



Yüklenme Tarihi: 29.05.2023 **Kabul Tarihi:** 08.06.2021 **Yayın Tarihi:** 30.06.2023

Emniyet Teşkilatı Mensuplarında Sporun İçsel Motivasyon ve Mental Dayanıklılığa Etkisi (Gaziantep İli Örneği)

Ömer AVŞAR¹, Hüseyin ÖZTÜRK², Fikret ALINCAK³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, emniyet teşkilatı mensuplarında sporun içsel motivasyon ve mental dayanıklılığa etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Gaziantep İl Emniyet Müdürlüğü bünyesinde görev yapmakta olan emniyet mensupları, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 100 (94 erkek, 6 kadın) emniyet mensubu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Pehlivan (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği" ile Dündar ve ark. (2007) tarafından geliştirilen "İçsel Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde independent samples t-testi ve One Way Anova analizlerinden, öntest-sontest karşılaştırmalarında paired samples t testinden yararlanılmış olup, bağımlı bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanarak ve 0.05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Sonuç olarak; araştırma grubunun içsel motivasyon durumları oldukça yüksek bulunurken, mental dayanıklılıklarında güven alt boyutu oldukça yüksek bulunurken, bağlılık ve kontrol boyutları orta düzeyde belirlenmiştir. Araştırma grubunun öntest-sontest puanlarına bakıldığında, hem içsel motivasyonda hem de mental dayanıklılıklarında olumlu yönde anlamlı artışlar tespit edilmiştir. İçsel motivasyonda, erkeklerdeki artışın kadınlara oranla daha yüksek olduğu, lisans eğitimine sahip olanlardaki artışın lisansüstü olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Medeni durum açısından evli olanların mental dayanıklılıklarındaki artışın evliler yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Güven ve bağlılığın arttığı durumlarda kontrolün azaldığı, içsel motivasyonun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Liderlik Yönelimi, Zaman Yönetimi, Basketbol

The Effect Of Sports On Internal Motivation And Mental Stamina İn Security Forces (Gaziantep Provincial Example)

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of sports on internal motivation and mental resilience in law enforcement personnel. The universe of the research consists of police officers working within the Gaziantep Provincial Police Department, and the sample group consists of 100 (94 men, 6 women) police officers selected on a voluntary basis. As a data collection tool in the research; Dundar et al. (2007) "Intrinsic Motivation Scale" was used. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the data. It was determined that the data showed normal distribution and parametric tests were applied. Independent samples t-test and One Way Anova analyzes were used to determine the difference between independent variables, and paired samples t-test was used in pretest-posttest comparisons. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between dependent independent variables, and numerical data were interpreted in tables and analyzed at a significance level of 0.05. In conclusion; While the internal motivation levels of the research group were found to be quite high, the sub-dimension of trust in their mental toughness was found to be quite high, while the dimensions of

¹ omerravsar@outlook.com ORCID: 0009-0003-4681-6531

² hozturk@gantep.edu.tr ORCID: 0000-0002-4968-586X

³Sorumlu Yazar: alincakfikret27@gmail.com ORCID: 0000-0003-3459-3441

commitment and control were determined at a medium level. Considering the pretest-posttest scores of the research group, positive significant increases were found in both intrinsic motivation and mental toughness. In intrinsic motivation, it was observed that the increase in men was higher than in women, and the increase in those with undergraduate education was higher than those with postgraduate education. In terms of marital status, it was determined that the increase in mental resilience of married people was significant in the direction of married people. It was concluded that when trust and commitment increase, control decreases and intrinsic motivation increases.

Keywords: Law Enforcement, Intrinsic motivation, Mental Resilience

GİRİŞ

Ülkelerin refah düzeylerinin artırılabilmesi için toplumda varlığını devam ettiren insanların bir takım amaç ve hedefler doğrultusunda ve toplumun ortaya koyduğu ilkeler çerçevesinde yetişmesi ile mümkün olmaktadır. Dolayısıyla toplumu oluşturan insanların kendilerini geliştirmeleri, kültürlerine sahip çıkmaları, güdülemeleri, moral ve motivasyon özelliklerini yüksek seviyeye çıkararak mesleğinin gerektirdiği yeterlilikleri artırma gibi etkinliklerin zorunlu duruma getirdiği bilgi, beceri ve alışkanlıkların kazandırılmasını kapsamaktadır.

Motivasyon bireyin kendi isteği ve çabası ile ortaya çıkan, onu belli bir hedefi gerçekleştirebilme yolunda hareket etmeye yönlendiren itici güç, fiziksel etkinliği başlatan, yönlendiren ve devam ettiren içsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. İçsel motivasyon kişinin herhangi bir beceriyi kavrayabilmesi yolunda istekli olması ve bunun için ortaya bir çaba koyması, amacına ulaştığında kendisini bağımsız ve yeterli görerek, üst basamaklardaki beklentilerini karşılayabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Koyuncuoğlu, 2016). Örgütler; varlıklarının devamlılığını sağlamak için kurulmuş yapılardan oluşan topluluklardır. Kuruluşunu tamamlayan her örgüt en az girdi ile en fazla faydayı elde etmeyi ve elde edeceği verimi maksimum seviyede tutmayı amaç edinir. Bu amacı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulan en önemli kaynak ise insan gücüdür. Bu gücü ise en etkin ve verimli şekilde kullanmak ise içinde bulunduğumuz küresel iş dünyasının da ve acımasız rekabet koşullarının da yöneticilerin en önemli beklentilerindedir (Özdaşlı ve Akman, 2012).

Motivasyonu, ön görülen iş davranışlarını başlatarak yönlendirebilme ve devamını sağlayabilmek için bu davranıştan bir doyum sağlamak olarak ele alabiliriz. Çalışanların gerek işle gerekse de diğer personellerle ve kurumla olan iletişimlerinin sonucu motivasyon kavramı ön plana çıkmıştır (Dündar ve diğ. 2007, s. 107). Kavramsal olarak motivasyon, bireyin amaçları, davranışı, gereksinim ve performanslarına yönelik geri dönütleri ele almaktadır (Doğan ve Aslan 2018, s. 113). Başka bir ifadeyle, motivasyon kavramıyla işgörenler arasında etkileşimi sağlayan unsurlar çalışanları harekete geçirmekte ve istekleri doğrultusunda yönlendirebilmektedir (Koçel 2003, s. 730). Bunun yanında çalışanların işini istekli bir biçimde yaparak ortaya konulan bütün gayretlerini kapsar (Selen 2009, s. 8). Bu özelliklerin öne çıkmasını sağlayan motivasyon kavramının, iş hayatında itici bir güç olmasını ortaya koymuştur (Ersarı ve Naktiyok 2012, s. 82).

Spor insanlığın varoluşundan günümüze kadar gelen ve halen gelişmekte olan bir olgudur. Günümüzde sosyal yaşantımızın vazgeçilmezi haline gelen spor fizyolojik, morfolojik ve psikolojik bir ihtiyaçtır. Ayrıca spor, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yanı sıra stresle başa çıkmayı, depresyon ve kaygıdan kurtulmayı, daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi sağlamaktadır (Yeltepe, 2011). Spor; yarışma, sağlık, rekreatif faaliyet, oyun ya da mesleki bir gereklilik olarak yapılsa da kişisel olarak ele alındığında çok büyük bir sosyal araçtır. Bireylerin sosyal yaşantısında karşılaştığı rekabet ortamlarına uyum sağlayabilmeleri fiziksel aktiviteler ile mümkün olabilmektedir. Spor bazı bireylerin hayatında çok önemli bir yere sahip iken birçok birey içinde herhangi bir anlam ifade etmemektedir. Dolayısıyla bireylerin sportif faaliyetleri gerçekleştirebilmeleri ve bu faaliyetlerinde başarı sağlayabilmeleri için psikolojik olarak iyi durumda olmaları beklenir. Bireylerin buldukları rekabet ortamında başarı sağlayabilmeleri teknik ve taktik kabiliyetlerinin yanı sıra psikolojik durumlarına da

bağlı olduğu söylenebilir.

Mental dayanıklılık, müsabaka veya antrenman sırasında sporcuların psikolojik anlamda rakiplerinden daha iyi performans göstermelerini sağlayan; göreve odaklanma, özgüvene sahip olma ve baskı altında kontrolü sağlama gibi konularda da başarılı olmalarına ve bu durumu sürdürebilmelerine olanak sağlayan gelişmiş psikolojik bir güçtür (Jones vd., 2007). Mental dayanıklılık becerisi gelişmemiş bireylerde gündelik yaşantı içerisinde karşılaştıkları olumsuzluklar bazı değişkenlere karşı direnç, uzaklaşma ve çevresel kontrol yoğunluğu gözlemlenir (Klag ve Bradley, 2004). Luszki (1982) de bu durumla ilgili olarak fiziksel anlamda iyi olma, beceri, deneyim ve mental dayanıklılık gibi kavramların birbiri ile etkileşimlerinin yüksek performansa ulaşmada etkili olduğundan bahsetmiştir.

Literatürde büyük boşluk oluşturan uygulamalı spor psikolojisinden sık kullanılan ama en az anlaşılan konulardan birisi olan mental dayanıklılık kavramı üzerinde çalışmalar yapılmıştır (Jones, 2002). Son yıllarda yapılan çalışmalarda mental dayanıklılık kavramı önemli bir noktaya gelmiştir. Mental dayanıklılık; değerler, tutumlar, bilişler, duygular ve bireyin hem olumlu hem de olumsuz olarak yorumlanan zorluklar, baskılar ve olumsuzluklar karşısında başarılı olma yeteneğine atıfta bulunan çok sayıda anahtar bileşenden oluşan çok yönlü bir yapıdır (Cox, 2011). Son yıllarda mental dayanıklılık kavramına yönelik yapılan çalışmalar, sporcular ve antrenörler açısından müsabaka dönemlerinde oldukça önemlidir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013; Akt. Şahinler & Beşler 2021). Weinberg, & Gould (2015). Mental dayanıklılık ile ilgili araştırmalar ve tanımlar doğrultusunda, sporcuların performanslarını ortaya koyarken yaşamış olduğu zorluklarla baş edebilmelerinde, motivasyonlarını, konsantrasyonlarını, kendine güvenlerini, duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmeleri ve pozitif anlamda devam etmelerini sağlayan bir mental yetenek olduğu söylenebilir (Ayaş, Murathan F. & Murathan G, 2020).

Emniyet teşkilatı mensuplarının ülkemizde güvenlik hizmetlerinin sunulmasında önemli bir yere sahiptir. Toplumun yararına sunulan hizmetler genel anlamda toplumda yer alan bireyler ile doğrudan ilişkilidir. Alanyazın incelendiğinde emniyet teşkilatı mensuplarının sporda içsel motivasyon ve mental dayanıklılık durumları ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu fakat, farklı spor branşlarının, farklı meslek gruplarının, öğretmen adaylarının ve öğrencilerin içsel motivasyon ve mental dayanıklılıklarının yapıldığı çalışmaların olduğu görülmektedir. Emniyet mensuplarının sürekli toplumla iç içe oldukları ve dolayısıyla görevlerini yerine getirirken bir takım becerilere sahip olmaları gerekmektedir. Bu anlamda ülkemizin refahını ve huzurunu sağlayan emniyet teşkilatı mensuplarımızın; sağlıklı olabilmeleri, psikolojik ve sosyal açıdan daha rahat olabilmeleri adına konu ile ilgili daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının da faydalı olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada emniyet teşkilatı mensuplarının sporun içsel motivasyon ve mental dayanıklılık durumlarının tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, emniyet teşkilatı mensuplarına uygulanan egzersiz programının içsel motivasyon ve mental dayanıklılık üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan deneysel bir çalışmadır. Çalışmaya Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulunun 09.03.2023 tarih ve 303156 nolu kararı uygulamaya başlanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmada veri toplamak amacıyla, Gaziantep İl Emniyet Müdürlüğü personelleri (94 erkek, 6 kadın) gönüllülük esasına göre çalışmaya dâhil edilerek çalışma grubu oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından oluşturulan 4 soruluk kişisel bilgiler formu ile konu ile ilgili verilere ulaşmak amacıyla Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (STMÖ) ve İçsel Motivasyon ölçeği kullanılmıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği: Sheard, Golby, & Wersch (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Pehlivan (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Toplamda 13 maddeden ve 3 alt boyuttan (güven, bağlılık ve kontrol) oluşan "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğe ait alt boyutlar (Güven) 5, (Bağlılık) 4, (Kontrol) ise 4 maddeden oluşmaktadır. 'Hiç Doğru Değil (1) 'Nadiren Doğru (2)' 'Genellikle Doğru (3)' ve Kesinlikle Doğru (4)', ifadelerinin yer aldığı ölçek maddelerinin 1-7 arası pozitif, 8- 13 arası ise negatif puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 52'dir.

Pehlivan (2014)'ın yaptığı çalışmada ölçeğin tümüne ait Cronbach Alpha değeri ise 0,72 olarak belirlerken; Alpar (2010)'a göre: $\alpha = 0,80 - 1,00$ değerleri arasında olduğu için ölçeğinin oldukça yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin yapı geçerliliğini tespit etmek için ve faktör yapısını ortaya koymak amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Kasier – Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,815 olarak bulunmuş ve örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli olduğu görülmektedir.

Bu değer Alpar (2010) tarafından 0,50'nin üzerinde olduğunda yeterli görülmekte ve ölçme aracımızın geçerli olduğu tespit edilmiştir. Alpar (2010)'ın korelasyon katsayısına bakıldığında ölçeğimizin 0,80-0,100 arası "mükemmel" kategorisinde sınıflandırıldığı tespit edilmiştir.

İçsel Motivasyon Ölçeği: İçsel motivasyon ölçeği olarak, motivasyon araçlarının iş görenlerin motivasyonu üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik Mottaz (1985), Brislin ve diğ. (2005), Mahaney ve Lederer (2006)'in çalışmalarında kullandıkları ölçekler temel alınarak, Dünder ve diğ. (2007) tarafından geliştirilen içsel motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, tek alt boyut olarak 1'den 5'e kadar numaralandırılmış likert tipi 9 maddeden oluşmaktadır. Dünder, Özutku ve Taşpınar (2007) tarafından geliştirilen ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert ölçeği (1) motive etmez ve (5) çok motive eder biçimindedir. Tek faktörlü ölçeğin güvenilirlik analizlerinde Cronbach's Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Çalışmadaki verilerde, betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve parametrik testler uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespitinde independent samples t-testi ve One Way Anova analizlerinden, öntest-sontest karşılaştırmalarında paired samples t testinden yararlanılmış olup, bağımlı bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon analizinden yararlanılarak, sayısal veriler tablolar halinde yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri öntest puanlarının tanımlayıcı istatistikleri

Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	ss
Güven alt boyutu	5.00	20.00	14.57	3.41
Bağlılık alt boyutu	4.00	16.00	9.53	1.65

Kontrol alt boyutu	4.00	16.00	7.78	2.52
İçsel Motivasyon	22.00	45.00	36.56	5.08

Tablo 1’de araştırma grubunun sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından ve içsel motivasyon ölçeğinden elde ettikleri puanlara ilişkin ortalamalar verilmektedir. Buna göre, ön test sonuçlarına dayanarak, sporda mental dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda $X=14.57$, bağlılık alt boyutunda $x=9.53$, kontrol alt boyutunda $X=7.78$, içsel motivasyon ölçeğinde $X=36.56$ ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-Sontest farklarının karşılaştırması

Ölçekler		Mean	N	ss.	t	p
Güven alt boyutu	Ön test	14.57	100	3.41	-6.456	.000
	Son test	17.52	100	2.96		
Bağlılık alt boyutu	Ön test	9.53	100	1.65	-3.249	.002
	Son test	10.63	100	2.57		
Kontrol alt boyutu	Ön test	7.78	100	2.52	-.384	.702
	Son test	7.97	100	4.14		
İçsel Motivasyon	Ön test	36.56	100	5.08	-5.118	.000
	Son test	40.11	100	5.20		

Tablo 2’de araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık boyutlarında ve içsel motivasyon ölçeğinde son test lehine anlamlı artışlar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-Sontest farklarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort	ss	t	p
Güven alt boyutu	Erkek	94	2.79	4.47	-1.12	.310
	Kadın	6	5.50	5.82		
Bağlılık alt boyutu	Erkek	94	1.05	3.45	-0.80	.452
	Kadın	6	1.83	2.23		
Kontrol alt boyutu	Erkek	94	0.27	4.96	0.60	.146
	Kadın	6	-1.00	4.98		
İçsel Motivasyon	Erkek	94	3.87	6.63	1.86	.036
	Kadın	6	-1.50	10.07		

Tablo 3’de araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının öntest son test farkları arasında cinsiyet açısından herhangi bir farklılığa rastlanmazken

($p>0.05$), içsel motivasyon ölçeğinde kadınlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin kadınlarda içsel motivasyona erkeklerden daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-Sontest farklarının eğitim değişkeni açısından karşılaştırması

Ölçekler	Eğitim Durumu	N	Ort	ss	t	p
Güven alt boyutu	Lisans	93	3.17	3.38	1.791	0.076
	Lisansüstü	7	0.01	2.14		
Bağlılık alt boyutu	Lisans	93	1.23	1.57	1.360	0.177
	Lisansüstü	7	-0.57	2.36		
Kontrol alt boyutu	Lisans	93	0.33	2.34	1.057	0.293
	Lisansüstü	7	-1.71	4.27		
İçsel Motivasyon	Lisans	93	3.91	4.98	1.939	0.036
	Lisansüstü	7	-1.29	3.00		

Tablo 4’de araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının eğitim değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının öntest son test farkları arasında eğitim değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), içsel motivasyon ölçeğinde eğitim durumu lisansüstü olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin eğitim durumu lisansüstü olanların içsel motivasyona daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Tablo 5. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması

Ölçekler	Medeni Durumu	N	Ort	ss	t	p
Güven alt boyutu	Evli	53	2.09	4.60	-2.026	0.046
	Bekar	47	3.91	4.38		
Bağlılık alt boyutu	Evli	53	0.42	3.15	-2.174	0.032
	Bekar	47	1.87	3.51		
Kontrol alt boyutu	Evli	53	-0.19	4.83	-0.809	0.421
	Bekar	47	0.62	5.10		
İçsel Motivasyon	Evli	53	2.62	6.60	-1.419	0.159
	Bekar	47	4.60	7.22		

Tablo 5’de araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık alt boyutunda bekar olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). İçsel motivasyon ve kontrol alt boyutunda ise medeni durum değişkeni açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin bekar olanların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık alt boyutları üzerinde daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Tablo 6. Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-Sontest farklarının yaş

değişkeni açısından karşılaştırması

Ölçekler	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Güven alt boyutu	Gruplar arası	53.990	2	26.995	1.301	.277
	Grup içi	2012.760	97	20.750		
	Toplam	2066.750	99			
Bağlılık alt boyutu	Gruplar arası	44.866	2	22.433	1.996	.141
	Grup içi	1090.134	97	11.238		
	Toplam	1135.000	99			
Kontrol alt boyutu	Gruplar arası	20.111	2	10.055	.406	.668
	Grup içi	2403.279	97	24.776		
	Toplam	2423.390	99			
İçsel Motivasyon	Gruplar arası	99.762	2	49.881	1.038	.358
	Grup içi	4662.988	97	48.072		
	Toplam	4762.750	99			

Tablo 6’da araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının yaş değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında ve içsel motivasyon puanlarında yaş değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p < 0.05$).

Tablo 7. Araştırma grubunun sporda mental dayanıklılık ve içsel motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırması

	Bağlılık	Kontrol	İçsel
Güven	r	.223*	-.261**
	p	.026	.009
	n	100	100
Bağlılık	r	1	-.350**
	p		.000
	n		100
Kontrol	r		-.161
	p		.110
	n		100

Tablo 7’de araştırma grubunun sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile içsel motivasyon ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları verilmektedir. Buna göre; Sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven alt boyutu ile bağlılık boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit

edilmiştir. Dolayısıyla, güven artarken bağlılığın da arttığından söz edilebilir.

Güven alt boyutu ve Bağlılık alt boyutu ile Kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısı ile güven ve bağlılık artarken, kontrolün azaldığından söz edilebilir. İçsel motivasyon ile güven ve bağlılık boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Dolayısıyla güven ve bağlılık artarken içsel motivasyonun da arttığından söz edilebilir.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışma verilerinden elde edilen sonuçların tartışmasına yer verilmiştir. Çalışmada yer alan emniyet mensuplarının sporun içsel motivasyon ve mental dayanıklılığa ilişkin yapılan değerlendirmede elde edilen genel ortalamalarının sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından ve içsel motivasyon ölçeğinden elde ettikleri puanların ön test sonuçlarına dayanarak, sporda mental dayanıklılık ölçeği güven alt boyutunda $X=14.57$, bağlılık alt boyutunda $x=9.53$, kontrol alt boyutunda $X=7.78$, içsel motivasyon ölçeğinde $X=36.56$ ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların öntest-sontest farklarının karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık boyutlarında ve içsel motivasyon ölçeğinde son test lehine anlamlı artışlar olduğu tespit edilmiştir.

Aktaş (2019), yürütmüş olduğu çalışmasında gerek öntest gerekse son test de mental dayanıklılık alt boyutlarının ortalama puanlarının kadınlara göre erkeklerin daha yüksek olduğunu bulurken, kontrol grubunda ise öntest ve son testlerin her ikisinde erkeklerin kadınlardan daha düşük puanlara sahip olduğunu ifade etmiştir.

Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından öntest-sontest farklarının karşılaştırmasına baktığımızda; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının öntest son test farkları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmazken, içsel motivasyon ölçeğinde kadınlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin kadınlarda içsel motivasyona erkeklerden daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Yıldırım, & Kocaekşi (2020) güreş sporcularında, (2020) oryantiring sporcularında, Çoban (2018) tenis oynayan üniversite öğrencilerinde sporda mental dayanıklılık düzeylerini cinsiyet açısından inceledikleri çalışmalarında anlamlı farklılık belirtmemişlerdir.

Masum (2014) ele aldığı çalışmasında erkek katılımcıların mental dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda sporcular üzerinde mental dayanıklılık ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda da erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saavedra, Kristjansdottir, Eerlingsdottir ve Sveinsson (2018) Farrokhi, Kashani ve Motasharei (2011); Nicholls vd. (2008). Kadınların erkeklerden daha düşük puanlara sahip olmasını, erkeklerin genel anlamda arkalarında toplumun desteğini hissetmesi ve küçük yaşlardan itibaren çok yoğun ve temasın sürekli olduğu sert sporları yapmalarına bağlayabiliriz.

Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların eğitim değişkeni açısından öntest-sontest farklarının karşılaştırması baktığımızda; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının öntest son test farkları arasında herhangi bir farklılığa rastlanmazken, içsel motivasyon ölçeğinde eğitim durumu lisansüstü olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin eğitim durumu lisansüstü olanların içsel motivasyona daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Cepheci (2022) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların eğitim durumu ile mental dayanıklılığı arasında; güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken bağlılık alt boyutunda

anamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre bağlılık alt boyutunda eğitim durumu değişkenine göre; ortaöğretim eğitim durumuna sahip katılımcıların lisans eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha fazla, ayrıca ön lisans eğitim durumuna sahip katılımcıların lisansüstü eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha fazla bağlılık puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şahinler ve Ersoy (2019) araştırmasında öğrenim durumu değişkeni açısından sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin farklılaştığı yönünde görüş ortaya koymuştur. Ayrıca yürütülen yapılan çalışmaların birçoğunda eğitim düzeyi yükseldikçe mental dayanıklılığın artacağı Crust ve Azadi (2010); Crust ve ark. (2014) belirtilmiştir.

Peke (2020), oryantiring sporcularıyla yapmış olduğu çalışmada lisansüstü eğitime sahip olan sporcuların mezuniyeti lisans olanlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu belirtmiştir.

Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından öntest-sontest farklarının karşılaştırmasına baktığımızda; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık alt boyutunda bekar olanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. İçsel motivasyon ve kontrol alt boyutunda ise medeni durum değişkeni açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir. Bir başka deyişle, yapmış olduğumuz egzersizlerin bekar olanların sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ve bağlılık alt boyutları üzerinde daha fazla etki ettiğini söyleyebiliriz.

Ersarı ve Naktiyok (2012), çalışmasında katılımcılardan evli olanların içsel motivasyon düzeylerinin bekar olanlardan daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Yusein (2014) yapmış olduğu çalışmada içsel motivasyonla medeni durum arasında bir ilişki olduğunu ve evli bireylerin içsel motivasyon düzeylerinin bekar bireylerden daha yüksek olduğu bulgularına ulaşmıştır.

Ayrıca yapılan farklı bir çalışmada ise medeni durum ile içsel motivasyon arasında herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür (Ertan'ın (2008). Araştırma grubunun ölçeklerden elde ettikleri puanların yaş değişkeni açısından öntest-sontest farklarının karşılaştırmasına baktığımızda; sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında ve içsel motivasyon puanlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır.

Süleymanoğulları (2021), sporcuların yaş durumları ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında herhangi bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşırken, Türkoğlu (2019), da yapmış olduğu çalışmanın sonucunda, Taekwondo sporcularının mental dayanıklılık düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında anlamlılık olmadığını tespit etmiştir. Alanyazında gerçekleştirilen araştırmaları incelediğimizde farklı spor branşları ile ilgilenen bireylerin yaşı ile mental dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlılık görülmediği ifade edilmiştir (Peke (2020, Kalkavan, Acet ve Çakır, 2017).

Araştırma grubunun sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile içsel motivasyon ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre; Sporda mental dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven alt boyutu ile bağlılık boyutu arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla, güven artarken bağlılığın da arttığından söz edilebilir. Güven alt boyutu ve Bağlılık alt boyutu ile Kontrol alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısı ile güven ve bağlılık artarken, kontrolün azaldığından söz edilebilir.

İçsel motivasyon ile güven ve bağlılık boyutları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır. Dolayısıyla güven ve bağlılık artarken içsel motivasyonun da arttığından söz edilebilir.

Sonuç olarak; araştırma grubunun içsel motivasyon durumları oldukça yüksek bulunurken, mental dayanıklılıklarında güven alt boyutu oldukça yüksek bulunurken, bağlılık ve kontrol boyutları orta düzeyde belirlenmiştir. Araştırma grubunun öntest-sontest puanlarına bakıldığında, hem içsel motivasyonda hem de mental dayanıklılıklarında olumlu yönde anlamlı artışlar tespit edilmiştir. İçsel motivasyonda, erkeklerdeki artışın kadınlara oranla daha yüksek olduğu, lisans eğitimine sahip olanlardaki artışın lisansüstü olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Medeni durum açısından

evli olanların mental dayanıklılıklarındaki artışın evliler yönünde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Güven ve bağlılığın arttığı durumlarda kontrolün azaldığı, içsel motivasyonun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Aktaş, Ö. (2019). Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2019. Hatay.

Ayaş, E. B., Murathan, F. & Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. Kesit Akademi Dergisi, (22), 80-89.

Brislin, Richard W., Kabigtng, Florencio, Macnab, Brent, Zukıs, Bob, Worthley, Reginald (2005), Evolving Perceptions of Japanese Workplace Motivation, International Journal of Cross Cultural Management, 5(1), 87-103.

Cox, R. H.(2011). Sport Psychology: Concepts And Applications. USA: Mc Graw Hill. s.298.

Crust L, Azadi K. Mental Toughness and Athletes' use of Psychological Strategies. European Journal of Sport Science, 2010, s. 10, 1:43-51.

Crust L, Earle K, Perry J, Earle F, Clough A, Clough PJ. Mental Toughness in Higher Education: Relationships With Achievement and Progression in First-Year University Sports Students. Personality and Individual Differences, 2014, s. 69:87-91.

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2(1), 21-32.

Çoban, O. (2018). Tenis sporcularının mental dayanıklılık seviyelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Electronic Turkish Studies, 13(27), 479-488.

Doğan, S. ve Aslan, M. (2018) Psikolojik Sermaye, İçsel Motivasyon ve İş Tatmini İlişkisi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi İİBF Dergisi, Sayı: 11(3), s.112-125.

Dündar, S., Özutku, H. ve Taşpınar, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının işgörenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: ampirik bir inceleme, Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 105-119.

Ersarı, G. & Naktiyok, A. (2012). İşgörenin içsel ve dışsal motivasyonunda stresle mücadele tekniklerinin rolü, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 81-101.

Ertan, H. (2008), “Örgütsel Bağlılık, İş Motivasyonu ve İş Performansı Arasındaki İlişki: Antalya’da Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir İnceleme”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Farrokhi, A., Kashani, V., Motasharei, E. (2011). Comparison of Mental Toughness of Contact and Non-Contact Men and Women Athletes in Different Skill Levels. Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science), 3(8), pp. 71-86.

Jones MI, Parker JK. What is the Size of the Relationship Between Global Mental Toughness and Youth Experiences?. Personality and Individual Differences, 2013, s. 54, 4:519-523.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of applied sport psychology, 14(3), 205-218.

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

Kalkavan, A., Acet, M. & Çakır, G. (2017). Investigation of the Mental Endurance Levels of the Athletes Participating in the Table Tennis Championship of Universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5 (4) , 356-363.

Klag, S., & 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.

Koçel, T. (2014): İşletme Yöneticiliği (15.Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.

Koyuncuoğlu, Y. (2016). Motivasyon Faktörleri ile Performans Değerlendirme Sisteminin Etkinliği Arasındaki İlişki: Kilis Devlet Hastanesinde Bir Alan Araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Luszki, W.A. (1982). *Winning Tennis Through Mental Toughness*. 1st ed.(p. 23). New York: Everest House.

Mahoney JW, Gucciardi DF, Ntoumanis N, Mallet CJ. Motivational Antecedents and Associations with Performance and Psychological Health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2014, s. 36: 281-292.

Masum, R. A. (2014). 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) pp. 110-122.

Mottaz, C. J. (1985). The Relative Importance of Intrinsic and Extrinsic Rewards as Determinants of Work Satisfaction. *The Sociological Quarterly*, 26(3), 365-385.

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

Özdaşlı, K. ve Akman, H. (2012). İçsel ve Dışsal Motivasyonda Cinsiyet ve Örgütsel Statü Farklılaşması: Türk Telekomünikasyon A.Ş Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 4(7), 73-8.

Pehlivan, H. (2014). Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. (Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Peke, K. (2020). Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Saavedra, J.M., Kristjansdottir, H., Eerlingsdottir, A., Sveinsson, G. (2018). Psychological Skills, Mental Toughness and Anxiety in Elite Handball Players. *Personality and Individual Differences*. (134), pp. 125-130.

Selen, U. (2009). İşletmelerde Motivasyon Sistemi, Araçları ve Yardımcı Öğeler; Ar-Ge Şirketi Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.

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

Süleymanoğulları M. Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Ve Hedef Bağlılığı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2021, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri

Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 83 sayfa, Erzurum, (Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU).

Şahinler, Y. & Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.

Şahinler, Y., Ersoy, A. (2019). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), ss. 168-177.

Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.

Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). Introduction to psychological skills training. R. S. Weinberg, & D. Gould içinde, *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (s. 247-271). UK: Champaign: Human Kinetics.

Yeltepe, H. (2011). Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık. Nobel Akademik Yayıncılık.

Yıldırım, I. Ö. & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 392-406.

Yusein, R. (2014). Örgütsel bağlılık ile motivasyon arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.