerinde pozitif yöndeki etkileri her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Gün geçtikçe gerek zihinsel gerekse fiziksel olarak insan sınırlarını zorlayabilen performans sporlarına ve bu sporların unsurlarına olan ilgi ve alaka artış göstermektedir. Egzersiz psikolojisi sportif performansla doğrudan ilişkili olduğu düşünülen alanların başında gelmektedir (Lochbaum ve Gottardy, 2015). Konuyla ilişkili olarak yapılan birçok çalışma, spor psikolojisinin, ekipler, bireyler, çeşitli organizasyonlar, amatör ve profesyonel sporculara kadar birçok farklı alanda performansa pozitif yönde etkisinin olduğunu doğrulamaktadır (Edwards ve diğerleri, 2015).

Sporda performansın artmasıyla birlikte spor psikolojisinin öneminin giderek arttığı görülmektedir. Psikolojik faktörlerin performans üzerindeki etkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte spor psikologları bireysel ve takım sporlarında “takım” içinde yerlerini almaya başladılar (Özerkan, 2004, s. 1).

Sporcunun kazanma arzusu, ilk başta pozitif yönde bir performans göstermesini sağlayan bir faktörken, bu arzunun yavaş yavaş kaygıya dönüşmesi, kazanmak için gereken en uygun uyarılmayı etkileyerek kötü performansı hazırlayan bir faktöre dönüşmesi de mümkündür. Bu durum eğitim biliminde zihinsel eğitimin



yeri ve önemi, sporcunun yarış, rakip ve performans için uygun bir uyarılma seviyesi yaratmada yaptığı katkılarıyla anlaşılmaktadır (Özerkan, 2004, s. 1).

Syer ve Connolly (1998), “Sporcular için Zihinsel Eğitim Rehberi” kitabında sinir sistemi ile vücut arasındaki ilişkiyi şu şekilde vurgulamaktadır: “*İkisi arasındaki ilişki çok karmaşık ve basittir. Hareket ettiğinizde, vücudunuz binlerce iletiyi gönderir. Beyin bu dürtüleri toplar, düzenler, önce birlik halinde sınıflandırır, sonra karar verir (bazen bilinçli, çoğu zaman bilinçsiz) ve sinir sistemimiz aracılığıyla her kas lifi, bez ve organa kesin bir mesaj gönderir.*” (Özerkan, 2004, s. 1).

Müsabaka sporcuları olarak adlandırılan profesyonel sporcular, müsabaka öncesinde büyük bir zihinsel kaygı ve stresle karşılaşabilirler ve bu durumun en doğru şekilde üstesinden gelmek için onları destekleyebilen bilim de spor psikolojisidir. Yüksek düzeyde stres, kaygı ve sosyal beklentiler nedeniyle kendilerini baskı altında hisseden sporcuların zihinsel ve fiziksel sağlıkları da tehdit edilebilir. Bu durumlarda spor psikolojisi bilimi, sporcunun zihinsel ve fiziksel sağlığını koruyarak sporcunun performansını en verimli şekilde destekleyecek yöntemler bularak gün geçtikçe gelişmeye devam etmelidir (Başer, 1986, s. 1).

## **2.2 Zihinsel Dayanıklılık Kavramı**

Zihinsel dayanıklılık genel anlamda bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanmakla beraber stresin bireyler üzerinde oluşturmuş olduğu negatif etkiyi azaltmakta ve uyumluluğu pozitif yönde etkileyen bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir (Hunter, 2001; Jacelon, 1997). Başka bir tanımda ise zihinsel dayanıklılık, güç yaşamsal deneyimler karşısında bireyin kendisini toplarlama gücü, değişim veya felaketlerle baş etme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Garmezzy, 1991; Wagnild ve Young, 1993).

Bireyler hayatlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla başlangıçta negatif duygu durumları yaşamalarının yanında, strese yol açan durumlarla, hayatlarında değişikliğe yol açabilen durumlara, zamanla birlikte uyum sağlayabilmekte, alışabilmektedir. Zihinsel dayanıklılık olgusu, bireylerin bazı adımlar atmasının gerekli olduğu, çaba ve zamanı gerekli kılan devam eden bir süreç olarak bu uyumun en temel faktörüdür ( Garmezzy, 1991; Luthar, 1991; Luthar, Cichetti ve Becker, 2000; Masten, 2001; Werner, 1995 ). Başka bir deyişle zihinsel dayanıklılık kavramı; başarısızlık, artan sorumluluk, birtakım terslikler gibi bireyi olumsuz yönde

etkileyecek olaylarda kendini toplama yetisi ve eski durumuna gelebilmek amacıyla geliştirilebilen olumlu psikolojik kapasite şeklinde ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002).

Zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan bireyler, günlük olarak yapmış olduğu aktivitelere ve işlerine daha fazla bağlanmakta, hayatlarını kontrol altında tutmakla birlikte yaşamlarındaki beklenmedik şekilde meydana gelebilecek durumları bir fırsat olarak görmektedirler. Zihinsel dayanıklıları düşük seviyede olan bireyler ise, uzaklaşma, dışsal kontrol odağı ve hayatlarında oluşabilecek beklenmedik türde değişikliklere karşı direnç göstermektedirler (Klag ve Bradley, 2004; Maddi ve Khoshaba, 1994). Bütün bu bilgilerin yanı sıra zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir kişisel bir özellik olduğunu ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Beardslee ve Podorefsky, 1988). Bu noktada zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamları boyunca rastladıkları gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve sürekli olarak gelişimsel süreç içeren bir olgu olarak nitelendirilmektedir (Masten ve diğerleri, 1990).

Zihinsel dayanıklılık doğal ya da geliştirilebilir bir özellik olarak vurgulanmaktadır. Yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip bireyler, spor veya hayatlarının farklı safhalarında karşılaşmış olduğu olumsuz durumlarda olumlu tepki verebilme, dikkatini dağıtabilecek unsurları göz ardı edebilme ve baskı altındayken sakin kalabilme becerisine sahip bireyler olarak da tanımlanmaktadır (Thelwell, Weston ve Greenless, 2005).

Zihinsel açıdan dayanıklı olan kişiler, sosyal ve dışa dönük olma eğiliminde oldukları ifade edilmektedir. Sakin ve rahat kalabildikleri için, çoğu durumda rekabetçidirler ve ayrıca diğer insanlara kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahiptirler. Yüksek düzeyde özgüvene sahip olmaları ve kendi kaderlerini kendilerinin kontrol edeceğine dair tereddütsüz bir inanca sahip olmaları, onların rekabet veya sıkıntılı durumlardan etkilenmeden kalmalarını mümkün kılmaktadır (Clough, Earle ve Sewell'den aktaran Bozlar, 2020).

Zihinsel dayanıklılık, yaşanan herhangi bir engel, sıkıntı ya da baskıya maruz kalınan durumlarda bütün bu olumsuzlukların üstesinden gelmemizde etkilidir. Aynı zamanda işlerin yolunda gittiği durumlarda istikrarlı bir biçimde hedeflerinize ulaşmak için konsantrasyon ve motivasyonunuzu sürdürmenizi sağlayan değer, davranış ve duygular topluluğudur (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Başarı açısından, hedeflerin peşinden koşma ile ilgilidir ve bu arayışta belirli tutumlar, değerler, duygular, bilişler ve davranışlar, bireyin; Olumlu ve olumsuz olarak

nitelendirilen baskı, zorluk ve sıkıntıların algılanması ve değerlendirilmesi noktasında yaklaşım tarzını etkilemesi şeklinde ifade edilmektedir (Mallet ve Coulter, 2011).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin yeteneklerini en iyi şekilde sergilemesini ve karşılaştığı koşullar ne olursa olsun bunu tutarlı bir şekilde sürdürmesini sağlayan kişisel bir özellik koleksiyonudur (Mahoney, Gucciardi, Mallet ve Ntoumanis, 2014).

Bireyin kazanma kararlılığının artması nedeniyle başarısızlıktan ve kaybetmekten kaçınma, pes etmeyi reddetme gerek kendisi gerekse başkalarıyla yarışabilme, kendi hislerine odaklanabilme veya esnek olmak, üstün zihinsel yetilere sahip olmak suretiyle baskılı ve sıkıntılı durumlarla karşılaştığında etkili bir biçimde üstesinden gelme şeklinde ifade edilebilir (Crust, 2007).

### **2.2.1 Sporda zihinsel dayanıklılık**

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında son 20 yıl içerisinde yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın araştırmaya değer bir kavram olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığın kişiliğin bir parçası olduğu kabul edilmekte ve konuyla alakalı ilk çalışmalar, profesyonel antrenör ve sporcuların deneyimlerine ve gözlemlerine dayanmaktadır (Gucciardi ve Hanton, 2016, s. 439). Zihinsel dayanıklılık, pozitif yönde motivasyon ve kendine güven gibi psikolojik niteliklerle ve başarı için önemli olan uyarılma seviyesi, hayal gücü gibi zihinsel becerilerle kavramsallaştırılmış ve ifade edilmiştir (Connaughton, Hanton, Jones ve Wadey, 2008).

Zihinsel olarak dirençli sporcular, kriz ve sıkıntı zamanlarında pozitif enerji akışlarını artırabildikleri için baskı karşısında kendilerini rahat, sakin ve enerjik hissetmelerini sağlayacak disiplinli bir düşünce yapısına sahiptirler. Ayrıca sorunlar, baskı, hatalar ve rekabetle ilgili doğru tutumlara sahiptirler (Loehr, 1986, s. 216; Golby ve Sheard, 2004).

Fournier ve diğerleri (2007), 131 antrenör ve 160 seçkin sporcudan oluşan, zihinsel olarak dirençli bir sporcuda bulunması gerekli olan özellikleri listeledikleri ve derecelendirmek amacıyla yaptıkları çalışmayı yayınlamışlardır. Bu çalışma aynı zamanda spor ortamında zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışmadır. Yapılan analiz sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan meydana geldiğini saptamışlardır. Bu yapılar;

1. Motivasyon düzeyi,
2. Baş etme becerisi,

3. Güven,
4. Bilişsel beceri,
5. Disiplin,
6. Yarışmacılık,
7. Fiziksel ve zihinsel gereklilikler,
8. Takım uyumu,
9. Hazırlık becerileri,
10. Psikolojik dayanıklılık,
11. Etik
12. İnanç olarak değerlendirilmiştir.

Çalışma doğrultusunda katılımcılar tarafından açık uçlu sorulara verilen cevaplar incelendiğinde antrenörler için en önemli yapı konsantrasyon ve sporcular için azim-çaba olması, çalışmanın bulgu ve yorumlarının birtakım eleştiriler almasına yol açmıştır. Bu sebeple, spor camiasında zihinsel dayanıklılık üzerine çıkartılan ilk yayın olmasına karşın, spor camiasında herhangi bir davranış teorisine temel sağlamamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

Uygulamalı spor psikologları, zihinsel dayanıklılık adına tanımlamalar yapmış ve zihinsel dayanıklılığı pekiştirmek için birtakım yaklaşımlar geliştirmiş olmalarına karşın, bu çalışmaların sağlam bir teorik temele sahip olmadığı, bilimsel araştırmaların yetersiz olduğu açık bir şekilde görülmektedir (Goldberg, 1998, s. 219; Loehr, 1995, s. 30). Son zamanlarda araştırmacılar, zihinsel dayanıklılık için, sporun özel ihtiyaçlarını yansıtacak ve yeterli bir teorik temele sahip olacak şekilde, kavramsallaştırmalar ve ölçekler geliştirmenin önemini vurgulamışlardır (Clough, Earle ve Sewell'den aktaran Bozlar, 2020; Middleton, Marsh, Martin, Richards ve Perry, 2004). Benzer bir görüş olarak Gucciardi ve Gordon (2011)'de; Uzun süredir araştırılmasına ve spor alanında sürekli kullanılmasına rağmen, zihinsel dayanıklılık konusunda herkesin onayladığı özel bir anlayışın bulunmadığını belirtmişlerdir (s. 32). Bu belirsizliğe karşın, araştırmacılar tarafından zihinsel dayanıklılık adına yapılan tanımlar birbirine benzerlik göstermektedir.

Spor alanında başarılı olabilmek adına bireyin fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik yetilere sahip olması gerekmektedir. Sportif karşılaşmalarda başarılı olabilmek için fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik özelliklerin düzeyinin de önemli olduğu belirtilmektedir (Jackson, Thomas, Marsh ve Smethurst, 2001). Aynı teknik, taktik ve

fiziksel yeteneklere sahip sporcular üst düzey müsabakalarda karşılaşılabirler; bu gibi durumlarda, yeterli zihinsel beceriye sahip sporcular yarışmayı kazanmaları hususunda daha avantajlı olurlar (Gucciardi ve Gordon, 2011, s. 32).

Sporcuların rakiplerine üstünlük sağlamaları için, baskı altındayken kontrollü davranışlar sergilemeleri, konsantrasyonlarını kaybetmemeleri gereklidir ve bunları başarabilmek için zihinsel açıdan dayanıklı olmanın gerekliliği vurgulanmıştır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2002). Sheard (2013), zihinsel dayanıklılığı sportif başarıya ulaşmadaki en önemli faktörlerden biri olarak ifade etmektedir (s. 30). Sheard'ın belirtmiş olduğu görüşü destekler nitelikte birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı bireyin sonradan öğrenebileceği bir beceri olarak belirtmesinin yanı sıra sporcunun zihinsel dayanıklılık seviyesinin psikolojik antrenmanlar yardımıyla geliştirilebileceğini savunmuşlardır (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini belirlemek ve bu doğrultuda zihinsel dayanıklılık seviyelerini daha üst seviyelere çıkaracak çalışmaların yapılabilmesi amacıyla araştırmacılar ölçekler geliştirmişlerdir (Thelwell ve diğerleri, 2005; Gucciardi ve diğerleri, 2008; Sheard, Golby ve Van Wersch, 2009).

Bilindiği gibi spor sahası, özellikle sporcular için pek çok zorlu durum, sorun, stres ve hatta başarısızlık içerebilir. Bu nedenle sporcular, başarıya ulaşmak veya hızlı bir şekilde iyileşmek için bu tür olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince yüksek tutmalıdır. Bu durumla birlikte zihinsel dayanıklılık, sadece olumsuz bir durumda gerekli olduğu düşünülen bir kavram olarak bilinmemelidir. Zihinsel dayanıklılığa ilişkin spor psikologları ve araştırmacılar tarafından yapılan değerlendirmeler, zihinsel dayanıklılığın spor ortamında performansın artırılması için çok yönlü bir gelişme sağladığı yönündedir (Crust, 2008).

Sporcuların fiziksel, teknik ve taktik becerileri eşit olduğunda zihinsel dayanıklılığın "iyi" sporcular ile "büyük" sporcular arasındaki farkı yarattığı söylenebilir. İyi sporcular, elit seviyeye ulaşmış ancak büyük sporcuların olağanüstü performanslarını sergileyemeyen veya üstün başarılar elde edemeyen sporculardır.

Yapılmış olan çalışmalar neticesinde, zihinsel dayanıklılık kavramının ne olduğu, zihinsel açıdan dayanıklı sporcuları ifade eden özelliklerin, zihinsel dayanıklılık ile performans ve diğer çeşitli psikolojik özellikler gibi birçok parametre arasındaki ilişkiler hakkında daha iyi bir görüş elde edilmiştir (Clough, Earle ve Sewell'den aktaran Bozlar, 2020; Jones ve diğerleri, 2002; Middleton ve diğerleri, 2004; Thelwell ve diğerleri, 2005).

### **2.2.1.1 Bireysel branşlarda zihinsel dayanıklılık**

Bireysel bir branş olan güreş ile ilgili yapılan bir araştırmada, başarıya olumsuz yönde etki eden unsurlar arasında yeteri kadar antrenman yapılmaması, antrenörler ve bireyin fiziki çevresi gibi unsurlar bulunmaktadır (Kaynar, Seyhan ve Bilici, 2018). Çeşitli branşlarda zihinsel dayanıklılıkla ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle yoğun bir şekilde temasın olduğu ve risk almanın gerekli görüldüğü güreşte sporcunun başarılı olabilmesi için zihinsel dayanıklılığın yanı sıra yüksek düzeyde cesarete sahip olması gerekir (Aydın, 2020). Güvendi, Türksöy, Güçlü ve Konter (2018)'in profesyonel güreşçilerin cesaret düzeylerini ve zihinsel dayanıklılıklarını incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, sporcunun maçın zorluğuna göre özgüven sorunları yaşadığını ve sporu ne kadar süre yaptığının sporcunun zihinsel dayanıklılığı ile bağlantılı olduğunu saptamışlardır. Ayrıca müsabakayı kaybetme ve yarışmadan kaçma kaygılarının milli olmayan sporcularda düşük olduğunu ve sakatlık yaşamış sporcuların ise zihinsel dayanıklılıklarının düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018), elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; yapılan spor dalına göre zihinsel dayanıklılığın istatistiksel olarak farklılık gösterdiğini saptamışlardır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıkların, zihinsel dayanıklılık puanının yanında kontrol ve devamlılık alt boyutlarında da görüldüğünü belirtmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık bireysel branşlarda daha üst düzeyde görülmektedir.

Takım sporu yapan sporcuların arkadaşlarından aldıkları sosyal destekten dolayı olumlu etkilendiği ancak bireysel branş sporcularının da performans esnasında arkadaşlarından destek almasının mümkün olmadığı için aradaki eksikliği kapatmak amacıyla ekstra efor sarf etmeleri gerekmektedir (Madrigal, Robins, Gill ve Wurst, 2015). Sporcunun deneyim düzeyinin bireysel dayanıklılığını artırmak için önemli bir faktör olduğunu belirtmek doğru olacaktır (Nicholls ve diğerleri, 2008). Yarayan ve diğerleri (2018), takım sporları ve bireysel sporlar fark etmeksizin deneyim düzeyi ile zihinsel dayanıklılığın birbiriyle doğru orantılı olduğunu tespit etmişlerdir.

### **2.2.1.2 Takım branşlarında zihinsel dayanıklılık**

Pehlivan (2014), zihinsel dayanıklılık üzerine yaptığı çalışmasında; sporcuların hem özel hem de iş hayatlarında birçok olumlu ve olumsuz durumla karşılaşabileceği

ancak zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların karşısına çıkabilecek engelleri kontrol altına alabilecek, olumsuzluklarla başa çıkarak bu durumu performansına olumlu olarak aktarabilecek özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Zihinsel antrenman stratejileri spor türüne ve sporcunun niteliklerine göre şekillenir. Sporculara zihinsel antrenman programı hazırlanması gerekmektedir. Bu program hazırlanırken sporcuların ihtiyaçları ve bireysel farklılıkları gözetilerek hazırlanmalı ve motivasyon, kendine güven, hedef belirleme ve odaklanma gibi çeşitli stratejiler uygulanmalıdır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Bireysel branşlarda kaygı seviyesinin takım branşlarına oranla daha yüksek olmasının sebebi, takım branşlarında, sonucun müsabaka esnasında ve sonrasında tüm takımı ilgilendirmesi, olumsuzluğun da takım arkadaşları tarafından düzeltilebilmesi ve olumsuz sonuçtan sonra sorumluluğunun paylaşılabilmesidir. Takım branşındaki bir sporcunun kaygı düzeyinin gereğinden yüksek olması, takım içindeki sosyal dayanışma ve sorumluluk paylaşımının doğru sağlanmamasından kaynaklanmaktadır (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010).

### **2.2.2 Zihinsel dayanıklılığı geliştirmede etkili olan faktörler**

Connaughton, Thelwell ve Hanton (2011), zihinsel dayanıklılıktaki gelişimin istemli bir şekilde olmadığı, yakalanan faktörlere bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu faktörler; destek veren aile yapısı, bireyin motivasyonunu artıracak çalışma ortamı, sporcunun takım arkadaşları tarafından cesaretlendirilmesi, sıkı çalışma, hayatla başa çıkma ve antrenörün beklentileridir (Orhan, 2018).

Weinberg, Butt ve Culp (2011), Ulusal Üniversite Atletizm Derneği sporcuları ile yaptıkları araştırmada zihinsel dayanıklılığın gelişiminde büyük payı olan kişilerin antrenörler olduğunu, bu payda da antrenörlerin katkısı, antrenman bilgisi, liderlik vasfı ve becerisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Antrenörlerin, bireylerin zihinsel dayanıklılığını artırmak için belirli görevleri vardır. Bu görevler; uygun antrenman ortamını sağlamak, çalışmak için rekabete benzer bir ortam oluşturmak, hedefleri yükseltmek, eğitici ve destekleyici geri bildirim sağlamak, sporcuya özgüven aşılamak, önerilerle dikkat eksikliğini azaltmaktır.

Golby ve Sheard (2004), genetik faktörlerin zihinsel dayanıklılıkta etkili olduğunu vurgularken, Clough, Earle ve Sewell'den aktaran Bozlar (2020), ise zihinsel dayanıklılığı kişiliğin bir özelliği olarak vurgulamıştır.

Sporcuların fiziksel güçlerinin istenilen seviyede olmasının yanında zihinsel dayanıklılıklarının da önemli olduğunu belirtilmiştir. Altıntaş'a göre özellikle spor sırasında ortaya çıkan durumların sporcuların psikolojik durumunu değiştirdiğini vurgulamıştır. Koruç ve Bayar'da uzun süre çalışılması gereken olimpiyat ve benzeri yarışmaların sporcuların psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmemelerine, içe dönük olmalarına ve buna paralel olarak sporcuların sağlıklı düşünmemesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumun olmasını engelleyebilmek için kaygıya neden olan ortamı ortadan kaldırmak, sporcuların kendilerini rekabete adapte etmeleri, stresle başa çıkma yollarını geliştirmeleri ve öğrenmeleri gerektiğini belirtmişlerdir (Altıntaş, 2015; Orhan, 2018).

Sporcu ve antrenörlerin üst düzey performansa ulaşmada en önemli psikolojik özelliklerden biri zihinsel dayanıklılık olarak kabul edilmektedir (Anthony, Gucciardi, ve Gordon, 2016; Özkan ve Özkan, 2016; Aktop ve Seferoğlu, 2014).

### **2.2.3 Zihinsel dayanıklılık boyutları**

Sheard ve diğerleri (2009), tarafından geliştirilen 14 maddelik "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" "Güven, Devamlılık ve Kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır.

#### **2.2.3.1 Güven**

Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşabilmek amacıyla yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi ifade etmektedir.

#### **2.2.3.2 Kontrol**

Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma olarak tanımlanmaktadır.

#### **2.2.3.3 Devamlılık**

Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme anlamlı taşımaktadır (Sheard, 2013, s. 73).

## **2.3 Yaratıcılık Kavramı**

Yaratıcılık kavramı, asırlardır tüm duyusal ve düşünsel faaliyetlerde, çalışma ve uğraşların her türünde varlığını gösteren bir olgu olmuştur. Bu doğrultuda



yaratıcılık kavramı birçok farklı alandan araştırmacılar tarafından ele alınmakta ve tanımlanmaktadır. Bazı araştırmacılar yaratıcılığı zekânın bir yansıması, bilinç dışında meydana gelen bir süreç, çağrışıma dayalı bir düşünce eylemi, problem çözebilme yetisi olarak tanımlarken, bazıları da bireysel bir düşünme şeklinde değerlendirerek, yaratıcı kişiliği, bireydeki kavrama kabiliyetini, zihinsel alanda farklılık gösteren düşünce yapısını psikometrik yaklaşımlar aracılığıyla incelemektedir (Onur ve Zorlu, 2017).

Yaratıcılığı örgütsel ya da sosyal faktörler temelinde ele alan ve bu faktörlerin yaratıcılığa ne şekilde etki ettiğini inceleyen araştırmacılar olduğu gibi araştırmalarını bireysel yaratıcılık ve zihindeki bilgi sürecine dayalı olarak kurgulayan, yaratıcılık performanslarını ölçmek ve geliştirmek için kullanılan ölçümler üzerine dayandıran araştırmacılar da bulunmaktadır (Onur ve Zorlu, 2017).

Farklı bakış açılarıyla yorumlanan yaratıcılık kavramıyla ilgili yapılan tanımlamalardan bazıları řu şekildedir:

Sözlük anlamı “Yaratma Yeteneği” olarak ifade edilen yaratıcılık kavramı, yeni fikirler üretmek, olay ve olguları farklı bakış açılarından görmek, problemleri özgün yöntemler ile çözmek şeklinde tanımlanmaktadır. Bununla beraber yaratmak; varlık kazandırmak, yeni bir şekil vermek, bir şeyi gerçekleştirmek, neden olmak, yapmak, hayal gücünü kullanarak üretmek, tasarlamak vb. biçimlerde de tanımlanmaktadır (Weiss, 1997, s. 46).

Getzels; yaratıcılık ister bilimde olsun ister başka bir alanda, sezgi ve akılcı imgelemin ve özümleme yetisinin, düşlemenin, denetimin ve düşüncenin yakınsak ve iraksak yönlerinin birliğine dayanır demektedir (San, 1979, s. 49).

Sıllamy yaratıcılığı, sosyo-kültürel çevreye sıkı sıkıya bağlı, her insanda gizlice var olan yaratma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu doğal eğilimin gerçekleşmesi, ifadeye uygun koşulların gerçekleşmesine bağlıdır (Bessis ve Jaqui, 1973, s. 98).

Barlett’e göre yaratıcılık, ana yoldan çıkma, deneye açık olma, kalıplardan kurtulmaktır (Aydın,1991, s. 78). Yaratıcılığa mantıksal ve bilişsel bir fenomen olarak yaklaşan araştırmacılar, kavramı kişinin zihninin ve zekasının özgün ve üretken kullanımını olarak açıklıyor. Bu yaklaşımda yaratıcılık; düşünme, sebep bulma, ilişkilendirme ve problem çözme etkinliği olarak ifade edilmektedir (Aslan, 2001).

Yaratıcılığın tanımları incelendiğinde araştırmacıların ve eğitimcilerin tanımlarının açık bir biçimde yaratıcılığın tek bir özelliğini vurgulamadığı tespit edilmiştir (Onur ve Zorlu, 2017). Bunun yanı sıra yaratıcılığın, bireyden bireye

farklılık gösterdiğini ve bireylerin ailesi, eğitim, öğretim hayatı ve içerisinde bulunduğu sosyo kültürel çevresi gibi çeşitli faktörlerden etkilenen bir olgu olduğunu da söylemek mümkündür (Runco, 1996).

### 2.3.1 Yaratıcı bireyin özellikleri

Yaratıcılık, günlük hayatımızda nesnelere diğer bireylerden farklı bakabilmek ve farklı model tarzlarını ortaya çıkarmak olarak tanımlanabilir. Özgün, benzersiz, esnek ve akıcı düşünme ve problem çözme, yaratıcılık kavramının temelidir. Yeni şeyler üreten insanlar, tarihinden, tecrübelerinden, algılarından ve hayal gücünün zenginliklerinden yararlanarak yaratıcı ürünler meydana getirir veya farklı bakış açıları geliştirmemize yardımcı olur. Bu duruma Alexander Graham Bell Thomas Edison, Harezmi ve Beethoven gibi dahi sanatçıların eserleri günümüzde hala büyük ilgi görmesini örnek verebiliriz. Yaratıcı özelliklere sahip bir kişinin “net” bir tanımı bulunmamasıyla birlikte, yaratıcılığı yüksek bireylerde fark edilen bazı davranışlar ve kişilik özellikleri vardır. Bu özellikler şu şekildedir:

- Hayal kurarlar
- Başarısız olmaktan korkmazlar
- Yalnız kalmayı severler
- Her şeyi sorgularlar
- Gözlem yaparlar
- Detaycıdırlar
- Güçlü sevecenlik
- Maceracı
- Gizemli olana ilgi
- Tuhaf alışkanlıkları olan
- Özverili
- Güç işlere karşı girişimci olma (Dyson, Griffin ve Hastie’den aktaran Savaş, 2018).

Farklı çalışmaların sonuçlarına göre; tek bir kişide bu kadar çok sayıda kritere sahip olmak pek mümkün değildir. Yaratıcı insanlar bu ilkelerin tümüne sahip olmasalar da bazılarında sahiptirler. Bu kriterlerin hiçbirini göstermeyen, yani yaratıcı bireylerin özelliklerini taşımayan kimse yoktur. Tüm bireyler, kriterleri aşağı yukarı

karşılar. Ancak bu kriterler kısıtlanabilir, önlenebilir veya bastırılabilir (Uzunçarsılı ve Cengizhan'dan aktaran Savaş, 2018).

### **2.3.2 Yaratıcılığın evreleri**

Graham Wallas tarafından 1926 yılında yayınlanan Düşünce Sanatı adlı kitapta yaratıcılık sürecinin ne olduğu ve nasıl gelişebileceği hakkında bilgiler yer almaktadır. Wallas kendisinin gözlemlenmeleri doğrultusunda yaratıcılık sürecini problem çözme çerçevesinde değerlendirmiş ve zamanla üzerinde düzenlemeler yapılsa da araştırmacılar tarafından yaygın olarak kabul gören dört aşamayı hazırlık, kuluçka, aydınlanma ve doğrulama olarak tanımlamıştır (Akçum, 2005; Sadler-Smith, 2015).

#### **2.3.2.1 Hazırlık**

Bireyin problemi fark edip tanımladığı, probleme odaklandığı, her yönüyle incelediği ve onun hakkında bilgi topladığı, yoğun çaba gerektiren uzun soluklu bir aşamadır. Mevcut konuya odaklanmak, bireyin sonuca ulaşmak için gerekli psikolojik hazırlığını destekleyecek, edinilen bilginin fazla oluşu, bireyin yaratıcı fikirler üretmesini kolaylaştıracaktır (Yıldırım, 1998, s. 67).

#### **2.3.2.2 Kuluçka**

Yaratıcı düşünce sürecinde kuluçka aşaması ürünün bilinç ötesinde olgunlaşmakta olduğu evredir. Bilinç düzeyinde algılanmanın yanı sıra yoğun bir yaratıcılık çabasının devam ettiği evredir (Rıza, 1999, s. 11).

#### **2.3.2.3 Aydınlanma**

Bu evrede kişi probleme dair çözüm önerileri oluşturmuştur. Bireyin sezgileriyle hareket ettiği evredir (Okutan, 2012, s. 16). Aktamış ve Ergin (2007), ise aydınlanma evresini, yeni bir fikrin ortaya çıktığı an, bir fikir veya çözümün aniden şimşek gibi çakması olarak tanımlamaktadır.

#### **2.3.2.4 Doğrulama**

Bu evrede çözümün, deneme yanılma yoluyla yeterli ve geçerli olup olmadığı doğrulanmaktadır. Bazı zamanlar bu durum yeterli gelmeyebilir. Bu şekilde; birey üçünü evreye döner. Bazı zamanlarda yeterli olan çözümün geliştirilmesi gereklidir (Rıza, 1999, s. 13).

### 2.3.3 Sporda yaratıcılık

Üst düzey sportif performansın bireyin tüm fiziksel ve zihinsel güçlerini birleştirdiği ve dolayısıyla bireyin yaratıcı gücünü meydana getirdiği ifade edilmektedir (Duricek, 1992).

Üst düzey sporcular başka bir zekâ biçimi kullanır. Bu tür zekâ, standart IQ testleri ile ölçülemez ancak bu tür zekâ, takım oyunlarında, jimnastikte, dans uygulamalarında kolaylıkla uygulanabilen zarif, amaca yönelik yaratıcı hareketler olarak ifade edilir. Beceri; eylemi belirli bir amacı ifade eder. İnsanoğlunun bilinçli bir faaliyetidir ve yapılan çalışmalarla büyük ölçüde gelişim gösterir (Tekin, 2008).

Hareket becerisinin bir parçasını oluşturur. Vücudun belli bir amaca yönelik olarak koordineli bir şekilde hareketini gerektiren, bireyin seçili spor dalına özgü hareketlerini farklı durumlara uyarlayabilmesine motor beceri denir. Motor beceri, eylemin niteliğini gösterir (Çolakoğlu, Tiryaki ve Moralı, 1993).

Spor esnasında bir beceriyi doğru bir şekilde yaptığımızda, bu beceriyi defalarca tekrar edebileceğimizi hissederiz. Belki de daha önce ne yapacağımız hakkında fikrimiz olmadan önceki tecrübelerimize dayanarak doğru şeyleri doğru zamanda yapabileceğimizi biliyoruz ve bu duygu bize müsabaka öncesi ve sonrasında güven veriyor. Biz özgürlük duygusunu kazanan ve yeni şeyler yaratan, birer birey olmamızın yanı sıra, koordineli daha önceden tahmin edilemeyen tecrübelere sahip oluruz. Çünkü davranışlarımız sezgisel ve önceliklendirme kabiliyetimiz yüksektir (Kretchmar'dan aktaran Bozkurt, 2004).

Basketbolda şut tekniğini öğrenirken öğretmeni gözlemlemenin düşük düzeyde zekâ gerektirdiği söylenebilirken, Profesyonel Basketbol Ligi'nde basket atmak için yaratıcı bir hamle yapmanın aksiyon davranışında yüksek düzeyde zekâ gerektirdiği söylenebilir. Yaratıcı dans da beden ve hareket unsurları ile düşünceler arasında bağlantı kurularak açıklanır. Yaratıcı dans öğreniminde yazarların dil yaratıcılığını kullanarak benzersiz sayılar yazmak gibi öğrenciler için hareket unsurlarını düzenleyerek fikirlerini dans dizisine dönüştürme fırsatları sunulur. Öğrenciler, dans hareketleri ve dizileri oluşturmak ve dansı daha etkileyici kılmak için hareketin uygulanmasına yoğunlaşma, hareket olanaklarının yaratılması ve zarif dans dizileri gibi eleştirel düşünme becerilerine ihtiyaç duymaktadır (Chan, 2001).

Sporda yaratıcı düşünce, eylemler arasındaki durumları, ilişkileri ve hareketleri bulma ve ortaya çıkarma ve onları yeniden şekillendirme şeklinde kendini gösterir.

Özellikle jimnastik, dans ve artistik patinaj sporlarında yaratıcı düşünme süreçlerine ihtiyaç vardır (Baumann, 1994, s. 76).

Sporcu, problem çözme düşüncesi ile deneyime bağlı olarak ortaya çıkan düşünce şemalarına dayalı problemleri çözmeye çalışır. Problem çözme düşüncesi, belirlenen hedefle doğrudan ilişkilidir. Problem çözme fikri sayesinde sporcu kendisinde var olan yetenek ve becerilerini belirli bir amaç doğrultusunda kullanabilir (Baumann, 1994, s. 87)

Tenis oyuncularını caz müzisyenleriyle karşılaştıran Prof. Dr. Piotr Universky tenis oyuncularının, caz müzisyenleri kadar doğaçlama özelliklerinin yüksek seviyede olduğunu ifade etmektedir. Elit seviyede tenis oynayan birçok başarılı tenisçi bir taktiğin uzun süre kullanıldığında rakipleri tarafından kullanmış olduğu taktiğe karşı çözüm üretip taktiği etkisiz hale getirebileceği için her sayıda farklı taktikler kullanmaya çalışırlar. Bu sebeple bir tenisçinin çabuk bir şekilde düşünüp, doğru karar vermesi ve uygulaması gerekmektedir. Başarılı bir tenisçi sürekli olarak farklı taktikler geliştiriyor olmasa da daha önceden çalışmış ya da uygulamış olduğu taktiği müsabaka esnasında hızlı bir şekilde düşünerek o ana en uygun olan taktiği uygulamak durumundadır (Gürgen, 2008).

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1 Çalışma Grubu

Çalışmaya 18-25 yaş arası 122'si kadın 214'ü erkek olmak üzere 25 farklı branştan toplam 336 spor yapan birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya başlanmadan önce Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nda çalışma için gerekli izinler alınmıştır (Ek1), (Karar Numarası: 2020-121).

#### 3.2 Verilerin Toplanması

Çalışmanın alan araştırması bölümünde bilgi toplamak amacıyla ölçek yöntemi uygulanmıştır. Ölçek yöntemi katılımcılara ulaştırılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ulaştırılan ölçek iki bölümden oluşmuştur.

Birinci bölümde sporcuların demografik özelliklerine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

İkinci bölümde sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile yaratıcılık özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği ile yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği formları uygulanmıştır.

##### 3.2.1 Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği

Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılan 14 maddelik Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Kullanılmış olan bu ölçek, genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alfa 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).

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

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

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

### 3.2.2 Yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği

Yaratıcı kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi için araştırmada Şahin ve Danışman (2017), tarafından geliştirilen Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizleri sonucunda amaç yönelimlilik, içsel motivasyon, kendine güven, risk alma olmak üzere 4 alt boyut içeren 17 maddeden oluşan yapı elde edilmiştir. Ölçeğin maddeleri (1) kesinlikle katılmıyorum ile (5) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li likert tipine uygun şekilde puanlanmaktadır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları alt boyutlarda amaç yönelimlilik için .65, içsel motivasyon için .60, kendine güven için .64, risk alma için .64 olarak hesaplanmış toplamda ise .67 olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları alt boyutlarda amaç yönelimlilik için .66, içsel motivasyon için .74, kendine güven için .77, risk alma için .59 olarak hesaplanmış toplamda ise .74 olduğu belirlenmiştir.

### 3.3 İstatistiksel Analiz

Bu çalışmadaki verilerin analizi IBM SPSS 25 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların betimleyici istatistikleri kullanılarak demografik özellikleri elde edilmiştir. Verilerin normal dağılımlarının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde gruplar arası farkların belirlenmesi için tek yönlü çok değişkenli varyans analiz (MANOVA) kullanılmıştır. Bonferroni düzeltmesi uygulanarak anlamlılık düzeyi sporda zihinsel dayanıklılık için  $p < 0,0125$  ve yaratıcı kişilik özellikleri için  $p < 0,01$  olarak belirlenmiştir. Değişkenler arası ilişkileri belirlemede Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde ölçek uygulaması sonucunda elde edilen veriler derlenerek çizelgeler halinde sunulmuştur. Çalışmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine (Çizelge 4.1), yaş dağılımlarına (Çizelge 4.2), branş dağılımlarına (Çizelge 4.3), zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistiklere (Çizelge 4.4), sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına (Çizelge 4.5), sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılmasına (Çizelge 4.6), sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin millilik durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına (Çizelge 4.7), sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yer verilmiştir(Çizelge 4.8).

**Çizelge 4.1:** Katılımcıların demografik özellikleri.

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	122	36,3
	Erkek	214	63,7
	Toplam	336	
Spor Türü	Bireysel	158	47
	Takım	178	53
	Toplam	336	
Milli Sporcu Durumu	Milli	85	25,3
	Milli Değil	251	74,7
	Toplam	336	

Çalışmada yer alan sporcuların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde; %36,3'ünün Erkek ve %63,7'sinin kadın olduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporları açısından incelendiğinde, katılımcıların %47'si bireysel sporlarla ilgilenirken %53'ü takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Millilik durumu açısından incelendiğinde, katılımcıların %74,7 'si daha önce hiç milli takımda yer almamışken %25,3'ü milli takımda yer almıştır (Çizelge 4.1).



**Çizelge 4.2:** Katılımcıların yaş dağılımları

Cinsiyet	Yaş								Toplam
	18	19	20	21	22	23	24	25	
	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Kadın	33	25	22	17	7	4	9	5	122
Erkek	38	57	35	25	20	15	12	12	214
Toplam	71	82	57	42	27	19	21	17	336

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde; 18 yaşında 33'ü kadın ve 38'i erkek olmak üzere toplamda 71 sporcu bulunmaktadır. 19 yaşında 25'i kadın 57'si erkek olmak üzere toplamda 82 sporcu bulunmaktadır. 20 yaşında 22'si kadın 35'i erkek olmak üzere toplamda 57 sporcu bulunmaktadır. 21 yaşında 17'si kadın 25'i erkek olmak üzere toplamda 42 sporcu bulunmaktadır. 22 yaşında 7'si kadın 20'si erkek olmak üzere toplamda 27 sporcu bulunmaktadır. 23 yaşında 4'ü kadın 15'i erkek olmak üzere toplamda 19 sporcu bulunmaktadır. 24 yaşında 9'u kadın 12'si erkek olmak üzere 21 sporcu bulunmaktadır. 25 yaşında 5'i kadın 12'si erkek olmak üzere toplamda 17 sporcu bulunmaktadır (Çizelge 4.2).

**Çizelge 4.3: Katılımcıların branş dağılımları**

<b>Branş</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Atletizm</b>	12	3,57
<b>Badminton</b>	2	0,60
<b>Basketbol</b>	15	4,46
<b>Bocce</b>	4	1,19
<b>Boks</b>	11	3,27
<b>Cimnastik</b>	3	0,89
<b>Eskrim</b>	2	0,60
<b>Futbol</b>	92	27,38
<b>Güreş</b>	20	5,95
<b>Halter</b>	6	1,79
<b>Hentbol</b>	9	2,68
<b>Hokey</b>	15	4,46
<b>Judo</b>	51	15,18
<b>Karate</b>	4	1,19
<b>Kick boks</b>	1	0,30
<b>Kürek</b>	1	0,30
<b>Masa Tenisi</b>	8	2,38
<b>Muay Thai</b>	3	0,89
<b>Softbol</b>	1	0,30
<b>Su topu</b>	1	0,30
<b>Taekwondo</b>	17	5,06
<b>Tenis</b>	1	0,30
<b>Voleybol</b>	44	13,10
<b>Yüzme</b>	11	3,27
<b>Futsal</b>	2	0,60
<b>Toplam</b>	336	100,00

Çalışmaya katılan sporcuların branş dağılımları incelendiğinde; 12'si atletizm (%3,57), 2'si badminton (%0,60), 15'i basketbol (%4,46), 4'ü bocce (%1,19), 11'i boks (%3,27), 3'ü cimnastik (%0,89), 2'si eskrim (%0,60), 92'si futbol (%27,38), 20'si güreş (%5,95), 6'sı halter (1,79), 9'u hentbol (%2,68), 15'i hokey (4,46), 51'i judo (%15,18), 4'ü karate (%1,19), 1'i kick boks (%0,30), 1'i kürek (%0,30), 8' i masa tenisi (%2,38), 3'ü muay thai (%0,89), 1'i softbol (%0,30), 1'i su topu (%0,30), 17'si taekwondo (%5,06), 1'i tenis (0,30), 44'ü voleybol (%13,10), 11'i yüzme (%3,27), 2'si futsal (%0,60) branşıyla ilgilenmek üzere toplamda 336 sporcu ve 25 farklı branş bulunmaktadır (Çizelge 4.3).

**Çizelge 4.4:** Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık özellikleri ve yaratıcı kişilik özellikleri.

Değişken	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's $\alpha$	$\bar{X} \pm ss$
Güven	6	0,263	-0,034	0,708	18,23 $\pm$ 2,54
Devamlılık	4	-0,773	1,920	0,625	13,07 $\pm$ 1,75
Kontrol	4	0,393	0,232	0,763	8,78 $\pm$ 2,55
<b>Sporda Zihinsel Dayanıklılık</b>	<b>14</b>	<b>0,316</b>	<b>1,415</b>	<b>0,779</b>	<b>40,08 <math>\pm</math> 5,05</b>
Amaç Yönelimlilik	5	-0,417	-0,094	0,722	17,04 $\pm$ 4,13
İçsel Motivasyon	5	-1,122	1,573	0,743	21,86 $\pm$ 2,84
Kendine Güven	3	-0,575	0,203	0,661	11,53 $\pm$ 2,48
Risk Alma	4	-0,466	-0,319	0,659	15,60 $\pm$ 3,05
<b>Yaratıcı Kişilik Özellikleri</b>	<b>17</b>	<b>-0,257</b>	<b>-0,209</b>	<b>0,713</b>	<b>66,03 <math>\pm</math> 7,52</b>

Çarpıklık ve basıklık değerleri tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için -2 ile +2 aralığında değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Normal dağılım için -2 ile +2 aralığındaki değer kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir (George ve Mallery, 2019, s.114). Kalaycı (2010), Cronbach's  $\alpha$  katsayı için  $0,60 \leq \alpha \leq 0,80$  aralığında ise ölçeğin oldukça güvenilir olduğu belirtilmektedir (s. 405). Bu doğrultuda sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerine ait ölçekler için güvenirlik analizleri sonuçları incelendiğinde Cronbach's  $\alpha$  katsayılarının  $0,60-0,80$  aralığında olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4.4).

**Çizelge 4.5:** Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması.

Değişken	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X} \pm ss$	F	p	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Kadın	122	17,62 ± 2,42	11,378	0,001*	
		Erkek	214	18,58 ± 2,54			
	Devamlılık	Kadın	122	12,99 ± 1,81	0,395	0,530	
		Erkek	214	13,12 ± 1,72			
	Kontrol	Kadın	122	8,31 ± 2,36	6,471	0,011*	
		Erkek	214	9,04 ± 2,62			
	SZD	Kadın	122	38,93 ± 5,21	10,280	0,001*	
		Erkek	214	40,74 ± 4,85			
	Yaratıcı Kişilik Özellikleri	Amaç Yönelimlilik	Kadın	122	18,41 ± 3,87	22,473	0,000*
			Erkek	214	16,26 ± 4,08		
İçsel Motivasyon		Kadın	122	22,28 ± 2,33	4,194	0,041	
		Erkek	214	21,62 ± 3,08			
Kendine Güven		Kadın	122	11,36 ± 2,35	0,925	0,337	
		Erkek	214	11,63 ± 2,55			
Risk Alma		Kadın	122	15,92 ± 2,65	2,148	0,144	
		Erkek	214	15,41 ± 3,25			
YKÖ		Kadın	122	67,97 ± 6,76	13,210	0,000*	
		Erkek	214	64,92 ± 7,73			

SZD: Sporda zihinsel dayanıklılık. YKÖ: Yaratıcı kişilik özellikleri

Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyete göre karşılaştırılması için tek yönlü MANOVA kullanılmıştır. Bonferroni düzeltmesi uygulanarak anlamlılık düzeyi sporda zihinsel dayanıklılık için  $p < 0,0125$  ve yaratıcı kişilik özellikleri için  $p < 0,01$  olarak belirlenmiştir. Yapılan bu analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan güven ( $p = 0,001$ ), kontrol ( $p = 0,011$ ) ve toplam sporda zihinsel dayanıklılık ( $p = 0,001$ ) sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ancak sporda zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,0125$ ). Yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutu olan amaç yönelimlilik ( $p = 0,000$ ) ve toplam yaratıcı kişilik özellikleri ( $p = 0,000$ ) sonuçlarında cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Ancak yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutları olan

içsel motivasyon, kendine güven ve risk almada cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0,01$ ) (Çizelge 4.5).

**Çizelge 4.6:** Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılması

Değişken	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	$\bar{X} \pm ss$	F	p	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Bireysel	158	18,49 ± 2,62	3,034	0,082	
		Takım	178	18,01 ± 2,45			
	Devamlılık	Bireysel	158	13,10 ± 1,83	0,086	0,769	
		Takım	178	13,04 ± 1,69			
	Kontrol	Bireysel	158	8,76 ± 2,67	-0,014	0,907	
		Takım	178	8,79 ± 2,45			
	SZD	Bireysel	158	40,35 ± 5,17	0,838	0,361	
		Takım	178	39,84 ± 4,95			
	Yaratıcı Kişilik Özellikleri	Amaç	Bireysel	158	16,35 ± 4,51	8,529	0,004*
		Yönelimlilik	Takım	178	17,65 ± 3,67		
İçsel Motivasyon		Bireysel	158	22,27 ± 2,69	6,170	0,013	
		Takım	178	21,50 ± 2,93			
Kendine Güven		Bireysel	158	11,56 ± 2,64	0,045	0,832	
		Takım	178	11,51 ± 2,33			
Risk Alma		Bireysel	158	15,61 ± 3,16	0,011	0,916	
		Takım	178	15,58 ± 2,97			
YKÖ		Bireysel	158	65,79 ± 7,83	-0,292	0,589	
		Takım	178	66,24 ± 7,26			

SZD: Sporda zihinsel dayanıklılık. YKÖ: Yaratıcı kişilik özellikleri

Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin spor türüne göre karşılaştırılması için tek yönlü MANOVA kullanılmıştır. Bonferroni düzeltmesi uygulanarak anlamlılık düzeyi sporda zihinsel dayanıklılık için  $p<0,0125$  ve yaratıcı kişilik özellikleri için  $p<0,01$  olarak belirlenmiştir. Yapılan bu analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarında ve toplam sporda zihinsel dayanıklılıkta spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,0125$ ). Yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutları olan amaç yönelimlilikte spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır.

( $p=0,004$ ). Ancak yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutları olan içsel motivasyon, kendine güven, risk almada ayrıca toplam yaratıcı kişilik özelliklerinde spor türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0,01$ ) (Çizelge 4.6).

**Çizelge 4.7:** Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin milli olma değişkenine göre karşılaştırılması.

Değişken	Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	$\bar{X} \pm ss$	F	p
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Milli	85	18,02 ± 2,56	7,336	0,007*
		Milli Değil	251	18,87 ± 2,37		
	Devamlılık	Milli	85	13,01 ± 1,69	1,144	0,286
		Milli Değil	251	13,25 ± 1,92		
	Kontrol	Milli	85	8,64 ± 2,52	2,805	0,095
		Milli Değil	251	9,18 ± 2,62		
	SZD	Milli	85	39,67 ± 5,06	6,683	0,010*
		Milli Değil	251	41,29 ± 4,85		
Yaratıcı Kişilik Özellikleri	Amaç Yönelimlilik	Milli	85	17,38 ± 4,00	6,835	0,009*
		Milli Değil	251	16,04 ± 4,37		
	İçsel Motivasyon	Milli	85	21,87 ± 2,62	0,009	0,926
		Milli Değil	251	21,84 ± 3,44		
	Kendine Güven	Milli	85	11,49 ± 2,29	0,294	0,588
		Milli Değil	251	11,66 ± 2,97		
	Risk Alma	Milli	85	15,64 ± 2,94	0,189	0,664
		Milli Değil	251	15,47 ± 3,38		
	YKÖ	Milli	85	66,37 ± 7,33	2,127	0,146
		Milli Değil	251	65,00 ± 8,01		

SZD: Sporda zihinsel dayanıklılık. YKÖ: Yaratıcı kişilik özellikleri

Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özelliklerinin milli olma durumuna göre karşılaştırılması için tek yönlü MANOVA kullanılmıştır. Bonferroni düzeltmesi uygulanarak anlamlılık düzeyi sporda zihinsel dayanıklılık için  $p<0,0125$  ve yaratıcı kişilik özellikleri için  $p<0,01$  olarak belirlenmiştir. Yapılan bu analiz sonucuna göre sporda zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güven ( $p=0,007$ ) ve toplam sporda zihinsel dayanıklılıkta ( $p=0,010$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ancak sporda zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılıkta ve

kontrolde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,0125$ ). Yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutu olan amaç yönelimlilikte istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $p=0,009$ ). Ancak toplam yaratıcı kişilik özellikleri ve yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutları olan içsel motivasyon, kendine güven ve risk almada milli olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0,01$ ) (Çizelge 4.7).

**Çizelge 4.8:** Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişki.

Alt Boyutlar		1	2	3	4	5	6	7	8	
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Güven (1)	r	1							
		p								
	Devamlılık (2)	r	<b>0,540**</b>	1						
		p	0,000							
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Kontrol (3)	r	<b>0,182**</b>	<b>0,259**</b>	1					
		p	0,001	0,000						
	SZD (4)	r	<b>0,782**</b>	<b>0,749**</b>	<b>0,687**</b>	1				
		p	0,000	0,000	0,000					
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	Amaç Yönelimlilik (5)	r	0,001	<b>0,216**</b>	<b>0,123*</b>	<b>0,137*</b>	1			
		p	0,992	0,000	0,025	0,012				
	İçsel Motivasyon (6)	r	<b>0,159**</b>	<b>0,266**</b>	0,095	<b>0,220**</b>	0,107	1		
		p	0,004	0,000	0,081	0,000	0,051			
Yaratıcı Kişilik Özellikleri	Kendine Güven (7)	r	<b>0,244**</b>	<b>0,372**</b>	<b>0,245**</b>	<b>0,375**</b>	<b>0,328**</b>	<b>0,165**</b>	1	
		p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,002		
	Risk Alma (8)	r	<b>0,109*</b>	0,058	-0,089	0,030	-0,013	<b>0,330**</b>	-0,062	1
		p	0,046	0,286	0,102	0,586	0,813	0,000	0,258	
Yaratıcı Kişilik Özellikleri	YKÖ (9)	r	<b>0,185**</b>	<b>0,365**</b>	<b>0,148**</b>	<b>0,294**</b>	<b>0,692**</b>	<b>0,625**</b>	<b>0,547**</b>	<b>0,503**</b>
		p	0,001	0,000	0,007	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Katılımcıların sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde, sporda zihinsel dayanıklılığın, devamlılık, kontrol alt boyutu ve sporda zihinsel dayanıklılık toplam değeri ile sporda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, içsel motivasyon, kendine güven, risk alma alt boyutu ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile sporda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında

pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu ve sporda zihinsel dayanıklılık toplam değeri ile zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, amaç yönelimlilik, içsel motivasyon, kendine güven alt boyutu ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile sporda zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık toplam değeri ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, amaç yönelimlilik, kendine güven alt boyutu ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile sporda zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, amaç yönelimlilik, içsel motivasyon, kendine güven alt boyutu ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile sporda zihinsel dayanıklılık toplam değeri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, kendine güven alt boyutu ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile yaratıcı kişilik özelliklerinin amaç yönelimlilik alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, kendine güven, risk alma ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile yaratıcı kişilik özelliklerinin içsel motivasyon alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yaratıcı kişilik özelliklerinin, kendine güven ve risk alma boyutları ile yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.8).



## 5.TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmada elde edilen bulgular ile konuyla alakalı diğer araştırmacılar tarafından yapılmış çalışmalar arasındaki benzerlikler ve farklılıkların tespit edilip yorumlanmasına yer verilmiştir.

### 5.1. Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Cinsiyet, Millilik Durumu ve Spor Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Cinsiyet değişkeni açısından, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda erkek ve kadın sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık toplam değerinde farklılık tespit edilmiştir. Bu oluşan farklılık erkek sporcular lehinedir. Buna karşın zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda farklılık tespit edilmemiştir (Çizelge 4.5).

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan çalışmalar cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde çalışmamızla benzer olarak cinsiyet bakımından anlamlı derecede farklılık gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse, 2009; Masum, 2014; Newland, Newton, Finch, Harbke ve Podlog, 2013; Crust ve Keegan, 2010; Akman, 2019; Türkeri, Büyüktaş ve Öztürk, 2020; Başer, 2019; Orhan, 2016; Gerber ve diğerleri, 2012; Menteş ve Saygın, 2019; Juan ve Lopez, 2015; Kılıç ve Yıldırım, 2020; Gürer ve Kılınç, 2020; Yaşar ve Turgut, 2020). Nicholls ve diğerleri (2009), 677 sporcunun dâhil olduğu çalışmada; sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamışlardır. Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan anlamlı derecede daha yüksek çıktığını belirtmişlerdir. Masum (2014), tarafından gerçekleştirilen, Pakistan’da elit ve elit olmayan 118 tenis oyuncusu üzerinde zihinsel dayanıklılık ve performans arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edildiğini ve erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirtilmiştir. Newland,

Newton, Finch, Harbke ve Podlog (2013), kolej basketbol oyuncularını üzerinde yapmış oldukları çalışmada, erkek basket oyuncularının kadın oyunculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğunu tespit edildiğini ifade etmişlerdir. Crust ve Keegan (2010), 69'u erkek 36'sı kadın toplamda 85 sporcunun katıldığı çalışmada; sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının kadın sporculara göre daha yüksek çıktığını belirtmişlerdir. Akman (2019), 155'i kadın 139'u erkek olmak üzere toplamda 294 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, cinsiyetin sporcuların zihinsel dayanıklılıklarında etken olduğunu söylebileceğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında ve genel zihinsel dayanıklılıkta erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu tespit edildiğini bildirmiştir. Türkeri, Büyüктаş ve Öztürk (2020), beden eğitimi ve spor bölümlerine girmek için özel yetenek sınavlarına hazırlanan kişilerin, zihinsel dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, yaş, spor yaşı, bireysel ve takım sporu ve lise değişkenleri açısından inceledikleri çalışmada, zihinsel dayanıklılığın süreklilik ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Ancak zihinsel dayanıklılığın, güvenilirlik alt boyutu ve toplam veri ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu farkın erkeklerin lehine olduğunu ifade etmişlerdir. Başer (2019), Ankara ilinde yıldız, genç ve A takım seviyelerinde voleybol oynayan erkek ve kadın sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında, cinsiyet ve artan yaş ile birlikte sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar tespit edildiğini belirtmiştir. Cinsiyet açısından, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının güven, kontrol alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı, kadın sporculardan daha yüksek çıkmıştır. Orhan (2018), 18-20 yaş arası bireysel ve takım sporu ile ilgilenen 496 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, literatür ile benzer şekilde, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının kadın sporculara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Gerber ve diğerleri (2012), ergen bireylerin zihinsel dayanıklılık ve fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri çalışmada, zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmektedirler. Menteş ve Saygın (2019), geleneksel sporcular ve e-sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarında erkek sporcular lehine farklılık bulunduğunu belirtmişlerdir. Tespit edilen bu anlamlı farklılığın sebebini erkek sporcuların spor yaşı

ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olması olarak belirtmişlerdir. Juan ve Lopez (2015), okul sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyelerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Kılıç ve Yıldırım (2020), aktif olarak spor yapan bireylerin sportif performansları sırasında karşılaştıkları olaylar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir. Gürer ve Kılınç (2020), doğa sporları ile uğraşan sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık güven alt boyutunda ve toplam puanında anlamlı farklılara rastlandığını ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılıkta sonuçların erkeklerin lehine olduğunu belirtmişlerdir ve erkeklerin zihinsel olarak kadınlardan daha dayanıklı olduğunu söyleyebileceğini ifade etmişlerdir. Yaşar ve Turgut (2020), elit judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek çıktığını belirtmişlerdir. Madrigal (2015), zihinsel dayanıklılık açısından erkek ve kadınlar arasındaki farklılığın sebebi olarak, kadınların erkeklere oranla toplum içerisinde daha az destek görmeleri ile ilişki olduğunu savunmuştur (s.26). Çalışmamız ile benzer şekilde sporcuların cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterdiğini belirten çalışmaların yer almasına karşın bizim çalışmamızın aksine kadınların erkeklere göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu tespit edildiği bir çalışmada, Yazıcı (2016), Türkiye liglerinde profesyonel olarak basketbol oynayan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada; cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı farklılık görüldüğünü belirtmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu belirtmiştir. Çıkan bu sonuçlar arasındaki farkın, çalışmanın uygulandığı kişilerin profesyonellik ve amatörlük durumlarından kaynaklanmakta olduğunu belirtmiştir. Çalışmamıza benzer olarak katılımcıların zihinsel dayanıklılıklarının cinsiyet açısından farklılık gösterdiği çalışmalar olduğu gibi cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmeyen birçok çalışma da bulunmaktadır (Çakmak, 2019; Yarayan ve diğerleri, 2018; Cowden ve Meyer-Weitz, 2016; Dede, 2019; Gölge, 2019; Karharman, 2019; Demir ve Türkeli, 2019; Maraşlı, 2018; Şahinler, 2019; Yıldız, 2017; Akılveren, 2017; Güvendi, Can ve Işım, 2020; Demir ve Çelebi, 2019; Buhrow, Digmann ve Waldron diğerleri, 2017;

Şahinler ve Ersoy, 2015; Demir, İbiş ve Miçoğulları, 2020). Çakmak (2019), Oryantring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Söz konusu durumun, oryantring sporcularının toplum içerisindeki cinsiyet rollerinden daha az etkilenmiş olabileceğinden ortaya çıktığını ifade etmiştir. Yarayan ve diğerleri (2018), elit seviyede bireysel ve takım sporu yapan 56'sı erkek 50'si kadın toplamda 106 sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet açısından zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven, kontrol ve süreklilik açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmediğini ifade etmiştir. Cowden ve Meyer-Weitz (2016), Güney Afrika'daki 191'i erkek 174'ü kadınlardan oluşan tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde zihinsel dayanıklılık düzeylerinde önemli bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir. Dede (2019), elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Gölge (2019), taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Karharman (2019), Türkiye Dağ Koşusu Şampiyonası'na katılan elit seviyedeki sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılığın tespit edilmediğini belirtmiştir. Demir ve Türkeli (2019), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Maraşlı (2018), 14-25 yaş arası hentbol branşıyla ilgilenen 172 sporcunun katıldığı çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık ortaya çıkmadığını belirtmiştir. Şahinler (2019), sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve başa çıkma stratejilerinin genel ve alt boyutları dâhilinde farklı değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılıkları arasında farkın olmadığını belirtmiştir. Yıldız (2017), 71'i kadın 244'ü erkek toplamda 315 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet açısından

zihinsel dayanıklılık seviyelerinde anlamlı farklılığın tespit edilmediğini belirtmiştir. Akılveren (2017), aktif olarak çeşitli branşlarda spor yapan 315 gönüllü sporcunun katıldığı çalışmada, sporcuların cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Güven alt boyutunda ise erkek sporcuların anlamlı şekilde daha yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Güvendi, Can ve Işım (2020), triatlon sporcuları üzerine yapmış oldukları çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık saptanmadığını belirtmişlerdir. Demir ve Çelebi (2019), mücadele sporcularının cinsiyet değişkeni bakımından zihinsel dayanıklılığın kontrol, devamlılık alt boyutları ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında anlamlı bir farkın görülmediğini ifade etmişlerdir. Güven alt boyutunda ise erkek sporcuların kadın sporculardan yüksek değere sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Buhrow, Digmann ve Waldron (2017), kolej sporcularında spor uzmanlığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık boyutunda cinsiyet değişkeni açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık tespit edilmediğini belirtmişlerdir. Çalışmadaki sporcuların benzer spor deneyimlerine sahip oldukları için hem erkek hem de kadınların benzer seviyede zihinsel dayanıklılıklarının geliştirmesinin mümkün olduğunu belirtmişlerdir. Şahinler ve Ersoy (2015), sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını farklı değişkenlere göre incelenmek amacıyla yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında zihinsel dayanıklılık boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Demir, İbiş ve Miçoğulları (2020), 97'si takım 66'sı bireysel spor olmak üzere 163 sporcu üzerine yapmış olduğu çalışmada; cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılırken bazılarında ulaşılmadığını belirtmişlerdir. Buna göre zihinsel dayanıklılığın, kendine güven, tutarlılık, bağlılık alt boyutları ve elde edilen toplam puan arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini ifade etmişlerdir. Bunların yanı sıra cinsiyet değişkeni ile kontrol alt boyutu arasında anlamlı farklılığa ulaşıldığını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda kontrol düzeyi alt boyutu açısından kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek seviyede olduğunu bildirmişlerdir.

Sonuç olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine, cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel

dayanıklılıklarının daha yüksek seviyede olduğunu gösteren çalışmaların yoğunluk göstermesiyle birlikte göz ardı edilmeyecek kadar çok sayıda da kadın ve erkek sporcular arasında farklılık tespit edilmediğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Uyar (2019), çalışmalar arasında görünen bu farklılığın sebebi olarak, çalışmalarda kullanılan zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin değişiklik göstermesi, kişi sayısı, spor yaşı gibi örneklemelerin farklılaşması, sosyal ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bu farklılıkların sebebi olarak başka bir gerekçe ise zihinsel dayanıklılığın branşlar arasında farklılık gösterebileceği ve farklı dinamikler tarafından etkilenebileceği görüşüdür (Guciciardi ve Gordon, 2009; Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılığın oluşmasının sebebi olarak, Gucciardi ve Gordon (2009), Bull ve diğerleri (2005) 'nin belirttikleri üzere, çalışmamıza katılan sporcuların yapmış oldukları spor branş türü arasındaki farklılıklardan dolayı oluşabileceği düşünülmektedir.

Spor türü değişkeni açısından, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda, sporda zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam değerinde bireysel ve takım sporları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.6).

İlgili literatür incelendiğinde çalışmamız ile benzer olarak bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklılık göstermediğini aktaran çalışmalar bulunmaktadır (Juan ve Lopez, 2015; Nicholls ve diğerleri, 2009; Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir, 2018; Uyar, 2019; Kılıç ve Yıldırım, 2020). Juan ve Lopez (2015), okul sporcularının zihinsel dayanıklılık seviyelerini incelemek amacıyla 213 sporcu ile yaptıkları çalışmada; bireysel ve takım sporu açısından incelendiğinde zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Nicholls ve diğerleri (2009), 677 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığın spor türü açısından değerlendirildiğinde önemli derecede bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018), bireysel ve takım sporuyla ilgilenen 155 sporcunun zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde branş bazında farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Uyar (2019), spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; devamlılık, kontrol ve

güven alt boyutlarında zihinsel dayanıklılığın branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğinin tespit edildiğini belirtmiştir. Kılıç ve Yıldırım (2020), aktif olarak spor yapan bireylerin sportif performansları sırasında karşılaştıkları olaylar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada; spor branşı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık oluşmadığını belirtmiştir. Çalışmamızla benzer şekilde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının spor türü değişkeni açısından farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalar olduğu gibi anlamlı derecede farklılıklar tespit eden ve çalışmamız sonuçları ile örtüşmeyen araştırmalar da bulunmaktadır (Yarayan ve diğerleri, 2018; Orhan, 2018; Biglari, Sanatkaran, Bahari ve Montazeri, 2015; Demir ve diğerleri, 2020). Yarayan ve diğerleri (2018), elit seviyede bireysel ve takım sporu yapan 56'sı erkek 50'si kadın toplamda 106 sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada, zihinsel dayanıklılığın yapılan sporun türüne göre değişiklik gösterdiğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığın kontrol, devamlılık alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edildiğini belirtmişlerdir. Tespit edilen bu farklılığa göre bireysel branşların zihinsel dayanıklılık açısından takım sporlarına göre daha üst seviyede olduğu belirtilmiştir. Orhan (2018), 18-20 yaş arası bireysel ve takım sporu ilgilenen 496 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada; takım sporcularının bireysel sporculara oranla zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutundaki değerinin daha yüksek çıkmış olduğunu belirtmiştir. Biglari, Sanatkaran, Bahari ve Montazeri (2015), takım ve bireysel sporlara katılan erkek sporcuların farklı beceri seviyelerinde zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada; takım sporcularında zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güvenilirlik ortalamasının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Demir ve diğerleri (2020), 97'si takım 66'sı bireysel spor olmak üzere 163 sporcu üzerine yapmış olduğu çalışmada; dayanıklılık düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasından tutarlılık / bağlılık alt boyutu ve elde edilen toplam puan değerleri ile uygulanan spor branşları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın kendine güven ve kontrol alt boyutları arasında anlamlı farklılığın tespit edildiğini belirtmişlerdir. Buna göre takım sporları yapan sporcuların kendine güven değerleri bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksektir. Bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların kontrol düzeylerinin takım sporları ile ilgilenen sporculardan daha fazla olduğu saptanmıştır. Takımda yer alan sporcuların kendi aldıkları kararlar kadar takım

arkadaşlarının kararlarını da değerlendirmek zorunda olmaları sebebiyle zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek çıkmış olabileceği belirtilmiştir. Madrigal ve diğerleri (2015), takım sporu ile ilgilenen sporcularının arkadaşlarından alabileceği sosyal destek sayesinde zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif yönde etkilenebileceği, fakat bireysel sporcuların bu açığı kapatmaları için daha çok mücadele göstermelerinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Ancak yapmış olduğumuz çalışmada spor türünde bir farklılık tespit edilmemiştir ve çalışma sonuçlarımız bu bilgileri destekler nitelikte değildir.

Millilik değişkeni açısından, spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ve zihinsel dayanıklılığın toplam değerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Oluşan bu farklılığın milli olmayan sporcuların lehine olduğu tespit edilmiştir. Ancak sporda zihinsel dayanıklılığın alt boyutu olan devamlılık ve kontrolde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Çizelge 4.7).

İlgili literatürde sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri millilik durumu değişkeni açısından inceleyen çalışmalara bakıldığında çalışmamızla benzer olarak anlamlı farklılıklar oluşan çalışmalar yer almaktadır (Akılveren, 2017; Wieser ve Thiel, 2014; Orhan, 2018). Buna karşın çalışmalar sonucunda oluşan bu farklılığının milli sporcular lehine olması çalışmamız sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Akılveren (2017), aktif olarak çeşitli branşlarda spor yapan 315 gönüllü sporcu üzerine yapmış olduğu çalışmada; zihinsel dayanıklılığın millilik değişkenine göre incelendiğinde zihinsel dayanıklılık kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılığın tespit edilmediğini belirtmiştir. Devamlılık ve güven alt boyutunda ise belirgin bir şekilde farklılığın tespit edildiğini ve bu farklılığın milli sporcular lehine olduğunu ifade etmiştir. Akılveren (2017), elde edilen bu sonuçların, sporcuların yeteneklerinin, onlara sağladığı faydalardan dolayı sahip oldukları statüden kaynaklı olabileceğini öne sürmüştür. Golby ve Sheard (2003), 115 rugby ligi sporcusu üzerinde yapmış oldukları çalışmada; en yüksek standartta oynayan oyuncuların (uluslararası oyuncular), diğer sporculara göre yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Wieser ve Thiel (2014), uluslararası oyuncuların uluslararası olmayan oyunculara göre zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Orhan (2018), 18-20 yaş arası bireysel ve takım sporları ile ilgilenen 496 kişi üzerinde yapmış olduğu



çalışmasında; zihinsel dayanıklılığın güven ve devamlılık alt boyutlarında milli sporcular lehine anlamlı derecede farklılık olduğunu belirtmiştir. İlgili literatürde, çalışmamız sonuçları ile örtüşmeyen, millilik durumu açısından farklılığın oluşmadığı çalışmalar da yer almaktadır (Aydın, 2020; Harmancı, 2019; Bozlar, 2020). Aydın (2020), taekwondoculara zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisini incelediği çalışmasında, taekwondo branşıyla ilgilenen kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri milli takım değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak farklılığın tespit edilmediğini ifade etmiştir. Aynı çalışmada milli olmayan erkek taekwondocuların milli olan erkek taekwondoculara göre zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan devamlılık düzeyinin daha yüksek olduğunun tespit edildiğini belirtmiştir. Milli olan erkek taekwondocuların puan ortalamalarının milli olmayan erkek taekwondoculara oranla daha düşük olduğunu belirtmiştir. Harmancı (2019), bisiklet sporu ile ilgilenen milli ve milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını belirleyerek performanslarına ne ölçüde etki ettiğini saptamak amacıyla yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan bisikletçilerin elde etikleri uluslararası dereceler ile zihinsel dayanıklılığın hiçbir alt boyutunda anlamlı bir ilişki tespit edilmediğini ifade etmiştir. Bozlar (2020), hem profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme (zihinde canlandırma) ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkiyi; hem de bu ilişkinin lig düzeylerine göre nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında, milli takımda oynama durumları açısından sadece güven boyutunda etkili olmuştur. Milli takımda oynayanların güven ortalama değeri 3,30 iken oynamayanların ortalama değeri 3,17 olarak elde edilmiştir. Milli takımda oynama durumlarının ana etkilerinin diğer ölçek puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını saptamışlardır. Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones (2008), yaptığı bir çalışmada yaşça büyük sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017), Amerikan futbolu sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini yaş değişkenine göre incelediği bir çalışmada da yaş küçüldükçe zihinsel dayanıklılık seviyesinin de düştüğü sonucuna varmıştır. Dede (2019), millilik değişkeninin eğitim düzeyine göre incelendiğinde lisansüstü eğitim alan bireylerin lisans eğitimi alan bireylere oranla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek çıktığını belirtmiştir. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017)'in de belirttiği gibi, çalışmamızda millilik durumu değişkeni açısından farklılık görülmesinin, araştırmaya katılan sporcular arasındaki yaş değişkeninden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

## 5.2 Spor Yapan Bireylerin Yaratıcı Kişilik Özelliklerinin, Cinsiyet, Millilik Durumu ve Spor Türü Değişkeni Açısından İncelenmesi

Spor yapan bireylerin yaratıcılık özelliklerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda erkek ve kadın sporcular arasında yaratıcı kişilik özelliklerinin amaç yönelimlilik alt boyutunda ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam değerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu oluşan farklılığın kadın sporcuların lehine olduğu saptanmıştır. Fakat yaratıcı kişilik özelliklerinin içsel motivasyon, kendine güven ve risk alma alt boyutlarında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Çizelge 4.5).

Bireylerin yaratıcılık özelliklerinin cinsiyet değişkeni açısından incelendiği bir çalışmada, Gevişen (2020), kapalı alan ve açık alan rekreatif etkinliklere katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık özelliklerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet değişkeni bakımından yaratıcı kişilik özelliklerinin içsel motivasyon, kendine güven alt boyutları ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın tespit edildiğini belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılığın amaç yönelimlilik ve risk alma alt boyutlarında ise anlamlı farklılık oluşmadığını tespit etmiştir. Çalışmamız ile karşılaştırıldığında yaratıcı kişilik özellikleri toplam değeri ile benzer sonuçlar gösterirken, yaratıcı kişilik özelliklerinin alt boyutları arasında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu bilgilerin yanı sıra kadın katılımcıların yaratıcı kişilik özellikleri erkek katılımcılardan daha yüksek çıkmış olması çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamız sonuçları ile benzerlik gösteren başka bir çalışmada, Kyung-Hwa (2005), yaşları 4-5 arasında değişen yaklaşık 1000 okul öncesi çocuk üzerine yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet açısından yaratıcı düşünme becerileri arasındaki farklılıkların olduğunu belirtmiştir. Kızların erkeklerden daha yaratıcı kişilik özelliklerine sahip olduğunu ifade etmiştir. Yılmaz (2019), lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada; öğrencilerin yaratıcı kişilik özellikleri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında, yaratıcı kişilik özelliklerinin içsel motivasyon, risk alma alt boyutları ve ölçek genel puanları bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı derecede farklılık saptandığını belirtmiştir. Bu tespit edilen farklılığın kız öğrencilerin lehine olduğunu ifade etmiştir. Literatürde çalışmamıza benzer olarak yaratıcı kişilik özelliklerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar gösteren çalışmalar olduğu gibi anlamlı farklılıkların tespit

edilmediği çalışmalar da yer almaktadır (Canbaz, 2016; İlter, 2019; Özmütlu, 2008; Bozça, 2019; Yılmaz ve Güven, 2019; Çamsarı, 2019; Şahin, 2016; Gürgen, 2008; Boiling ve Boiling 1993; Tekin, 2008). Canbaz (2016), Türkiye'deki taekwondo antrenörlerinin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması amacıyla yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan 1044 antrenörün yaratıcılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde önemli bir düzeyde farklılık olmadığını belirtmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen kadınların yaratıcılık düzeyleri puan ortalamalarının erkeklerle oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. İlter (2019), atletizm sporuyla ilgilenen ortaokul öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmaya, 284 erkek, 200 kız öğrenci katılmıştır. Sporcuların yaratıcılık düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farkın oluşmadığını belirtmiştir. Ortalama değerlere bakıldığında erkeklerin kadın sporculara oranla daha yüksek yaratıcılık seviyesine sahip olduğu belirtilmiştir. Özmütlu (2008), Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından yaratıcılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığın tespit edilmediğini belirtmiştir. Fakat ortalama değerlere bakıldığında erkek öğrencilerin yaratıcılık düzeylerinin kadınların yaratıcılık düzeylerinden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bozça (2019), sağlık yönetimi alanında eğitim alan öğrencilerin yaratıcı kişilik özelliklerinin girişimcilik eğilimleri üzerine etkisini incelediği çalışmasında; cinsiyet değişkeni ile yaratıcı kişiliğin amaç yönelimlilik, içsel motivasyon, risk alma alt boyutları ile yaratıcı kişilik toplam puanında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Buna karşın kendine güven alt boyut değerleri arasında farklılık tespit edildiğini ifade etmiştir. Yılmaz ve Güven (2019), 215 okul öncesi öğretmen adayı üzerine yaptığı çalışmasında; yaratıcı kişilik özellikleri cinsiyet açısından incelendiğinde erkek ve kadın öğretmenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Çamsarı (2019), işletmelerde mobbing'in çalışanların öz-yeterlik algıları ve yaratıcı kişilik özelliklerine etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; yaratıcı kişilik özelliklerin cinsiyet açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Şahin (2016), İstanbul ilinde öğretmenlik yapan 250 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; yaratıcılık özelliklerinin, cinsiyet açısından anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. Gürgen (2008), lisanlı olarak tenis sporuyla ilgilenen 10-12 yaş arası çocuklar ile spor yapmayan çocukların katıldığı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, her iki grup arasında cinsiyet açısından çocukların yaratıcılık seviyelerinde önemli farklılıklara

ulaşılamadığını belirtmiştir. Bu sonuçların elde edilmesinde, çocukların yaşlarının birbirine oldukça yakın ve grupların homojen olmasından kaynaklanmakta olduğunu ifade etmiştir. Boiling ve Boiling (1993), çocuklarda yaratıcılığın belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; yaratıcılık düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farkın bulunmadığını tespit etmiştir. Tekin (2008), spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin katıldığı çalışmada, cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; spor yapan erkek ve kız öğrencilerinin yaratıcılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

İlgili çalışmalar incelendiğinde cinsiyet ile yaratıcılık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan farklı sonuçlar gözlemlenmiştir. Bu farklılıkların sebebini Bozça (2019), cinsiyet ile yaratıcılık arasında bazı farklılıklar olsa da bunu genellemenin doğru olmayacağını ifade etmiştir. Erkek ve kadınlar arasında yetişmiş olduğu toplum yapısı, yetiştirilme tarzı, eğitim, zekâ, psikoloji gibi özelliklerinin var olmasını yaratıcılığı etkileyen faktörler arasında görmüştür. Bu durumun kadın ve erkeklerin toplum içerisindeki rollerinin etkisi altında kalarak yaratıcılıklarının değişiklik gösterebildiğini belirtmiştir. Argun (2004), yaratıcılık ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin sosyokültürel değişkenlerden etkilenebileceğini öne sürmüştür (s.113). Argun (2004)'ün belirttiği üzere, çalışmamız ile yapılan araştırmalar arasında oluşan farklılıkların sebebi, sporcular arasındaki sosyokültürel farklılıklardan dolayı olabileceği düşünülmektedir.

Spor yapan bireylerin yaratıcı kişilik özelliklerinin spor türü değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucuna göre yaratıcı kişilik özelliklerinin amaç yönelimlilik alt boyutunda bireysel ve takım sporları arasında farklılık tespit edilmiştir. Ancak yaratıcı kişilik özellikleri alt boyutları olan kendine güven, risk alma, içsel motivasyon ve yaratıcı kişilik özellikleri toplam puanında bireysel ve takım sporları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (Çizelge 4.6).

Bireylerin yaratıcılık özelliklerini spor türü değişkeni açısından inceleyen çalışmalara bakıldığında, Tekin (2008), ortaöğretimde öğrenim gören 353'ü takım sporu, 147'si bireysel spor yapan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında, bireysel spor branşları ile ilgilenen öğrencilerin yaratıcılık düzeyleri takım sporu ile ilgilenen öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Elde etmiş oldukları sonuçlara göre, bireysel sporla uğraşan sporcuların takım sporu ile uğraşan sporculara göre yaratıcılık hisleri,

bilişsel yeteneklerle birleşik yaratıcı tutumları, duyusal özelliklere bağlı olarak hayal güçleri, karmaşık düşünceleri kullanması, risk alması, bir yaklaşımdan diğer yaklaşıma geçebilme esnekliği ve farklı düşünme stratejilerinin yüksek çıktığını belirtmiştir. Savaş (2018), Ortaokulda öğrenim gören 57'si kız 97'si erkek öğrencinin katıldığı çalışmada, öğrencilerin yaratıcılık düzeyleri branş değişkeni açısından incelendiğinde öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık tespit edildiğini belirtmiştir. Bu çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile örtüşmemektedir.

Spor yapan bireylerin yaratıcı kişilik özelliklerinin milli olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda, yaratıcı kişilik özelliklerinin amaç yönelimlik alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. Ancak toplam yaratıcı kişilik özellikleri ve yaratıcı kişilik özelliklerinin içsel motivasyon, kendine güven ve risk alma alt boyutlarında milli olma veya olmama durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Çizelge 4.7).

Spor yapan bireylerin yaratıcı kişilik özelliklerinin millilik durumu açısından inceleyen çalışma sayısı çok sınırlı olmasıyla birlikte başka bir çalışmada, Richard, Abdulla ve Runco (2017), elit sporcuların yaratıcılıklarının, beceri seviyesi, deneyim, eğitimin saati ve diğer spor katılımcılarına etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, uzman sporcular ve uzman olmayan sporcular arasında yaratıcılıkta önemli bir farklılık tespit edildiğini ve bu farklılığın 114 uzman sporcudan oluşan grubun (Dünya klasmanı ve Olimpik sporcusu), uzman olmayan 94 sporcudan oluşan gruba oranla önemli ölçüde daha yüksek yaratıcılık seviyesine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları kapsamında, milli sporcuların spor yoluyla yaratıcı problem çözmeye fayda sağlayan üstün genel bilişsel yetenekler geliştirmiş olabileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışma sonuçları bizim çalışma sonuçlarımız ile örtüşmemektedir.

### **5.3 Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Yaratıcı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılıkları ile yaratıcı kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 4.8). Yapılan literatür taraması sonucunda, spor yapan bireylerde zihinsel dayanıklılık ve yaratıcı kişilik özellikleri ile ilgili araştırmayı birlikte ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde farklı yaklaşımlar ile bizim çalışmamıza benzerlik

gösteren çalışmada; Gevişen (2020), kapalı alan ve açık alan rekreatif etkinliklere katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık özelliklerini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, yaratıcı kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların yaratıcı kişilik özellikleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de artış gösterdiğini belirlemiştir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın istatistiksel olarak elde edilen sonuçlarına göre;

### **Zihinsel Dayanıklılık**

1. Spor yapan bireylerin, cinsiyet değişkeni açısından, zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir.
2. Spor yapan bireylerin, millilik durumu değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Milli olmayan sporcuların milli olan sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir.
3. Spor yapan bireylerin, spor türü değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

### **Yaratıcı Kişilik Özellikleri**

1. Spor yapan bireylerin, cinsiyet değişkeni açısından, yaratıcı kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek yaratıcılık özelliklerine sahip olduğu tespit edilmiştir.
2. Spor yapan bireylerin, millilik durumu değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasından anlamlı fark bulunmamıştır.
3. Spor yapan bireylerin, spor türü değişkeni açısından yaratıcı kişilik özellikleri arasından anlamlı fark bulunmamıştır.

### **Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Yaratıcı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**

1. Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaratıcı kişilik özellikleri arasında anlamlı derecede pozitif yönde yüksek ilişki tespit edilmiştir.

## ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırabilmek için antrenmanlarda yaratıcılıkla ilgili çalışmalara yer verilebilir.
2. Sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerini geliştirici antrenman modelleri geliştirilebilir.
3. Sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılığın sporcular üzerindeki önemi hakkında alanında uzman kişiler tarafından antrenör ve sporculara eğitimler verilebilir.
4. Sporda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri, olabildiğince fazla spor branşını kapsayacak şekilde her spor branşı özelinde araştırılabilir.
5. Zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri, farklı yaş ve örneklem gruplarında test edilerek sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve yaratıcı kişilik özellikleri araştırılabilir.
6. Zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık kavramları ile farklı psikolojik parametreler arasındaki ilişki araştırılabilir.
7. Zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri, farklı kültürlerden sporcular karşılaştırılarak değerlendirilebilir.
8. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık düzeyleri, spor bilimleri fakültesi ile farklı eğitim fakülteleri arasında karşılaştırılabilir.



## KAYNAKLAR

- Açıkada, C. ve Ergen, E.** (1990). *Bilim ve Spor*. 1. Baskı. Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Akçum, E.** (2005). 5-6 yaş çocuklarının yaratıcılık ve öğrenime hazır oluş düzeylerine okul öncesi eğitimin etkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Akılveren, P.** (2017). Sporcuların motivasyonel kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Akman, A.** (2019). Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Aktamış, H. ve Ergin, Ö.** (2007). Bilimsel süreç becerileri ile bilimsel yaratıcılık arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 11-23.
- Aktop, A. ve Seferoğlu, F.** (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 23-36.
- Altıntaş, A.** (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C.** (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 39-43.
- Altıntaş, A. ve Koruç, P. B.** (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (4), 163-171.
- Anthony, D. R., Gucciardi, D. F. ve Gordon, S.** (2016). A Meta-study of qualitative research on mental toughness development. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 160-190.
- Argun, Y.** (2004). *Okul Öncesi Dönemde Yaratıcılık Eğitimi*. Ankara, Anı Yayınları.
- Aslan, E.** (2001). Torrance yaratıcı düşünce testinin türkçe versiyonu. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19-40.
- Aydın, Ç.** (1991). *Okul Öncesi Dönemde Çocukta Yaratıcılık, Okul Öncesi Eğitimcileri İçin El Kitabı*. Ankara, Hüner Matbaacılık.
- Aydın, F. A.** (2020). Taekwondocularıda zihinsel dayanıklılık ve kendinle konuşmanın şişmanlık hakkında konuşma düzeyine etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Başer, B.** (2019). Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Başer, E.** (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. MEGSB. 31. Baskı. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü.
- Bauman, S.** (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Çeviren: İkişler Özcan. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım.

- Beardslee, W. R. ve Podorefsky, D.** (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145 (1), 63-69.
- Bessis, P. ve Jaqui, H.** (1973). Yaratıcılık Nedir. Çeviren: Süheyl Gürbaşkan, İstanbul, Reklam ve Ofset
- Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M. ve Montazeri, M.** (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills. *International Journal of Basic Sciences and Applied Research*, 4 (2), 127-132.
- Boiling, S. ve Boiling, J.L.** (1993). Creativity And Birth Order –Sex Differences Education.
- Bozça, R.** (2019). Sağlık yönetimi alanında eğitim alan öğrencilerin yaratıcı kişilik özelliklerinin girişimcilik eğilimleri üzerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Edirne.
- Bozkurt, S.** (2004). Yaratıcılık ve çoklu zekânın futbolda yaratıcılık ile ilişkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bozlar, V.** (2020). Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık, imgeleme ve takım bütünlüğü özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
- 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.
- Canbaz, M.** (2016). Türkiye'deki taekwondo antrenörleri'nin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması (Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Chan, W.** (2001). Description Of An Expert Teachers Constructivist-Oriented Teaching: Engaging Student's Critical Thinking Skills in Learning Creative Dance. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 72 (4), 366-375.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M.** (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 193-206.
- Connaughton, D. ve Hanton, S.** (2009). Mental Toughness İn Sport: Conceptual And Practical İssues. *In Advances in applied sport Psychology*, 327-356
- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G. ve Wadey, R.** (2008). Mental toughness research: key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39 (3), 192-204.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. ve Jones, G.** (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26 (1), 83-95.
- Cowden, R. G. ve 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.
- Crust, L.** (2007). Mental toughness in sport: a review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5 (3), 270-290.

- Crust, L.** (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45 (7), 576-583.
- 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 Keegan, R.** (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49 (3), 164-168.
- Çakmak, E.** (2019). Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Çamsarı, A.** (2019). İşletmelerde mobbing'in çalışanların öz- yeterlik algıları ve yaratıcı kişilik özelliklerine etkileri üzerine bir alan araştırması (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çolakoğlu, M., Tiryaki, Ş. ve Morali, S.** (1993). Konsantrasyon çalışmalarının reaksiyon zamanı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 32-47.
- Dede, Y. E.** (2019). Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Demir, G. T. ve Türkeli, A.** (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24.
- Demir, İ., İbiş, S. ve Miçooğulları, B. O.** (2020). Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (2), 55-70.
- Demir, P. ve Çelebi, M.** (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası güncel eğitim araştırmaları dergisi*, 5 (2), 188-199.
- Duricek, M.** (1992). Creativity in sport talents possibilities and limitations. *Studia, Psychologica*, 34 (2), 175-182.
- Edwards, J. K., Cole, S. R., Westreich, D., Mugavero, M. J., Eron, J. J., Moore, R. D. ve Williams, C.** (2015). Age at entry into care, timing of antiretroviral therapy initiation, and 10-year mortality among HIV-seropositive adults in the United States. *Clinical infectious diseases*, 61 (7), 1189-1195.
- Eubank, M. ve Hudson, J.** (2013). The future of professional training for professional competence. *Sport & Exercise Psychology Review*, 9 (1), 61-65.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J. ve Jackson, S.** (2007). French translation of the flow state scale-2: factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment. *Psychology of sport and exercise*, 8 (6), 897-916.
- Garnezy, N.** (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34 (4), 416-430.
- George, D. ve Mallery, P.** (2019). IBM SPSS Statistics 26 Step By Step: A Simple Guide And Reference. Routledge.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C. ve Brand, S.** (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental health and physical activity*, 5 (1), 35-42.
- Gevişen, İ. K.** (2020). Kapalı alan ve açık alan rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bartın.

- 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.** (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*. Llumina Press.
- Gould, D., Eklund, R. C. ve Jackson, S. A.** (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1), 83-93.
- Gölge, A.** (2019). Taekwondo sporcularının duyu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Burdur.
- Gucciardi, D. F. ve Gordon, S.** (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27 (12), 1293-1310.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A.** (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F. ve Hanton, S.** (2016). *Critical Reflections And Future Considerations*. Routledge. International Handbook of Sport Psychology.
- Gucciardi, D. ve Gordon, S. (Eds.)**. (2011). *Mental Toughness In Sport: Developments In Theory And Research*. 1nd Ed. Routledge.
- Gürer, B. ve Kılınc, Z.** (2020). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 222-233.
- Gürgen, L.** (2008). 10-12 yaş arası kulüp tenis sporcuları ile aynı yaşta spor eğitimi almamış çocukların kendi yaratıcılıklarını algılayışlarının karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Güvendi, B., Can, H. C. ve Işım, A. T.** (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 146-160.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E.** (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4 (2), 70-78.
- Harmancı, F.** (2019). Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Hunter, A. J.** (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16 (3), 172-179.
- İlter, İ.** (2019). Ortaokulda okuyan aktif atletizm sporcularının yaratıcılık ve çoklu zekâ alanlarıyla olan ilişkilerinin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Amasya.
- Jacelon, C. S.** (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25 (1), 123-129.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. ve Smethurst, C. J.** (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13 (2), 129-153.
- 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, 205-218. doi: 10.1080/10413200290103509.

- Juan, M. V. T. ve Lopez, A.** (2015). Mental Toughness of Scholar Athletes. *Researchers World, Journal of Arts, Science & Commerce*, 6 (3), 22. E-ISSN2229-4686.
- Kalaycı, Ş.** (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik Teknikleri. 5. Baskı. Ankara, Turkey: Asil Yayın Dağıtım.
- Karharman, A.** (2019). Elit dağ koşusu sporcularında pozitif algı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin başarı motivasyonu üzerine etkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ.** (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.
- Kaynar, Ö., Seyhan, S. ve Bilici, M. F.** (2018). Güreşçilerde sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (1), 54-59.
- Kılıç, Y. ve Yıldırım, E.** (2020). Investigation of mental toughness levels of individuals who actively do sports: a sample of the city of elazığ. *Journal of Education and Learning*, 9 (2), 160-165.
- 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.
- Lee, K. H.** (2005). The Relationship between creative thinking ability and creative personality of preschoolers. *International Education Journal*, 6(2), 194-199.
- Lochbaum, M. ve Gottardy, J.** (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4 (2), 164-173.
- Loehr, J.** (1986) *Mental Toughness Training For Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA, Stephen Greene press
- Loehr, J. E.** (1995). PDF The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists Online Book.
- Luthans, F.** (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16 (1), 57-72.
- Luthar, S. S.** (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, 62(3), 600-616.
- 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.
- Macmillan, I. C. ve McGrath, R. G.** (1997). Discovering new points of differentiation. *Harvard business review*, 75 (4), 133-142.
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M.** (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63 (2), 265-274.
- Madrigal, L.** (2015). Mind over matter: the development of the Madrigal Mental Toughness Scale. (Yüksek Lisans Tezi).
- Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L. ve Wurst, K.** (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29 (4), 310-318.

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J. ve Ntoumanis, N.** (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: The utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28 (3), 233-244.
- Mallett, C. J. ve Coulter, T. J.** (2011). Understanding and developing the will to win in sport: Perceptions of parents, coaches and athletes. In *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*, 187-211. doi: 10.4324/9780203855775.
- Maraşlı, H.** (2018). Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tez.). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Masten, A. S.** (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56 (3), 227.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N.** (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Masum, R.** (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1 (6), 110-122.
- Menteş, G. ve Saygın, Ö.** (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5 (4), 238-250.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E. ve Perry, C.** (2004). Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes [R].
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R. ve Podlog, L.** (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2 (3), 184-192.
- 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.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., 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.
- Okutan, M.** (2012). Eğitim Yönetimi ve Denetiminde Örnek Olaylar. Ankara, Pegem Yayınları.
- Onur, D. ve Zorlu, T.** (2017). Yaratıcılık kavramı ile ilişkili kuramsal yaklaşımlar. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6 (3).
- Orhan, S.** (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Özerkan, K. N.** (2004). Spor Psikolojisine Giriş. Ankara, Nobel Yayınları.
- Özkan, A. ve Özkan, A.** (2016). Futbolda mükemmellik ve yaşam boyu katılım (uzun süreli futbolcu gelişim modeli–Kanada, İrlanda ve İngiltere Örneğinin Türkiye'ye adaptasyonu). *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (1), 93-99.

- Özmutlu, İ.** (2008). Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin liderlik ve yaratıcılık özelliklerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Rıza, E.T.** (1999), Yaratıcılığı Geliştirme Teknikleri. İzmir, Anadolu Matbaası.
- Richard, V., Abdulla, A. M. ve Runco, M. A.** (2017). Influence of skill level, experience, hours of training, and other sport participation on the creativity of elite athletes. *Journal of Genius and Eminence*, 2 (1), 65-76.
- Runco, M. A.** (1996). Personal creativity: Definition and developmental issues. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1996 (72), 3-30.
- Sadler-Smith, E.** (2015). Wallas' four-stage model of the creative process: More than meets the eye? *Creativity Research Journal*, 27 (4), 342-352.
- San, I.** (1979). Sanatsal Yaratma ve Çocukta Yaratıcılık. Genel Yayın, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Savaş, M. Ş.** (2018). Taktiksel oyun yaklaşımının ortaokul öğrencilerinin yaratıcılık düzeylerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aksaray.
- Sheard, M.** (2013). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. 2nd Ed. Routledge.
- Sheard, M. ve Golby, J.** (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4 (2), 149-169.
- 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.
- Şahin, F. ve Danışman, Ş.** (2017). Yaratıcı kişilik özellikleri ölçeği: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 747-760.
- Şahin, G.** (2016). Öğretmenlerin algıladıkları okul kültürü ile yaratıcı kişilik ve yaratıcı çevre ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şahinler, Y.** (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Şahinler, Y. ve Ersoy, A.** (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5 (2), 168-177.
- Tekin, M.** (2008). Orta öğretimde öğrenim gören öğrencilerden spor yapan ve yapmayanlar arasındaki yaratıcılık ve çoklu zekâ alanlarının araştırılması (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tenenbaum, G., Basevitch, I., Gershgoren, L. ve Filho, E.** (2013). Emotions–decision-making in sport: Theoretical conceptualization and experimental evidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (2), 151-168.
- Thelwell, R., Weston, N. ve Greenlees, I.** (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Türkeri, C., Büyüktas, B. ve Öztürk, B.** (2020). Investigation of mental toughness levels of candidates preparing for special ability exams for physical education and sport departments. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12 (5).

- Uyar, G.** (2019). Spor yapan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M.** (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1 (2), 165-17847.
- Weinberg, R., Butt, J. ve Culp, B.** (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International journal of sport and exercise psychology*, 9 (2), 156-172.
- Weis, H.D.** (1997). Problem Çözümünde Yaratıcılık, Çeviren: Doğan Şahiner, İstanbul, Rota Yayın Yapım.
- Werner, E. E.** (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4 (3), 81-84.
- Wieser, R. ve Thiel, H.** (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football players. *Chiropractic & manual therapies*, 22 (1), 1-6.
- 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 incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (57), 1307-9581.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N. T.** (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 79-90.
- Yaşar, O. M. ve Turgut, M.** (2020). Mental toughness Of elite judo athletes. *Acta Medica Mediterranea*, 36 (2), 995-998.
- Yazıcı, A.** (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım, R.** (1998). Yaratıcılık ve Yenilik. Sistem Yayıncılık ve Mat. San. Tic. AS.
- Yıldız, A. B.** (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yılmaz, H. ve Güven, Y.** (2019). Yaratıcılık ve hoşgörü: Okul öncesi öğretmen adayları üzerine bir araştırma. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3 (2), 258-277.
- Yılmaz, M.** (2019). Lise öğrencilerinde yaratıcı kişilik ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.



## EKLER

### EK 1: Etik kurul onayı



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2020-121

05/11/2020

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Nuriye BÜYÜKKAYACI DUMAN  
Başkan

Başvuru Numarası	2020-92
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Erbil Murat AYDIN
Araştırma Başlığı	Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi
Toplantı Tarihi	04.11.2020
Karar Numarası	2020-117

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

**EK 2:** Uygulanan ölçek formu

**EK 2A:** Kişisel bilgi formu

- 1 – Cinsiyet                      Kadın ( )                      Erkek ( )
- 2 – Yaş: .....
- 3- Branşınız: .....
- 4- Spora Başlama Yaşınız: .....
- 5- Milli Sporcu musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
- 6- En Son Yarışma veya Müsabakaya Katıldığınız Yıl: .....



**EK 2B: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği**

	TAMAMEN YANLIŞ	YANLIŞ	DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU
1- Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2- Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3- Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4- Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5- Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6- Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7- Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8- Zor durumlarda vazgeçerim				
9- Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10- Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11- Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12- Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13- Potansiyel tehditler olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14- Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

**EK 2C: Yaratıcı Kişilik Özellikleri Ölçeği**

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1.Sadece bana etkisi olacak sorunları çözmek için uğraşırım.*	1	2	3	4	5
2.Sadece problemler beni doğrudan etkilediği zaman problemler hakkında düşünmeye çalışırım.*	1	2	3	4	5
3.Yeni şeyler denemeyi sadece sonucunun ne olduğunu bilmek amacıyla severim*	1	2	3	4	5
4.Sadece kolay olan problemler hakkında düşünmek isterim.*	1	2	3	4	5
5.Birşey yaparken hep aynı yolu/yöntemi izlerim.*	1	2	3	4	5
6.Yeni oyun ve etkinlikleri denemek ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
7. Bilmece türü zeka oyunları oynamayı severim	1	2	3	4	5
8. Yeni şeyler yapmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Doğal güzellikler ve sanat ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
10.Bir çok şeyi kendim denemek isterim.	1	2	3	4	5
11.Toplumun geneli ile kıyasladığımda kendi yeteneklerimden şüphe duyarım.*	1	2	3	4	5
12.Çoğu zaman, bir çok insanın sahip olduğu yeteneklere sahip olmadığımı düşünürüm.*	1	2	3	4	5
13.Daha önceden kolaylıkla başa çıkmış olduğum durumlarla karşılaştığımda bile kendime güvenmem.*	1	2	3	4	5
14.Kuralların beni sınırlamasından hoşlanmam.	1	2	3	4	5
15.İnsanlara beklemediği sorular sormayı severim.	1	2	3	4	5
16.Bazı müzik türleri derin hayallere dalmama neden olur.	1	2	3	4	5
17.Başkalarının bilmediği şarkıları söylemeyi severim.	1	2	3	4	5

\*Ters olarak puanlanması gereken maddeler.

**EK 3: Üniversite izin yazısı**

**EK 3A: Hitit Üniversitesi**



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Spor Bilimleri Fakültesi



Sayı : E-36140808-302.08.01-2000015199  
Konu : Bilimsel Ve Eğitim Amaçlı Tez  
Çalışması ((Ali Fatih SAĞLAM)  
Hk.

08.12.2020

HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
( Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı )

İlgi : 03.12.2020 tarihli ve 45161535-302.08.01-E.2000014588 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 180330005 numaralı öğrencisi Ali Fatih SAĞLAM'ın Fakültemiz öğrencilerine "Spor Yapan Bireylerin Zihinsel Dayanıklılık ile Yaratıcılık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu anket çalışmasını yapması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Halil İbrahim ŞİMŞEK  
Dekan V.

Belge Doğrulamak İçin: <http://sbys.hitit.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index> adresinden P9PE/CP kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres:

Telefon No:

e-Posta:

Keşf Adresi: hitituniversitesi@hu01.kep.tr

Faks No:

İnternet Adresi:

Bilgi için :

Telefon No:

Mustafa YÖNDEMELİ -

Tekniker

1/1

2000015199 numaralı belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince Halil İbrahim Şimşek tarafından 8.12.2020 tarihinde görevli elektronik imza ile imzalanmıştır.

