

Ragbi Sporcularının Spora Bağlılıkları ile Zihinsel Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bereket KÖSE¹, Ayşegül KÖSE²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 27.02.2025

Kabul Tarihi: 26.04.2025

Online Yayın Tarihi:

26.04.2025

Anahtar Kelimeler:

Ragbi, Spora Bağlılık,
Zihinsel Dayanıklılık.

DOI:

10.55238/seder.1647811

Amaç: Araştırmada Elit Ragbi sporcularının spora bağlılıkları ile zihinsel dayanıklılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 100 kadın ve 106 erkek olmak üzere 206 elit Ragbici katılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Bağımsız Örneklem T testi, Tek Yönlü Varyans analizi ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. **Bulgular:** Analiz sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık ölçekleri ile alt boyutlarında düşük pozitif bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Cinsiyet, yaş ve sporcu yaşı değişkenlerine göre sporcuların spora bağlılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların kendini tanımlama biçimi değişkenine göre kendini sakin olarak tanımlayan sporcular ile kendilerini panik olarak tanımlayan sporcular arasında adanma değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Kendini agresif ve sakin olarak tanımlayan sporcular ile kendini panik olarak tanımlayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Forvet oynayan sporcular ile savunma oynayan sporcular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Savunma ve hücum oyuncularının spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). **Sonuç:** Ragbi sporcularının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıkları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu, sporcuların spora bağlılıkları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı söylenebilir. Cinsiyetin, yaştan ve sporcu yaşının spora bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığı etkilemediği söylenebilir. Kendini sakin ve agresif olarak tanımlayan sporcuların daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu, kendini daha sakin olarak tanımlayan sporcuların ise daha çok spora bağlı oldukları söylenebilir. Forvet oynayan sporcuların ise savunma oyuncularına göre daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu söylenebilir.

Investigation of Rugby Athletes' Sports Commitment and Mental Toughness According to Some Variables

Abstract

Article Info

Received: 27.02.2025

Accepted: 26.04.2025

Online Published: 26.04.2025

Keywords:

Mental
Toughness, Rugby, Sports
Commitment.

Aim: The aim was to examine the commitment to sports and mental toughness of elite rugby players according to some variables. **Method:** 206 elite rugby players, 100 women and 106 men, participated in the study. Personal Information Form, Sports Commitment Scale and Mental Toughness Inventory were used to collect data. Independent Sample T-test, One-Way Analysis of Variance and Pearson correlation analysis were applied to analyze the data. **Results:** According to the analysis results, a low positive relationship was found between the mental toughness and sports commitment scales and their sub-dimensions ($p<0.05$). No significant difference was found between the sports commitment levels and mental toughness of the athletes according to the variables of gender, age and age of the athlete ($p>0.05$). According to the self-description variable of the athletes, a significant difference was found in the dedication variable between the athletes who defined themselves as calm and the athletes who defined themselves as panicking ($p<0.05$). A significant difference was found in the mental toughness levels of the athletes who defined themselves as aggressive and calm and the athletes who defined themselves as panicking ($p<0.05$). Mental toughness levels showed a significant difference between the athletes who played forward and those who played defense ($p<0.05$). No significant difference was found between the sports commitment levels of defense and attack players ($p>0.05$). **Conclusion:** It can be said that there is a low level positive relationship between the commitment to sports and mental toughness of rugby players, and that as the commitment to sports increases, the mental toughness of the players increases. It can be said that gender, age and the age of the player do not affect commitment to sports and mental toughness. It can be said that the players who define themselves as calm and aggressive have better mental toughness, while the players who define themselves as calmer are more committed to sports. It can be said that the players who play forward have better mental toughness than the defenders.

¹ Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antakya/Türkiye. E-mail: bereket.kose@mku.edu.tr. ORCID: 0000-0001-5315-9195

² Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya/Türkiye. E-mail: aysegullerr@hotmail.com. ORCID: 0000-0002-4895-2233

Giriş

Bütün spor branşlarında olduğu gibi Ragbi sporunu yapan sporcuların temel hedefi başarılı olmaktır. Ragbide başarılı olmak için kararlılık ve istekle devam edilmesi yadsınamaz bir gerçektir. Geçmişten günümüze kadar sporcuların başarıya ulaşmak ve başarılarını sürdürebilmek amacıyla bedensel/zihinsel yönden ciddi efor sarfettiren fiziksel aktivite ve egzersize maruz kaldıkları bilinen bir gerçektir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Ana noktası zirveye çıkmak olan spor katılımcısının kendi dalında iradeli, istekli ve bağlılık ile kendine yön vermesi ciddi bir parametre olarak bilinmektedir (Scanlan ve ark., 2003). Lonsdale ve ark. (2007) spora bağlılık kavramını, sporcuların zevk duyma, hayatlarına sevinç ve yaşam doyumunu ilave etmenin yanı sıra sporcuların performanslarında doruk noktaya varmak için isteyerek, tutku içinde, kararlı ve iradeli olarak spora iştirak etmelerini sağlayan içsel bir dürtü olarak ifade etmişlerdir (Lonsdale ve ark., 2007). Öte yandan spor yapan bireylerde bağlılık hissinin meydana gelmesinde sporcuların ifa ettikleri işe duydukları saygı ve özveri, tutundukları tavır ve davranış formları önemli yer tutmaktadır (Tutar, 2016). Spora bağlılık güçlü bir hissiyattır ve kuvvetli olmayı, optimal verim sağlamayı, dinç olmayı gerektirir (Guillén ve Alvarado, 2014). Aynı zamanda Schaufeli ve ark. (2002) vurguladığı gibi spora bağlılık kavramı zindelik, içselleştirme ve adanmışlık kavramlarıyla da iç içe olan pozitif bir nokta şeklinde ifade edilir. Bu kavram aynı zamanda toplumun hislerini içine alan, her alanda olan ve daha önceleri ifade edildiği gibi sadık kalmayı vurgular (Balay, 2014). Lonsdale ve ark. (2007)'da sporcuların gerçekleştirdikleri sportif eylemlere ve formlara tutkuyla sarılmasını, sadakatle devam edebilmesini ifade ettiğini belirtmişlerdir.

Spora bağlılık kavramı kadar önemli olan diğer bir psikolojik yapı da zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili geçmişten günümüze kadar olan süreçte birçok farklı tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları baskı altında iken mücadele etme, psikolojik anlamda dirençli olmak, bağlı hissetmek, en uygun yoğunlaşma, kararlılık ve sağlam benlik algısı gibi unsurları içine alır (Connaughton ve ark., 2010; Gucciardi, 2012; Perry ve ark., 2013; Sheard, 2013). Kısacası zihinsel dayanıklılık, optimum performans için merkezi olan bir dizi psikolojik özelliği ifade eder. Spor psikologları, sporcular ve koçlar zihinsel dayanıklılığı spordaki başarıyla ilişkili en temel psikolojik özelliklerden biri olarak sürekli olarak ima etmişlerdir. Son birkaç on yılda, zihinsel dayanıklılık kavramının spor çevresindeki etkilerini incelemek adına çok sayıda çalışma yürütülmüştür (Liew ve ark., 2019). Sporcuların başarısı veya başarısızlığı çok faktörlüdür. Psikolojik, fiziksel, taktiksel ve teknik etmenleri içine alarak birden çok unsurun birleşimine bağlıdır. Psikolojik ya da zihinsel unsurlar çoğu zaman sporda kazananı ya da kaybedeni tespit eden faktördür (Brewer, 2009). Spor yapılan çevre, spor yapan bireyler için oldukça fazla zorluk, sorun, strese neden olan etkenler ile başarısızlık bileşenlerini içine alabilmektedir. Dolayısıyla başarılı olabilmek için bu tür olumsuz etmenlerle mücadelede zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince en üst seviyeye çıkarmaları gerekmektedir. Bu bağlamda sporcuların biyomotor özelliklerinin ideal seviyede olmasına karşın müsabakalardaki verimlerinin kötü olması zihinsel dayanıklılığın spordaki yerini daha çok arttırmaktadır (Altıntaş, 2015).

Sarı ve ark. (2020) iyi bir zihinsel dayanıklılığın, spor katılımcılarının müsabaka sırasında alışılmayan ya da zor bir durum karşısında dayanma güçlerinin daha pozitif yönde olacağını ifade etmektedirler. Ayrıca iyi ve optimal düzeyde zihinsel dayanıklılığın spor çevrelerinde kaygı, endişe, stres ve

sporda tükenmişliği durdurabileceğini savunmaktadırlar. Ayrıca sporcuların kendine güven duygularının gelişmesi, daha fazla yeterlik artışı ve cesaret yetilerini kazanabilecekleri söylenebilir. Zihinsel olarak dayanıklılığı yüksek olan sporcuların dayanıklılığı düşük olan sporculara göre konsantre olma, gelişen olayları kontrol altına alabilmeyi ve negatif durumlarda sakin davranarak avantaj sahibi olma konularında daha etkili olabilmektedirler (Yıldız, 2017). Nitekim araştırmalar elit sporcularda zihinsel dayanıklılığın iyi düzeyde olması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık literatürde farklı branşlara konu olmuş ancak Ragbi sporcularında ikisinin bir arada yer aldığı çalışmaya rastlanılmamıştır. Ragbinin fiziksel-psikolojik taleplerinin yüksekliği, Ragbi sporunun Türkiye'deki gelişimi ve araştırma eksikliği, Ragbicilerin spora bağlılıklarının zihinsel dayanıklılıklarını nasıl etkilediğini ortaya koymak Ragbi alan yazında önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu düşüncelerden hareketle mevcut araştırma, Ragbicilerin spora bağlılıklarının zihinsel dayanıklılıklarını ne şekilde etkilediğini tespit etmek ve ulaşılan sonuçları ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ragbi sporcusu olan 100 kadın ve 106 erkek olmak üzere 206 elit Ragbici katılmıştır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan'a (2004) göre $p = ,5$ ve $q = ,5$ olasılıklarında, $0,5$ örnekleme hatasıyla $\alpha=0,05$ güven aralığında 100000 üzerinde kişiden oluşan ana kütlede en az 96 kişilik bir örneklem ile çalışılması gerekmektedir. Buna göre çalışmamızda örneklem büyüklüğü yeterlidir. Sporcuların araştırmaya dahil edilme kriterleri takımlarında düzenli olarak Ragbi oynamaları, spor yaşlarının en az 5 yıl olması ve lisanslı olmaları olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler 2025 yılında çevrimiçi bir form aracılığıyla Ragbi sporcularına ulaştırılmıştır. WhatsApp uygulaması aracılığıyla Google form anket bağlantısı katılımcılara gönderilmiş, katılımcılar gönüllülük esasına göre formu doldurmuştur. Bu araştırma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 03.09.2024 tarih ve 06 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri olmak üzere üç veri toplama aracı kullanılmıştır.

Demografik Bilgiler

Literatür taranarak oluşturulan demografik bilgi formunda spora bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılığı etkileyen değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla oluşturulan sorular yer almaktadır. Formda cinsiyet, yaş, sporculuk deneyimi gibi değişkenleri içeren sorular yer almaktadır.

Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından oluşturulan SBÖ, Sırgancı ve ark. (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin soruları 5'li likert tipindedir. Ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan alt boyutlar; sporcuların "zinde olma" (ZDO), "adanmışlık" (ADN) ve

“içselleştirme” (İÇS) düzeylerini ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirliği “zinde olma”, “adanma”, “içselleştirme” alt boyutları ve ölçeğin tamamı için sırasıyla 0,79, 0,80, 0,82 ve 0,91 olarak hesaplanmıştır (Sırgancı ve ark., 2019).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Üçüncü veri toplama ölçeği olarak Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, 4’lü likertten ve 14 maddeden oluşmaktadır. Envanterin alt boyutları; “güven”, “devamlılık”, “kontrol” olarak belirlenmiştir. Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde ortalama değer ne kadar yüksekse kişinin zihinsel dayanıklılık değeri o kadar yüksek kabul edilir. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach alpha katsayısı güven alt boyutu 0,84, devamlılık alt boyutu 0,51, kontrol alt boyutu 0,79, ölçeğin toplamı için ise 0,77 olarak belirlenmiştir (Altıntaş 2015).

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın verileri SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak değerlendirilmiş ve verilerin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi sonucu analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde frekans, yüzde hesaplamaları uygulanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir. Analizde ,05 hata payına göre değerlendirme yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların demografik değişkenlere göre dağılımları

Değişkenler	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	100	48,50
	Erkek	106	51,50
Kendini Tanımlama Biçimi	Agresif	74	35,87
	Sakin	118	57,32
	Panik	14	6,81
Oynanan Pozisyon	Hücum	114	55,27
	Savunma	92	44,73

Tablo 1’de sporcuların demografik değişkenlere göre dağılımları incelendiğinde çalışmaya katılanların %51,50’si erkek %48,50’si kadın; sporcuların kendini tanımlama biçimi olarak kendini agresif olarak tanımlayanlar %35,87, kendini sakın olarak tanımlayanlar %57,32, kendini panik olarak tanımlayanlar ise %6,81; sporcuların oynadıkları pozisyon değişkenine göre hücum pozisyonunda oynayanlar %55,27 iken savunma pozisyonunda oynayanların oranı %44,73 olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Sporcuların yaş ve spor yaşına ilişkin tanımlayıcı değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss
Yaş (yıl)	20,20	4,56
Spor Yaşı (yıl)	9,34	6,41

Tablo 2’de katılımcıların yaş ortalamalarının 20,20 olduğu, spor yaşının ise 9,34 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerine yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişken	Kat Sayı	Güven	Kontrol	Devamlılık	Zihinsel Dayanıklılık
Zinde Olma	r	,313**	,203**	,134	,266**
	p	,000	,003	,055	,000
Adanma	r	,089	,019	,023	,021
	p	,202	,787	,744	,768
İçselleştirme	r	,377**	,380**	,373**	,459**
	p	,000	,000	,000	,000
Spora Bağlılık	r	,327**	,223**	,184**	,300**
	p	,000	,001	,008	,000

p<0,01**, p<0,05*; 0,00-0,19 Çok zayıf (düşük) ilişki; 0,20-0,39 Zayıf (düşük) ilişki; 0,40-0,69 Orta düzeyde ilişki; 0,70-0,89 Kuvvetli (yüksek) ilişki; 0,90-1,00 Çok kuvvetli ilişki

Tablo 3'te spora bağlılık ile güven arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,313$), spora bağlılık ile kontrol arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,203$), spora bağlılık ile devamlılık arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,134$), spora bağlılık ile zihinsel dayanıklılık arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,266$) belirlendi. İçselleştirme ile güven arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,377$), içselleştirme ile kontrol arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,380$), içselleştirme ile devamlılık arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,373$), içselleştirme ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,459$) belirlendi. Zinde olma ile güven arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,313$), zinde olma ile kontrol arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,203$), zinde olma ile devamlılık arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=,134$), zinde olma ile zihinsel dayanıklılık arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=,266$).

Tablo 4. Sporcuların spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıkları ile yaş ve spor yaşı arasındaki ilişkinin pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişken	Kat Sayı	Yaş	Spor Yaşı
Zinde Olma	r	,075	,082
	p	,281	,241
Adanma	r	,125	,011
	p	,073	,875
İçselleştirme	r	,036	,041
	p	,612	,556
Spora Bağlılık	r	,097	,055
	p	,167	,432
Güven	r	,099	,101
	p	,157	,149
Kontrol	r	,100	-,008
	p	,154	,905
Devamlılık	r	-,171*	-,102
	p	,014	,143
Zihinsel Dayanıklılık	r	,038	,013
	p	,591	,849

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 4'te spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ile yaş ve spor yaşı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kendilerini tanımlama değişkenine göre Anova analizi sonuçları

Boyutlar	Tanımlama	N	$\bar{X}$	SS	F	P	Fark
Zinde Olma	¹ Agresif	74	2,45	,918	,757	,471	-
	² Sakin	118	2,57	,792			
	³ Panik	14	2,34	,584			
Adanma	¹ Agresif	74	2,03	,795	3,408	,035	2>3
	² Sakin	118	2,24	,804			
	³ Panik	14	1,74	,742			
İçselleştirme	¹ Agresif	74	2,28	,825	,250	,779	-
	² Sakin	118	2,20	,754			
	³ Panik	14	2,29	,709			
Spora Bağlılık	¹ Agresif	74	2,25	,649	,861	,424	-
	² Sakin	118	2,34	,683			
	³ Panik	14	2,12	,483			
Güven	¹ Agresif	74	3,21	,476	8,081	,000	1,2>3
	² Sakin	118	3,16	,409			
	³ Panik	14	2,69	,595			
Kontrol	¹ Agresif	74	2,14	,626	5,386	,005	1,2>3
	² Sakin	118	2,23	,603			
	³ Panik	14	1,68	,267			
Devamlılık	¹ Agresif	74	3,50	,365	10,521	,000	1>2,3
	² Sakin	118	3,35	,458			
	³ Panik	14	2,93	,600			
Zihinsel Dayanıklılık	¹ Agresif	74	2,99	,387	11,959	,000	1,2>3
	² Sakin	118	2,95	,358			
	³ Panik	14	2,47	,363			

p<0,01; p<0,001

Tablo 5'te spora bağlılık düzeyleri ile kendini tanımlama biçimi değişkenine göre yapılan Anova analizi sonuçlarında sadece adanma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı sonuç tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplar arası farklar incelendiğinde kendini sakın olarak tanımlayan sporcuların, kendini panik olarak tanımlayan sporculara göre adanma alt boyutu ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kendini tanımlama biçimi değişkenine göre yapılan Anova analizi sonuçlarında ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı sonuç olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplar arası fark incelendiğinde ölçek toplam puanı, güven ve kontrol alt boyutlarında kendini agresif ve sakın olarak tanıtan katılımcı ortalamalarının kendini panik olarak tanıtan katılımcılardan yüksek olduğu; devamlılık alt boyutunda ise kendini agresif olarak tanıtan katılımcı ortalamalarının kendini sakın ve panik olarak tanıtan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Zinde Olma	Kadın	100	2,47	,840	-,683	,496
	Erkek	106	2,55	,818		
Adanma	Kadın	100	2,10	,834	-,589	,557
	Erkek	106	2,16	,782		
İçselleştirme	Kadın	100	2,20	,828	-,593	,554
	Erkek	106	2,26	,724		
Spora Bağlılık	Kadın	100	2,26	,663	-,759	,449
	Erkek	106	2,33	,657		
Güven	Kadın	100	3,12	,522	-,765	,445
	Erkek	106	3,17	,400		
Kontrol	Kadın	100	2,11	,642	-1,266	,207
	Erkek	106	2,21	,574		

Devamlılık	Kadın	100	3,38	,424	,037	,971
	Erkek	106	3,37	,489		
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	100	2,90	,399	-,948	,344
	Erkek	106	2,95	,378		

Tablo 6’da katılımcıların spora bağlılık düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonuçlarında hiçbir değişkende istatistiksel olarak anlamlı sonuç olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Sporcuların oynadıkları pozisyon değişkenine göre spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin t testi sonuçları

Boyutlar	Pozisyon	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Zinde Olma	Hücum	114	2,42	,877	-1,777	,077
	Savunma	92	2,63	,751		
Adanma	Hücum	114	2,14	,901	,137	,891
	Savunma	92	2,12	,675		
İçselleştirme	Hücum	114	2,24	,798	,187	,852
	Savunma	92	2,22	,749		
Spora Bağlılık	Hücum	114	2,27	,729	-,628	,531
	Savunma	92	2,32	,562		
Güven	Hücum	114	3,22	,467	2,576	,011
	Savunma	92	3,05	,443		
Kontrol	Hücum	114	2,20	,639	,976	,330
	Savunma	92	2,11	,569		
Devamlılık	Hücum	114	3,44	,478	2,285	,023
	Savunma	92	3,29	,420		
Zihinsel Dayanıklılık	Hücum	114	2,99	,410	2,532	,012
	Savunma	92	2,85	,347		

$p<0,05$

Tablo 7’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin oynanan pozisyon değişkenine göre yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonuçlarında kontrol alt boyutu dışında tüm değişkenlerde hücum pozisyonunda oynayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların spora bağlılık düzeyleri ile oynanan pozisyon değişkenine göre yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonuçlarında ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı sonuç olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Ragbi sporcuları özelinde zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık konusunda benzer bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Bununla birlikte farklı branşlarda ise benzer içeriğe sahip çok az çalışmaya rastlanmıştır (Peke, 2020).

Analiz sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık ölçekleri ile alt boyutlarında zayıf ve pozitif bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Ancak içselleştirme alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki gözlemlenmiştir. Zihinsel dayanıklılık ile spora bağlılık ölçeklerindeki zayıf ilişkinin Ragbi sporunun daha yeni gelişmekte olduğu, sporcuların bu spora kendilerini yeterince ait hissedemediklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca spora bağlılığın alt boyutu olan içselleştirme değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde ilişki olması sporcuların Ragbi sporuna bağlandıkça zihinsel dayanıklılıklarının artacağı söylenebilir. Oryantiring sporuna katılan sporcular ile yapılan bir çalışmada ise zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık arasında pozitif ve kuvvetli bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Peke, 2020).

Yaptığımız çalışmada spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık ile yaş ve spor yaşı arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Bunun nedenleri arasında Ragbi sporcularının diğer spor branşlarını yapan sporculara göre bir sezonda daha az müsabaka ve antrenman yapması olarak düşünülmektedir. Bu durum da sporcuların motivasyonunu düşürmekle birlikte Ragbicilerin yaştan ve sporcu yaşından bağımsız olarak zihinsel dayanıklılıklarını ve spora bağlılıklarını etkilediği düşünülmektedir. Peke (2020) oryantiring sporcuları ile yaptığı çalışmada yaş değişkeninin hem spora bağlılık düzeyini hem de zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutlarını anlamlı şekilde etkilemediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin yaşa göre değişmediği belirlenmiştir (Yamaner ve ark., 2019). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada yaşın spora bağlılığı etkilemediği sonucuna varılmıştır (Uzgun ve ark., 2021). Kayhan ve ark. (2018)'da yaşın takım ve bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılığı etkilemediği sonucuna varmışlardır. Aynı şekilde Taekwondocuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (Türkoğlu ve ark., 2019). Diğer yazarlar da, zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşa göre değişmediğini bildirmişlerdir (Çakmak, 2019). Benzer şekilde zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığı diğer çalışmalarda da saptanmıştır (Crust, 2009). Bu çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalar ise sonuçlarımızı destekler nitelikte değildir ve yaş ile zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık arasında bir ilişki olduğu savunulmaktadır (Kayhan ve ark., 2021; Marchant ve ark., 2009; Nicholls ve ark., 2009; Crust ve ark., 2014).

Sporcuların kendini tanımlama biçimi değişkenine göre kendini sakin olarak tanımlayan sporcuların, kendilerini panik olarak tanımlayan sporculara kıyasla daha yüksek adanma puanına sahip olduğu görülmektedir. Agresif ve sakin yapıdaki sporcuların, kendini panik olarak tanımlayan sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Kendini sakin olarak tanımlayan Ragbicilerin yaptıkları branşa kendilerini daha fazla adanmaları bu spora olan bağlılıklarını arttırdığı düşünülmektedir. Kendini sakin olarak tanımlayan sporcuların kendini daha panik tanımlayan sporculara göre daha oynadıkları müsabaka sayılarına göre daha tecrübeli oldukları düşünülmektedir. Aynı şekilde kendini panik olarak tanımlayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha düşük olması da düşük müsabaka oynama sayısına bağlı olduğu düşünülmektedir.

Çelik ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada elit düzeydeki güreşçilerin kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında belirgin ilişkiler olduğu bazı kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini bazılarının ise olumsuz etkilediğini vurgulamışlardır (Çelik ve ark., 2024). Çeşitli yazarlar zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde ve sporcuların performanslarının artırılmasında kişilik özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini de vurgulamaktadırlar (Crust ve Clough, 2011).

Mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine göre Ragbi sporcularının zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Çeşitli yapılan araştırmalar bu bulguları desteklemektedir. Örneğin Oryantiring sporuna katılan sporcular ile yapılan bir çalışmada cinsiyetin zihinsel dayanıklılık ve spora bağlılık üzerinde bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir (Peke, 2020). Kayhan ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre bireysel ile takım sporu yapan kadın ve erkekler arasında cinsiyetin zihinsel dayanıklılığı etkilemediğini saptamışlardır (Kayhan ve ark., 2018). Buhrow ve ark. (2017)'da aynı

şekilde kolej sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının erkek ile kadınlarda aynı olduğunu vurgulamışlardır. Benzer olarak Yamaner ve ark. (2019), spor bölümü okuyan öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini ifade etmişlerdir. Başka çalışmalarda da bireysel ve takım sporcularının spora bağlılıklarının cinsiyete göre değişmediği ifade edilmiştir (Siyahtaş ve ark., 2020). Ancak bazı çalışmalarda cinsiyetin spora bağlılık üzerinde etkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin Yerlikaya (2019), erkek bisikletçilerin dinçlik alt boyutunda kadın sporculara göre daha yüksek bağlılık sergilediklerini bildirmiştir.

Benzer şekilde takım sporlarında yapılan bir çalışmada spora bağlılığın erkeklerde kadınlara göre daha olumlu olduğu saptanmıştır (Arıkan ve Yazıcı, 2022). Kalkavan ve ark. (2021) ise araştırmalarında kadın sporcuların, erkek sporculara göre bağımlılık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Sivrikaya ve Biricik (2019) kadın sporcuların spora bağlılıklarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Yukarıdaki sonuçlara göre spora bağlılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğine dair alan yazında çelişkili sonuçların mevcut olduğu görülmektedir.

Ragbicilerin oynadıkları pozisyonların spora bağlılıklarını etkilemediği ancak forvet oyuncularının savunma oyuncularına göre zihinsel dayanıklılıklarının ve güven ile devamlılık alt boyutlarının daha yüksek ortalamalara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Hücum oyuncularının savunma oyuncularına göre daha fazla efor sarf etmeleri ve rakip savunmayla daha çok mücadele etmesi sonucunda daha fazla zihinsel dayanıklılık kapasitesine sahip oldukları düşünülmektedir. Nitekim Portekizli Milli Ragbi takımı sporcuları ile yapılan bir çalışmada forvet oyuncularının daha iyi psikolojik becerilere sahip olduğu vurgulanmıştır (Batista ve ark., 2019).

Sonuç olarak; Ragbi sporcularının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıkları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu, sporcuların spora bağlılıkları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı söylenebilir. Cinsiyetin, yaşın ve sporcu yaşının spora bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığı etkilemediği söylenebilir. Kendini sakın ve agresif olarak tanımlayan sporcuların daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu, kendini daha sakın olarak tanımlayan sporcuların ise daha çok spora bağlı oldukları söylenebilir. Forvet oynayan sporcuların ise savunma oyuncularına göre daha iyi bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- 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.
- Arıkan, A.N., & Akoğuz Yazıcı, N. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5.
- Balay, R. (2014). *Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J.J. (2017). The relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-2.
- Cihan, B.B., Ilgar, E.A., & Sırgancı, G. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.

- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., & Clough, P.J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P.J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year University sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çakmak, E. (2019). Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, A., Kasapoğlu, A., Kayar, O., Sağ, S., Yazar, H., & Polat, E. (2024). Elit güreşçilerde kişilik tipleri ve zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasındaki ilişkiler. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(2), 74-88.
- Da Silva Batista, M.A., Honório, S., Catarino, J., Vaz, L., Fernandes, H.M., & Petrica, J.M. (2019). Psychological profile of rugby players-analysis between athletes of the U18 and U20 national elite teams in the positions of forwards and defenders. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(2), 108-111.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama geçerlik güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664
- Gucciardi, D.F. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory—and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J.R. (2014). The sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement scale (uwes) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kayhan, R.F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kelecek, S., & Göktürk E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Liew, G.C., Kuan, G., Chin, N.S., & Hashim, HA. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S.A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Marchant, D.C., Polman, R.C., Clough, P.J., Jackson, J.G., Levy, A.R., & Nicholls, A.R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Nicholls, A.R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Peke, K. (2020). Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Perry, J.L., Clough, P.J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A.N. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54, 587-592.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Scanlan, T.K., Russel, D.G., Beals, K. P., & Scanlan, L.A. (2003). Project on elite athlete commitment (peak): II. a direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A.B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sivrikaya, M.H., & Biricik, Y.S. (2019). Milli takım düzeyindeki elit kayakçıların sporcu bağlılık düzeylerinin incelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. 11-14 Nisan 2019, Muğla
- Siyahtaş, A., Tükenmez, A.G.A., Avcı, Ö.G.S., Yalçınkaya, Ö.G.B., & Çavuşoğlu, S.B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(34), 1310-1317.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Tutar, H. (2016). *Örgütsel davranış. Örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından*. Ankara: Detay Yayıncılık, 224-232.
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Uzgun, K., Pekel, H., & Aydos, L. (2021). Rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1).
- Yamaner, F., Uzunlar, A.G.H., & Efdal, A.G.A. (2019) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi. 11. *Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu*, 05-07 Haziran 2020, Çevrimiçi.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS applied scientific research methods*. Ankara: Detay Publishing.
- Yerlikaya, G. (2019). Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Makale Alıntısı

Köse, B., & Köse, A. (2025). Ragbi Sporcularının Spora Bağlılıkları ile Zihinsel Dayanıklılıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi [Investigation of Rugby Athletes' Sports Commitment and Mental Toughness According to Some Variables]. *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (1), 125-135.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.