




Geliş Tarihi/Received: 10.09.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 14.11.2021

DOI: 10.29228/roljournal.54210

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENCİLERİNİN PROAKTİF KİŞİLİKLERİ İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

 Öğr. Gör. Dr. Erkan ÇİMEN

Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu–

E-Posta: erkancimen@sdu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin proaktif kişiliklerin zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 480 öğrenciden 168 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencileri kapsayan proaktif kişiliklerin zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin uygulanabilmesi için veri toplama işlemleri internet ortamı üzerinden Google document uygulaması aracılığıyla yapılmıştır. Araştırma verileri bilgisayar ortamında incelenmiş ve non-parametrik istatistik analiz testler uygulanmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar aritmetik ortalama ve standart sapma $x \pm sd$ olarak sunulmuştur. Ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek için spearman korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak, çalışmaya katılan öğrencilerin proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılıklarının yüksek proaktif kişilik ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu durumun çalışmaya konu olan öğrencilerin sporculuk geçmişlerinin olması ve öğrenim gördükleri program dâhilinde olan sportif beceriler gerektiren derslerde yaşamış olduğu zorluklar karşısında değişen durumlara uyum sağlamak ve bu durumlar karşısında oluşabilecek stres ve baskıları yönetebilme becerilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, Proaktif kişilik, Zihinsel dayanıklılık

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PROACTIVE PERSONALITY OF STUDENTS AND THE LEVELS OF MENTAL STRENGTH IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES: THE CASE OF SULEYMAN DEMIREL UNIVERSITY

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between proactive personalities and mental toughness of students studying at the faculty of sports sciences. 168 volunteer students out of 480 students studying at Isparta Süleyman Demirel University Faculty of Sport Sciences in the 2020-2021 academic year participated in the research. In order to apply the personal information form prepared by the researcher and the mental toughness scales of proactive personalities that include students studying at the faculty of sports sciences, data collection was done via the Google document application tool on the internet. Research data were analyzed in computer environment and non-parametric statistical analysis tests were applied. The scores obtained by the participants from the scales were presented as arithmetic mean and standard deviation $x \pm sd$. Spearman correlation analyzes were performed to determine the relationships between the scales. As a result, it was determined that the proactive personality and mental resilience of the students participating in the study were high and moderately positively correlated with their proactive personality and mental resilience. It is thought that this situation arises from the fact that the students who are the subject of the study have a history of sportsmanship and their ability to adapt to changing situations and manage the stress and pressures that may arise in the face of the difficulties they have experienced in the courses that require sports skills within the program they are studying.

Keywords: Sports science, Proactive personality, Mental toughness

GİRİŞ

Orta öğretimi bitirip üniversite sınavını kazanan ve ailelerinden ayrılan bireyler yükseköğretim hayatına başlar. Sosyo ekonomik açıdan bir yetişkin gibi toplum hayatına uyum sağlamaya çalışırlar bu dönem genç bireyler için oldukça önemli ve zorlu bir süreçtir.

Genç nüfusun 18- 24 yaş aralığı dikkatle incelendiğinde üniversite yılları, ergenlikten yetişkinliğe adım atan, zorlu bir yetişkin dönemine girmesi, görev ve sorumlulukları üzerine alması ve kendi başına bağımsız birey olarak yaşam mücadelesini devam ettirmesi gereken dönem olarak bilinmektedir (Rickwood ve ark., 2005). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemler üzerinde yapılan incelemelere bakıldığında, üniversite öğrencilerinin çoğunlukla uyum sorunu (Gizir, 2005), ailevi problemler (Topkaya ve Meydan, 2013), akademik başarı ile problemler (Yurtsever, 2009), karşı cinsle iletişim problemleri (Topkaya ve Meydan, 2013), iş bulma ve gelecek kaygısı sorunları (Kaygusuz, 2002), meslek ve kariyer sorunları (Aluede ve ark., 2006), ekonomik yönden problemler, (Çuhadaroğlu ve ark., 2004), stres (Yurtsever, 2009) ve ruhsal çöküntü (Aluede ve ark., 2006), gibi psikolojik sağlıkla alakalı problemler yaşadıkları bilinmektedir. Üniversite gençlerinin bu dönemleri başarılı bir biçimde atlatabilmesi için aktif bir kişilik sergilemesi gerekmektedir. Bu dönemlerin üstesinde gelebilmek için proaktif bir kişilik ortaya koyması gerekmektedir. Literatürde incelendiğinde proaktif bireylerin tanımlanması ile ilgili birçok tanım görülmektedir. Bateman ve Crant'a (1993) göre proaktif kişiler; bulunduğu çevrenin değişimleri fark eden gerçekleştiren sabırlı olan kişilerdir. Proaktif niteliğe sahip olan bireyler, çevresel değişime katkıda bulunurlar, fırsatları gözetirler, inisiyatif alabilirler, hemen harekete geçebilirler, değişimin liderleri olarak, öteki bireylerden ayrılan farklı özellikleri olan davranışına yön verebilen, geleceğe hazırlayabilen kendini odaklayabilen, ihtiyaç duyduğunda hareketlere farklı boyut getirebilen ve kendisini güncelleyen etkili bireylerdir (Bateman ve Crant, 1993; Bindl ve Parker, 2010).Bireyler, güncel hayatta karşısına çıkan birtakım olumsuz durumlar karşısında negatif duygular yaşamakla beraber, buhrana soğan hadiseler yaşamları değişen şartlara, süreç içinde genellikle adapte oldukları görülmektedir. Bu durumlara adaptasyon sağlarken en temel etken bireylerin birtakım adımlar atması gereken, gayret ve süreç gerektiren bununla birlikte sürekli bir zaman olan zihinsel dayanıklılık konusudur (Garmezy, 1991). Son günlerde spor bilimcilerin antrenörlerin sporcu ve yöneticilerin üzerinde durduğu konu olup, devamlı sportif başarıyı sağlamak için zihinsel dayanıklılık önemi vurgulanan ön şart olmuştur. (Jones ve ark., 2007; Sheard, 2013). Literatürde birden fazla tanımı olan zihinsel dayanıklılık, baskıyı yönetme ve idare edebilmek, zihinsel yönden kuvvetli olabilmek, büyük hedefe bağlı kalmak,

yüksek seviye yoğunlaşma yetisi, yüksek düzeyde kararlı duruş sergileme ve güçlü bir şahsiyet kazanma gibi tanımlar içermektedir (Connaughton ve ark. 2010; Crust, 2011; Sheard, 2013). Literatürde çalışmalar incelendiğinde, Güven ve Yazıcı (2020) zihinsel dayanıklılığının doküman incelediği, Yazıcı (2016) elit basketbolcular, Boroujeni ve ark., (2012) bayan basketbolcularda zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelediği, Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019)'nin Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmalara rastlanırken, Alanyazında zihinsel dayanıklılık (Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; Nicholls ve ark., 2009; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016) konularında ayrı ayrı yapılan araştırmaların varlığı mevcuttur. Ancak proaktif kişiliklerin zihinsel dayanıklılık üzerine kavramlarının beraber işlendiği çalışmalarla karşılaşmamıştır. Çalışmanın bu bakımdan alanyazına kaynak oluşturması ve önemi vurgulamak amacıyla spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin proaktif kişiliklerin zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin analiz edilmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada, bulunan durumu tespit eden ilişkisel betimsel ve tarama metotları uygulanmıştır (Karasar, 2007).

Gönüllü Gruplarının Oluşturulması

Araştırmaya Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 480 öğrenciden 168 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişkenler	N	%
Yaş	18-20	72	42,9
	21-23	66	39,3
	24 ve üzeri	30	17,9
Cinsiyet	Kadın	98	58,3
	Erkek	70	41,7
Medeni Durum	Evli	16	9,5
	Bekâr	152	90,5
Spora Başlama Yaşı	4-8	22	13,1
	9-12	70	41,7
	13-17	68	40,5
	18 ve üzeri	8	4,8
Yaptığınız Spor Dalı	Takım sporları	100	59,5
	Bireysel Sporlar	68	40,5

Tablo 1’de, katılımcıların, yaş değişkenine göre, %42,9’unun 18-20, %39,3’ ünün 21-23 ve %17,9 unun 24 ve üzeri yaş; cinsiyet değişkenine göre, %58,3’ünün kadın, %41,7’sinin

erkek; medeni durum değişkenine göre, %9,5'inin evli, %90,5'inin bekar; spora başlama yaşı değişkenine göre, %13,1'inin 4-8, %41,7'sinin 9-12, %40,5'inin 13-17, %4,8'inin 18 yıl ve üzeri, yaptığımız spor dalı değişkenine göre, %59,5'inin takım sporları, %40,5'inin bireysel sporlar olarak bulunmuştur.

Veri toplama araçları

Araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu ile spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencileri kapsayan proaktif kişiliklerin zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin uygulanabilmesi için veri toplama işlemi internet Google form uygulaması üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Kişisel bilgi formu:

Çalışmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencileri yaş, cinsiyet, medeni durum spora başladığı yaş yaptığı spor dalı ile ilgili verilerini edinmek amacıyla 5 sorudan oluşmaktadır.

Proaktif kişilik ölçeği (PKÖ):

Bateman ve Crant (1993) tarafından geliştirilen ve Akın ve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, 10 madde ve tek tek boyuttur. Ölçekte, ters kodlanmış herhangi bir ifade olmamakla beraber 7 li likert tipinde olup her bir ifade için “hiç katılmıyorum (1) den “tamamen katılıyorum (7)” a şeklinde derecelendirilmiştir. Türkçeye uyarlanmış ölçek için Cronbach alfa değeri 0,83 olarak sunulmuştur.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği:

Madrigal ve ark. (2013)' tarafından geliştirilen ve Erdoğan (2016)' tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, 11 madde ve her bir madde için 5'li likert tipindedir. Türkçeye uyarlanmış ölçek için Cronbach alfa değeri 0,87 olarak sunulmuştur.

Verilerin analizi

Araştırma verileri bilgisayar ortamında incelenmiş ve non-parametrik istatistik testleri uygulanmıştır. Çalışmaya katılanların ölçeklerden aldığı puanlar aritmetik ortalama ve standart sapma $x \pm sd$ olarak sunulmuştur. Ölçeklerden arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için spearman korelasyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların proaktif kişilik ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek	N	Min	Max	x±sd
Proaktif Kişilik	168	18,00	63,00	50,75±7,99

Çalışmaya katılan proaktif kişilik ölçeğinden aldıkları puanların (50.75±7.99) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek	N	Min	Max	x±sd
Zihinsel Dayanıklılık	168	24,00	62,00	51,51±6,82

Çalışmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların (51.51±6.82) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki

Proaktif Kişilik	Zihinsel Dayanıklılık	
	r	0,568
p	0,001	
n	168	

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılıkları ($r=,568$, $p<0,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Küresel boyutta her alanda rekabetin artmasıyla sportif alanda günümüz şartlarında tüm organizasyonlarda bireyler varlıklarını sürdürebilmek, değişen şartlara ayak uydurabilmek, değişimlerin lideri olmak, yüksek sorumluluk bilinci ile risk alabilen, kendilerine verilen görevleri üst düzey bir çaba ile gerçekleştirebilen aktif roller üstlenebilen zihinsel yönden dayanıklı, mücadele gücünü yitirmeyen, amaç ve hedefleri doğrultusunda, yüksek performans gösteren bireylere ihtiyaç vardır. Bu sebeple proaktif kişilik özelliği olan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin olup olmadığı incelemektir.

Çalışmaya katılan proaktif kişilik ölçeğinden aldıkları puanların yüksek seviyede bulunmuştur. Araştırmacının yaptığı alanyazın incelemesinde; Demir ve Arabacı (2021) Sınıf öğretmenleri ile Akçakanat ve Uzunbacak (2017)'ın üniversite bünyesinde görev yapan idari personel, Çelik ve Raba (2017) Üniversite öğrencilerine, Uncuoğlu Yolcu ve Çakmak (2017) Kalkınma ajansında çalışan personelin, proaktif kişilik düzeylerinin yüksek olduğu rapor etmişlerdir. Diğer taraftan Büyükgöze ve Gelbal (2016) öğretmen adayları üzerine yaptığı çalışmada, proaktif kişilik düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu, rapor etmiştir. Sunulan çalışmada spor bilimleri öğrencilerinin proaktif kişilik düzeylerinin yüksek çıkmasının nedeni sportif kişiliklerinin sayesinde etkili iletişim kurabilmesi değişime ayak uydurabilmesi, risk

alabilmesi, harekete geçebilmesi, fırsatları değerlendirebilmesi ve aktif rol oynayarak sorumluluk alabilmesinden kaynaklığı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanların yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Konu ile ilgili literatür incelemesinde, Yarayan ve ark. (2018) elit takım ve bireysel sporu kadın sporcular, Gucciardi (2010) ergen sporcular, Yardımcı ve ark. (2017) Amerikan futbolcular, Temel ve Karharman (2019) hentbolcular ve Shin ve Lee, (1994) elit ve elit olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini konu alan çalışmalarında ilgili örneklem gruplarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu rapor etmişlerdir. Buna karşılık Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) spor bilimleri öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu belirtmişlerdir. Sunulan bu çalışmaya katılan spor bilimleri öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının, çalışmaya konu olan öğrenci grubunun farklı sportif branş profillerinden veya aktif sporculuk dönemlerinin devam etmesi dolayısıyla zorlu antrenman ve müsabaka süreçlerinin oluşturduğu baskı ve stresi daha iyi yönetebilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacının yaptığı alanyazın taramasında proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılık arasında ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Literatürde değişik katılımcı gruplarında proaktif kişilik ile öz-yeterlik (Bozbayındır ve Alev, 2018), psikolojik güçlendirme (Uncuoğlu Yolcu ve Çakmak, 2017) ve yenilikçi iş davranışları (Li ve ark., 2017) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir. Yine literatürde; değişik katılımcı gruplarında zihinsel dayanıklılığın en uygun performans duygu durumu (Crust ve Swann, 2011), bilişsel kendinle konuşma (Gülşen ve ark (2019) ve duygusal zekâ (Bahadır ve Adiloğulları, 2020) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu rapor edilmiştir.

Sporcuların fiziksel performanslarını, kişilik özellikleri ve onların psikolojik performanslarını etki altına alacağı belirtilmiştir (Gülşen ve ark., 2019; Güvendi, Işım ve Güçlü, 2018). Kişilik özelliği proaktif olan bireyler; inisiyatif alan, değişimi fark edip, kontrol altına alabilen, iletişim kuran, uyum sorunu çekmeyen, aktif bir rol üstlenen, önüne çıkan fırsatları değerlendirebilen bireylerdir. Masten ve ark. (1990) araştırmaları sonucunda, bireylerin kişiliğinin psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkili bulunduğunu ve kişilik boyutlarıyla,

bilhassa duygusal denge boyutuyla yakından alakalı bir konu olduğu doğrultusunda bir fikri meydana getirdiğini bildirmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporunun başarılı olmasında vazgeçilmez özelliklerinden biridir (Şahin ve Güçlü, 2018). Spor uygulamalarında mükemmeli yakalama performansı en üst düzeye çıkarmak için belli başlı psikolojik özelliklerden biri olarak bilinmektedir (Gucciardi ve ark., 2015). Farklı bir bakış açısından, zihinsel dayanıklılık; zıtlık, çatışma, sorumluluğun artması ve başarısız olma gibi bir takım negatif durumlarda kendinde toparlanma gücünü bulma ve bir önceki güçlü duruma gelmek için geliştirilmesi gerekli olan psikolojik yetenek olarak adlandırılmaktadır (Luthans, 2002).

Bireylerin spora olan eğiliminin içinde bulunan ana fikrin; bedensel ve zihinsel açıdan olumlu durumun haricinde sağlıklı, dinamik, aktif ve dayanıklı kişiliğe kavuşma arzusudur. Bu proaktif kişiliğe sahip bireyler etkileşim içinde bulunduğu çevreyi ve topluluğu yararlı hale getiren değişim kararı alan ve uygulama isteği içinde olanlardır (Uncuoğlu Yolcu ve Çakmak 2017). Özellikle değişen ve gelişen sporda; rekabetin artması sonucunda kazanma isteği oluşan sporcuların hem kişilikleri hemde rekabet ortamındaki psikolojik ve fiziksel gelişimlerini sağlamak için yeterince çaba harcamaları gerekmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, çalışmaya katılan öğrencilerin proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılıklarının yüksek proaktif kişilik ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu durumun çalışmaya konu olan öğrencilerin sporculuk geçmişlerinin olması ve öğrenim gördükleri program dahilinde olan sportif beceriler gerektiren derslerde yaşamış olduğu zorluklar karşısında değişen durumlara uyum sağlamak ve bu durumlar karşısında oluşabilecek stres ve baskıları yönetebilme becerilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öneriler

- Daha büyük ölçekte spor bilimleri öğrencilerinin proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- Spor bilimleri çatısı altında bulunan bölümlerde eğitim öğretim gören öğrencilerin proaktif kişiliği ve zihinsel dayanıklılıklarını karşılaştıran çalışmalar yapılabilir.
- Spor bilimleri gibi özel yetenek sınavlarıyla öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.

- Değişik bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin proaktif kişilik ve zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akçakanat, T. ve Uzunbacak, H. H. (2017). Proaktif kişiliğin politik beceri üzerine etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 5(3), 786-807.
- Akın, A., Abacı, R., Kaya, M. ve Arıcı, N. (2011, June). Kısaltılmış proaktif kişilik ölçeği'nin (kpö) türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Paper presented at the ICES11 International Conference on Educational Sciences*, June, 22-25, Famagusta, Cyprus.
- Aluede, O., Imhonde, H. & Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50- 57.
- Bahadır, G. ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 6(4), 117-128.
- Bateman, T. S. and Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: a measure and correlates. *Journal of organizational behavior*, 14(2), 103-118.
- Bindl, U. K. and Parker, S. K. (2010). Proactive work behavior: forward-thinking and change-oriented action in organizations. *APA handbook of industrial and organizational psychology*, 2, 567-598.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z. & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female süper league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
- Bozbayındır, F. ve Alev, S. (2018). The analysis of the relationship between self-efficacy, proactive personality and openness to change perceptions teachers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 293-311. DOI: 10.17679/inuefd.346666
- Büyükgöze, H. ve Gelbal, S. (2016). *Lisansüstü eğitime yönelik tutumda proaktif kişilik ve akademik kontrol odağının rolü. Ön Söz*, 91. Eğitim Yönetimi Araştırmaları- E – Kitap Erişim Tarihi: 24.12.2021 https://www.researchgate.net/profile/Oeznur-Tulunay-Ates/publication/329591634_Lise_Ogrencilerinin_Adalet_Kavramina_Iliskin_Algilarinin_Metaforlar_Yoluyla_Incelenmesi/links/5c1178c7299bf139c7547d10/Lise-Ogrencilerinin-Adalet-Kavramina-Iliskin-Algilarinin-Metaforlar-Yoluyla-Incelenmesi.Pdf#page=97
- 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. (2011). Mental toughness in sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 270-290.
- Crust L. and Swann C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *personality and individual Differences*, 50, 217-1.
- Çelik, E. ve Raba, S. (2017). Heyecan arayışının yaşam doyumu ile proaktif kişilik arasındaki ilişkide baskıcı etkisi, *Mediterranean Journal of Humanities*, 7 (1), 123-134.
- Çuhadaroğlu, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N.,ve Avcı, A. (2004). *Ergen ve ruhsal sorunları durum saptama çalışması*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Raporları 1. Basım, Tubitak Matbaası.

- Demir, A. H. ve Arabacı, İ. B. (2021). Sınıf öğretmenlerinin proaktif kişilik özellikleri ile mesleki yönelim ve kariyer geliştirme arzuları arasındaki ilişki. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 12(23), 1-21.
- Erdoğan N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (zdö): türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(4), 652-64.
- 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), 71-86.
- Findlay, L. C. & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2).
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Mallett, S. & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*. 83 (1), 26-44
- Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*. 28(6): 615-625.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A.B., Yılmaz, B. & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Güven, Ş. ve Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93.
- Güvendi, B., Işım, A. T. & Güçlü, M. (2018). Korunmalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in world' s best performers. *The Sport Psychologist*, 21,243-264.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaygusuz, C. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ve bunların bazı değişkenlerle ilişkileri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6, 76-86.
- Li, M., Liu, Y., Liu, L. & Wang, Z. (2017). Proactive personality and innovative work behavior: the mediating effects of affective states and creative selfefficacy in teachers. *Current Psychology*, 36(4), 697-706.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72
- Madrigal L, Hamill S. & Gill D. L. (2013). Mind over matter: the development of the mental toughness scale (mts). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garnezy, 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, 110-122.
- 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.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. & Ciarrochi, J. (2005). Young people's helpseeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting Achievement*. Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.
- Şahin, T. ve Güçlü, M. (2018). Sporcularda psikolojik dayanıklılığın duygu düzenleme becerilerine etkisi: türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncuları örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216.
- Shin D.S. and Lee K. H. (1994). A Comparative Study of Mental Toughness between Elite and Non-elite Female Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85-02.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Tekkurşun-Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Temel, V. ve Karharman, A. (2019). Hentbol oyuncularının pozitif algı düzeylerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 59-69.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1).
- Uncuoğlu-Yolcu, İ. ve Çakmak A. F. (2017). Proaktif kişilik ile proaktif çalışma davranışı ilişkisi üzerinde psikolojik güçlendirmenin etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*. 13(2), 425-438.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. & 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).
- Yardımcı, A., Sadık, R. & Kardeş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.