T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AMATÖR OLARAK FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN SÜREKLİ KAYGI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

İhsan ÖNLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Mehibe AKANDERE

KONYA-2022

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AMATÖR OLARAK FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN SÜREKLİ KAYGI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

İhsan ÖNLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Mehibe AKANDERE

KONYA-2022

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, araştırma süresi boyunca yanımda olan, yol gösteren hocam, danışmanım Prof. Dr. Mehibe AKANDERE' ye, eğitimim boyunca beni hep destekleyen ve hep yanımda olan diğer değerli hocalarıma şükranlarımı sunarım. Tez aşamasında her konuda yardımcı olan Yakup HAVUZ, Yunus Eren ALIŞKAN ile Mehmet Ali ÜZGÜ 'ye çok teşekkür ederim.

İhsan ÖNLÜ

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
SUMMARY ..... **vii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Spor 2
1.1.1. Sporun Fiziksel Faydaları 3
1.1.2. Sporun Psikolojik Faydaları 3
1.1.3. Sporun Sosyal Faydaları 4
1.2. Futbol 4
1.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi 5
1.2.2. Türkiye'de Futbolun Tarihi 6
1.2.3. Futbolun Gereksinimleri 7
1.2.4. Günümüzde Futbolun Önemi 7
1.3. Kaygı 9
1.3.1. Kaygının Nedenleri 9
1.3.2. Kaygının Belirtileri 10
1.3.3. Kaygının Fiziksel ve Fizyolojik Belirtileri 10
1.3.4. Kaygının Türleri 12
1.4. Futbol Sporunda Kaygı 14
1.4.1. Kaygı ve Performans 15
1.4.2. Performansı Etkileyen Faktörler 16
1.4.3. Futbolcu ve Kaygı 17
1.4.4. Kaygı Konusunda Yapılmış Çalışmalar 19
1.5. Zihinsel Dayanıklılık 20
1.5.1. Zihinsel Dayanıklılığa Dair İlk Çalışmalar 21
1.5.2. Zihinsel Dayanıklılık Konseptinin Geliştirilmesi 22
1.5.3. Sertlikten Zihinsel Dayanıklılığa 22
1.5.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık 23
2. GEREÇ VE YÖNTEM **25**
2.1. Evren ve Örneklem 25
2.2. Veri Toplama Araçları 25
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu 25
2.2.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) 25
2.2.3. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ) 26

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi 26
3. BULGULAR 27
4. TARTIŞMA 31
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 36
6. KAYNAKLAR 37
7. EKLER 42
EK-A: Kişisel Bilgi Formu 42
EK-B: Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) 43
EK-C: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 44
EK-D: Etik Kurul Raporu 45
EK-E: Turnitin Raporu 46
8. ÖZGEÇMİŞ 49

SİMGELER VE KISALTMALAR

N: Frekans

%: Yüzde Oranı

X: Ortalama

Ss: Standart Sapma

F: One Vay Anova

P: Anlamlılık Derecesi

T: t-test

(abc): Gruplar arası farklılık değeri

SKÖ: Sürekli Kaygı Ölçeği

ZDÖ: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

TFF: Türkiye Futbol Federasyonu

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Amatör Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Sürekli Kaygı ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

İhsan ÖNLÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman
Prof. Dr. Mehibe AKANDERE

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2022

Bu çalışma ile; amatör olarak futbol oynayan sporcuların sürekli kaygı ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini amatör olarak futbol oynayan bireyler oluştururken örneklem grubunu ise Konya, Ankara ve Karaman illerinde aktif olarak futbol oynayan 405 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Sosyo-demografik verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, zihinsel dayanıklılık düzeyleri Madrigal ve ark (2013) tarafından geliştirilen zihisel dayanıklılık ölçeği kaygı düzeylerini belirleyebilmek için Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-sürekli kaygı envanteri/sürekli kaygı ölçeği (SKÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenen veriler için; ikili karşılaştırmalarda Independent t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anowa ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Cronbach Alpha değeri zihinsel dayanıklılık ölçeği 0,87 durumluk-sürekli kaygı envanteri için ise 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre Medeni durum faktörüne bağlı olarak zihinsel dayanıklılık ve sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenirken Mevki faktöründe kalecilerin diğer bölge oyunculaından göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yaş,Öğrenim durumu ve lig düzey faktöründe sürekli kaygı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Evli olan futboluların zihinsel dayanıklılık düzeyleri bekarlara nazaran yüksek olduğu mevki faktörüne göre ise kalecilerin durumluk ve sürekli kaygıların diğer bölgede oynayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; Amatör Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Sürekli Kaygı ve Zihinsel Dayanıklılıklarının incelenmesi ile yapılan çalışmada medeni durum faktörünün artan ailevi sorumluluklarından dolayı kaygı düzeylerini etkilediği kaleci olarak sporcunun bölgesel olarak oynamasında kaynaklı futbolda son adam olarak görev yapması kaygı düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Futbol; Mevki; Spor; Sürekli Kaygı; Zihinsel Dayanıklılık.

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY
SELCUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Investigation of Trait Anxiety and Mental Endurance of Amateur Football Players

İhsan ÖNLÜ
Department of Physical Education and Sports

Adviser
Prof. Dr. Mehibe AKANDERE

MASTER / KONYA-2022

With this work; The Objective of Investigation of Trait Anxiety and Mental Stamina of Athletes Playing Football as Amateur While the research population consists of individuals playing football as amateurs the sample group consists of 405 male football players actively playing football in Konya, Ankara and Karaman provinces. Personal information form created by the researcher to obtain socio-demographic data, mental toughness levels mental toughness scale developed by Madrigal et al (2013) State-trait anxiety inventory/trait anxiety scale developed by Spielberger, Gorsuch and Lushene (1970) to determine anxiety levels (SKO) was used. The variance and homogeneity of the obtained data were tested and for the data determined to be homogeneous; Independent t test was used in pairwise comparisons, One Vay Anowa was used in multiple comparisons and Tukey HSD test was used to determine the source of difference. In the statistical analysis and interpretation of the data, the significance level of $p<0.05$ was taken into account. The Cronbach Alpha value was calculated as 0.87 for the mental toughness scale and 0.89 for the state-trait anxiety inventory.

While a statistically significant difference was observed in mental toughness and trait anxiety levels depending on the marital status factor, a significant difference was observed only in the mental toughness level in the position factor. Age, education status and league level were not found to be statistically significant. In the light of these findings, it has been determined that the mental endurance levels of the married football players are higher than the singles, and according to the position factor, the state and trait anxiety of the goalkeepers is higher than those who play in the other region.

As a result; The Marital Status Factor, Which Couldn't be Constructed by Examining the Persistent Anxiety and Mental Resilience of Amateur Football Players, Has High Precautions for Performing His Duty as the Last Man in Football, Due to Increasing Anxiety Intensities Due to Increasing Familial Responsibilities.

Keywords: Constant anxiety; Football; Mental Toughness; Position; Sports.

1. GİRİŞ

Spor, gelişen dünyada etki yüzeyini ilerletmektedir. Spor günden güne gelişerek tüm coğrafyalarda kendisini çeşitli branşlarda göstermektedir. Talep edilen ilgi doğrultusunda ulusal ve uluslararası mücadele alanı oluşmuş. Sporun pozitif durumlara tesir ettiklerinden faydalanmak için devam etmekte olan ilim ve teknolojinin katkılarıyla yeni başarılar, rekorlar elde edilmiştir. Rekabet eden takım ve sportmenlerin toplumların iktisatlarını, sanatlarını, teknolojisini, eğitimi vb. durumlarını ileride olma isteği doğrultusunda kendileriyle yarışır duruma getirmiştir. Dolayısıyla spor devletlerin gelişmişlik durumlarını sergileyen mühim bir faktör vaziyetini almıştır (Gümüş 2002).

Spor insanlara sahip oldukları becerilerini diğer insanların becerilerini de ayırt etmeyi, birbirini desteklemeyi mağlubiyete razı olmayı denk şartlarda rekabet etmeyi vakti değerlendirmeyi öğretmesi gibi birçok avantaj edindirir. Spor kişileri modern eğitim düzenin mühim bir aracı olarak yaşama uygunluk sağlamayı hedeflemiştir (Efe ve Yıldıran 2012).

Kaygı, ileride bireyi endişelendirecek, sıkıntıya sokacağı öngörülen, bireyi oyalama durumu olan, emniyetsizlik hissiyatıyla birlikte tedirginlik duyma olarak belirtilmektir (Öncül 2000).

Başarı yalnızca bedensel bir boyut değil aynı anda bir ruhsal zamandır. Sportmen bir yarışmada mağlup olduğu anda ekonomik olarak elde edeceği bir itibar ve unvan olarak da yitikliğe maruz kalacağını bilmektedir. Bunun sonucu her yapılan yarışmaya çıkarken kaygıya maruz kalarak performansını göstermektedir (Akarçeşme 2004).

Kaygı, sportmenlerin hal ve hareketlerinde, olumlu gerçekçi bir karar almasında başarılı veya başarısız etkileyebilir. Kaygı durumu arttıkça sporcu doğru karar almada yanlış seçimler yapabilir ve becerisel kabiliyetlerini sunmaktan kendisini alıkoyabilir. Çokça kaygıya maruz kalan veya bırakılan sporcuların yapacakları davranışlarda, hareketlerde yanlış yapma durumları söz konusu olabilir. Çokça kaygı sporcuların öncesinden yaptıkları ve antrenmanlarında başarılı oldukları bazı davranışları unutturabildiği, duygusal anlamda da karmaşıklığa sebebiyet verdiği ve sonucunda kendisi için olumlu olmayacak hareketlerin gerçekleştiricisi olabileceği söz konusu olabilir (Gümüş 2002).

1.1. Spor

Spor, geçmiş devirlerden bu zamana çıkış amacı müdafaa ya da din ayinlerinden edinen bir durum olarak meydana gelmiştir, toplumsal zamanlarda devamlı yer edinen görüş olmuş insan ve toplum hayatında tesirini gün geçtikçe yükseltmiştir (Mirzeoğlu 2017).

Toplumlar sporu başlarda gereksinimlerini karşılayabilmek ve devamlılık sağlamak için gerçekleştirmişlerdir. Spor insanların tabiat ile mücadelesi ile başardığı durumları ve icat edip ilerlettiği materyalleri arta kalan zamanlarındaki durumlarla birlikte bir veya birden fazla kişilerle barışça bir ortamda gerçekleştirdikleri sanat, mücadele ve toplumsal bir süreçtir (Fişek 2003).

Spor, bedenin bünyesel ve işlevsel seçeneklerinin geliştirilmesini, eklemsel ve kasların idaresini karşılayan nicelik içerisinde gelişimini yükselten, fizik performansını kısa zamanda kullanmasını vücut uzullarının koordinasyonunu kontrollü bir biçimde hareket ettirmesini amaçlayan tam anlamıyla bir organizasyon şeklidir. Ayrıyeten spor etkinliklerinde bireylerin sosyal gereksiniminlerini tedarik amaçlı, yaşın ve genetik yapısının olması gereken güce ulaştırılması kazanma hırsına kapılmadan gerçekleşen bir bilim şeklidir (Erkal ve Ayan 1998).

Birey yaşamında sporun anlamı sadece önemli anlamda çağrışım yaratan bir sözcük değil aynı zamanda olumsuzluklarında içerisinde olabileceği beraberinde olumsuzluk getirme olarakta anlam taşımaktadır. Başarıya endeksli şekilde gerçekleştirilen yasaklı maddelerin kullanımları, sporcuların fazla yüklenmesi, fiziksel durumlarından uzaklaşmaları ve asabilik gibi tutumlarda bulunmaları durumundan anlamında aksi, negatif davranışlar olarakta söz edilmektedir (Yaprak ve Amman 2009).

Sportif etkinliklerinin birey yaşamında birçok nedenleri ve işlevsellikleri söz konusudur. Sporun asıl amacı ve işlevselliği boyutunca bakıldığında tüm aile fertlerinin spor yapabilmelerini sağlayıp etkin katılım sağlayan, modern, olumlu bakabilen, üretebilen, bedensel ruhsal sağlığı yerinde olan sorumluluk ve toplumsal anlamda bilinçli insanlar yetiştirme amaçları söz konusudur (Yetim 2005).

Bireylerin spor etkinliklerinde bulunmaları bedensel olarak kassal ve eklemsel durumlarına olumlu anlamda katkı gösterir. Eğitim ve öğretim de geçerli olan beden

eğitimi ve spor dersi bireylerin bedensel gelişmelerinde olumlu artış göstermektedir. Gerçekleştirilen fonksiyonel durumların, koordinasyonun bedensel olarak eklem ve kaslarda etkin katılım durumu söz konusudur. Düzenli anlamda süreklilik gösteren spor bedensel gelişime destek olup, spor yapanlar ile yapmayanların arasında ilişkiyi göz önüne sermektedir. Bireylerin arasındaki bedensel ilerleme ile fiziksel biçimleri ayırt edici şekilde görülebilmektedir (Şahan 2007).

1.1.1. Sporun Fiziksel Faydaları

Sportif faaliyetlerin insan hayatında bir takım amaç ve işlevleri vardır. Sporun esas amaç ve işlevleri kapsamında bütün aile bireylerinin spor yapmalarını sağlayarak aktif, çağdaş, yüksek motivasyonlu, mutlu bir toplum oluşturmak, faziletli, erdemli, yapıcı, yaratıcı, ahlaklı, üretken, fiziksel ve zihinsel sağlığı yerinde, toplumsal görev ve sorumluluklarının bilincinde, sağlıklı ve çalışkan bireyler yetiştirme gibi amaçları vardır (Yetim 2005).

İnsanların spor aktivitelerine katılmaları fiziksel açıdan kas ve eklem yapılarının gelişmesine katkı sağlar. Okullarda uygulanan beden eğitimi dersleri de öğrencilerin eğitim ortamında fiziksel özelliklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Çünkü uygulanman fiziksel hareketlerde ekleme ve kaslar aktif rol oynarken kemikler pasif rol oynamaktadır. Dolaysıyla düzenli olarak yapılan spor etkinlikleri fiziksel gelişimi desteklemekte olup, spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki fiziksel gelişim ve vücut yapısı farklılıkları kolay ayırt edilebilmektedir (Şahan 2007).

1.1.2. Sporun Psikolojik Faydaları

Sporu icra etmek yalnızca bedensel görünümde şeklinde değil, benzer vakitte ruhsal sağlık açısından da korunması anlamında mühimdir (Ceylan 2008).

Düzgün bir biçimde sporu icra etmek insanların şahsiyetlerinin bilincinde olma, farkındalıklarını ön plana çıkarmada sıkışık bir durumda zekâlarını çabuk bir biçimde kullanabilme ve dikkatlerini geliştirebilmektedir (Korucu 2010).

Sporda insanlar, belirlenen talimatlara uymayı, başarılı ya da başarısızlığı benimser. Hoşgörülü ve yardımlaşma duygularını geliştirir. Ruhsal olarak heyecanlanmayı, sevinç göstermeyi, kızgınlık duygularını, stresi, neşelenmeyi, hüzünlenmeyi, avantajlarını kullanabilmeyi, dezavantajlarını çözümlemeyi,

farkındalığı tecrübe eder öz farkındalıklarını yükseltir hayal gücünü kullanabilmeyi geliştirir (Bulgu 2005).

1.1.3. Sporun Sosyal Faydaları

Spor, sosyal gelişim ve değişime katkı oluşturan bir gerçekliktir. Sporun işlevselliği çeşitli şekillerde sağlayabilir. Sporda bireylerin en azından bu tür faaliyetlere katkı sağlayarak kendilerini ifade edebilecekleri bir alana sahip olmaları, sosyalleşme sürecinin sınırları içinde oldukları için psikososyal gelişimlerini desteklemektedir. Sosyalleşme, birey ve toplum için farklı anlamlar taşır, toplumdaki kültürel değerlerin nesiller arası aktarımını ve bireyin kurumsallaşmış toplumsal yaşamda yerleşik değerlere uyumunu sağlar. Bu bakımdan sosyalleşme kişinin benliğini ve kişiliğini oluşturmasında önemli etkenlerden biridir (Küçük ve Koç 2004).

Spor, kişilerin toplumsal gelişimine katkının yanında çevresel farkındalığın sağlanmasına ve sürdürülmesine de yol açmaktadır. Bu bakımdan fiziksel aktivite, toplumsal değer ve tutumların oluşmasına rehberlik eder (Yetim 2005).

1.2. Futbol

Futbol; Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB) tarafından belirtilen kurallar çerçevesinde ölçüleri önceden belirlenmiş bir sahada kaleci dahil on birer kişilik iki ayrı takımın, karşılıklı aralarında elleri hariç ayak, gövde, baş ile oynayabildiği kalecilerin ise kendi ceza sahaları içerisinde elleriyle dokunma özgürlüklerinin olduğu futbol topuyla skor üretme şeklinde gerçekleşen bir spor dalıdır (İnal 2013).

Futbol 21. yüzyıl itibariyle birçok ulusta lisanslı oynanan, dünyanın popüler branşıdır. Saha içerisinde iki takımdan karşılıklı on birer toplamda yirmi kişilik oyunculuk grubuyla arasında kendine özgü bir topla icra edilen oyunudur. Futbol, popülerliği nedeniyle çocuklar ve eve beyinlerince spora başlanılmasında tercihen önde branşlardandır. Bu anlamda çocukların öğrenim yaşamlarında iyi bir eğitim aracıdır (Özgür 2018).

Futbol Ulusumuzda ve uluslararasında en çok bilinen, tercih edilen spor branşı olması sebeplerinden birkaçı öteki alanlara nazaran daha çok ilgi çekici olması, fazla insan tarafınca gerçekleştirilebilir olunması, keyifli bir oyun olması nedeniyle milyonlarca birey tarafından ilgiyle takip edilmektedir (Yüce ve Günay 2000).

1.2.1. Futbolun Tarihsel Gelişimi

Bugün son halini almış olarak gerçekleşen çağdaş futbolun, İsa peygamberin doğmasından sonra Roma'da askerlerin kendi aralarında oynadıkları harpastum' a uzanmaktadır (Urartu 1994).

Futbolun İngiltere' de ortaya çıkmış olduğu zamandan itibaren halk tarafından arzuyla karşılanıp, coşkulu bir şekilde kabul görüp benimsenmiş hatta bazı yasaklamaları bile yaşamıştır. İnsanlar arasında sınıf olarak yüksekte olan soylular da bu oyunu benimseyip oynamıştır, doğal olarak bu da Britanya da futbol artarak yayılmıştır. Futbol köylüler ile kasabadakiler ile çokça önemli bir yarış halini almış yarışın getirdiği hırs ve çatışmalar sonrasında Kral II. Edward, 13 Nisan 1314'de yayınladığı bir bildiriyle İngiltere'de futbol oyununu engellemiştir (Demir ve Talimciler 2015).

Kralın bildirisinde insanlara şu söylemlerde bulunmuştur: Şehirde top yüzünden sesler oluştuğu, Tanrı korusun kaza, afet, hasarlara yol açacağı anlaşıldı. Tanrı ve Kral adına şehirlerin ve kasabaların tamamında top oynanması yasaklandı. Emirlerin aksi davranışında bulunanlar cezalandırılacaktır (İkiz 2010). Bu bildiri ile futbol tamamıyla lanetletilmiş, futbolu oynayanlara da iyi gözle bakılmadığı belirtilmiştir. Lakin bu lanetleme ve yasaklamalar ile futbol sevgisinin önüne geçilememiş ve beğenilip icra edilmeye devam edilmiştir (Urartu 1994).

Futbolun çok hızlı benimsenmesi ve yayılmasında o dönemdeki toplum, sosyal koşulları da etkisini göstermektedir. Futbolun kitle bakımından genişlik göstermesi o zaman ki fabrikaların çalışma kurallarının etkisiyle oluşmuştur. Fabrika çalışanlarının saat anlamında daha az çalışması, cumartesi günü öğle sonrası tatil edilmesi, şehirlere ulaşımda imkânların arttırılması futbol kültürünü geliştirip yayılmasında olanak sağlamıştır. Sadece oynayan bireylerin değil izleyen insanların da toplumsal anlamda yapısında değişimler olmuştur (Demir ve Talimciler 2015).

Hollanda ve Danimarka'nın ardından (1889) federasyon kuran ilk ülkeler yeni Zelenda (1891), Arjantin (1893), Şili (1895), İsviçre, Belçika (1895), İtalya (1898), Almanya, Uruguay (ikisi de 1900), Macaristan (1901) ve Finlandiya (1907) oldu.

1.2.2. Türkiye'de Futbolun Tarihi

Her medeniyette ilk ortaya çıktığı anda farklı isimlerle anılan futbol oyunu, Türklerde ise tepük olarak adlandırılmıştır. "Kaşgarlı Mahmut ünlü eseri Divan-ı Lugatit Türk'ün I. Cildinde Türklerin yüzyıllar boyunca top oyunu oynadıkları ve sporu nasıl yaptıkları yazılıdır. Türklerin futbol oyununa "tepük" adı vermeleri tepmek kelimesinden gelmiştir. Timur Tarihi adlı kitapta, tepükün Timurlenk devrinde de Türkler arasında oynadığı yazılmıştır. Türklerin bu oyunlarda kullandıkları toplar, ilk dönemlerde oval kalıplara dökülen İğ arşağı biçiminde kurşun kitlesinin üzerine keçi kılı ya da keçe sarılmak suretiyle yapılmıştır. Zamanla top değişim görmüş ve sert cisimlere ayakla vurmak yerine, daha yumuşak cisimlerle top oynanması tercih edilmiştir (Urartu 1994).

Osmanlı Devleti'nin futbolu tanıması, Sultan Abdülaziz devrinde meydana gelmiştir. Bu zamanda Paris' e gönderilmiş olan öğrencilerin, Fransa da futbol oyunu ile tanışması ve sevildiğini görmeleriyle ve futbolla alakalı yazılmış olan bir kitabı Türkçeye çevirmişlerdir (Kahraman 1995).

1894 tarihinde İngilizlerin İzmir'de Football Club Smyrna' (İzmir Futbol Kulübü) kurmasıyla, Türkiye'de resmiyet anlamında futbolun tüzüğü oluşmuş ve ilk futbol takımı olma özelliğine de sahiptir. 1890 yılı itibarıyla İstanbul' da futbol müsabakaları oynanmaya başlanmıştır. 1897 yılında ise başka şehirlere gidilmeye ve başka şehirlerden takımlarında gelmesiyle futbol maçları yapılmıştır. İzmir ve İstanbul illerinin aralarında oluşturdukları karma takımların birbirleriyle yaptığı ilk müsabakayı 2-1 İzmir karmasının galibiyeti ile sonuçlanmıştır (Talimciler 2014).

22 Mayıs 1922 Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) kurulmuştur. Futbol adına oluşan bu kurumun başkanlığına Ali Sami Yen seçilmiştir. 1922-1936 süre zarfında bu ittifak (TİCİ) Türk sporu yönetimini gerçekleştirmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu'nun kurulması, milli müsabakaların olması, sonrasından da milli liglerin kurulmasıyla ulusallaşma durumluları gerçekleşmiştir (Demir ve Talimciler 2015, Ongan ve ark 2010).

1.2.3. Futbolun Gereksinimleri

Futbol aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı iyi bir koordinasyon gerektiren, dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi unsurların performansı etkilediği bir branştır (Akgün ve İşleğen 1983).

Bir oyuncunun fizik kondisyonu, oyunu okuyabilmesi, takımın teknik ve taktik kapasitesi oyunda başarıyı belirleyen önemli faktörlerdir. Ayrıca futbol birden fazla beceriyi gerçekleştirmeyi gerektiren, aerobik dayanıklılık üzerine kurulu belirli aralıklarla ve bölüm bölüm çok şiddetli anaerobik dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Futbol oyunu 2 devre ve toplamda 90 dakika olduğundan oyuncularda iyi bir kondisyon ve fizik yapısı olması gerekmektedir (Açıkada ve ark 1999).

Futbola özgü toplu ve topsuz hareketlerin doğru bir şekilde uygulanması bu oyunun karakterini yansıtmaktadır. Ayrıca, top sürme, şut atma, pas verme, top kontrolleri, vuruşlar ve dönüşler gibi beceri gerektiren hareketler ve doğru teknik kullanımı bu oyunun karakterini sahaya yansıtmada büyük önem arz etmektedir (Özmen 1998).

Futbolun ikili mücadelelerin çok olduğu, akıcı ve bu yüzden de hızlı karar verebilme yeteneği gerektirmesinden dolayı maçlara fiziksel performans kadar psikolojik olarak ta üst düzeyde hazırlanılması gerekmektedir. Maç içinde doğru karar verebilmek için psikolojik olarak maça hazır olan bir futbolcunun bunun yanında iyi bir fizik kondisyon, yeterli teknik düzey ve iyi bir taktik zekaya sahip olması gerekmektedir. Ayrıca bu oyunun doğası gereği futbolda başarılı olmak için futbolcunun üst düzey koordinasyon ve teknik kapasite, futbol kültürü ve taktik zeka, dayanıklı ve güçlü kişilik yapısı, iyi bir atletik performans düzeyine sahip olması gerekmektedir (Özkara 1998).

1.2.4. Günümüzde Futbolun Önemi

Futbol anaerobik ve aerobik enerji sistemlerinin üst düzeyde kullanıldığı bir spor olduğundan kardiyovasküler ve kassal dayanıklılık, kuvvet, sürat, koordinasyon, esneklik, vücut yapısı ve kompozisyonu performansta önemli rol oynar. Bu sebepten dolayı düzenli yapılan egzersizler sporcuların fiziksel ve fonksiyonel kapasitelerini arttıracağından çok önemlidir (Kartal ve Günay 1994).

Futbol; bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel gelişimine katkı sağlarken, kişiliğin gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Öğrenciler, futbol aracılığıyla enerjilerini dışarı atmakta, kendilerini bir grupla özdeşleştirmekte, yardımlaşmakta, sevinci ve üzüntüyü paylaşmakta, insanlara ve kendine saygı duymaktadır (Ferah 1991).

Futbol ilk oynandığı dönemlerde belirli kurallara bağlı olmasa da ekip ruhuyla birlikte bireylerin kişilik özelliklerine katkıda bulunuyordu. Bu neden okullar futbolu bir eğitim aracı olarak kullanmaya başladı (Akşar ve Merih 2008).

Futbol ilk ortaya çıktığında bugünkü sistematik ve modernleşmiş halinden epey uzaktaydı. Belirli kurallara bağlı değildi ve amatörce uygulanıyordu. Zevk için oynanmakta ve ticari bir kaygı ya da ideolojik bir amaç barındırmamaktaydı. 19. yüzyıla gelindiğinde ise İngiltere'de devlet okulu yetkilileri ve fabrika sahipleri, öğrencilerin ve işçilerin bu oyunu oynamalarını teşvik etmişlerdir. Amaç, yardımlaşmayı, rekabet etmeyi öğretmek ve liderlik ruhu kazandırmaktı. Fakat amaçlarının dışına çıkmaları ve futbolun nasıl bir güce dönüşebileceğini anlamaları uzun sürmemiştir. Çünkü futbol oynayan öğrenciler ve işçiler, enerjilerini bu yolla dışarı atıyorlar ve aidiyet duygusu hissediyorlardı. Daha sonra; profesyonel futbol kulüplerinin kurulması, kitlelerin futbola olan ilgisinin artması, oyunun modern hale getirilmesi ve belirli evrensel kurallarla sınırlandırılması, gelişen kitle iletişim araçları, oyunun ticari ve ideolojik bir kimliğe bürünmesi gibi sebepler bu sporu büyük bir güç haline getirmiştir (Çırak 2018).

Bireylerin futbolu hayatlarının merkezine koymaları, toplumsal sorunlar üzerine futbol kadar eğilmemeleri ve futbola olan aşırı tutkuları; futbolun kitlelerin afyonu olduğu düşüncesini 'de ortaya çıkarmaktadır. Kültür endüstrisi tarafından üretilen bir ürün olan futbolun, kitlelerin gündelik yaşamında yerine getirdiği gereksinimler çerçevesinde popüler kültür ürünü olarak birtakım eleştirilere uğraması kaçınılmazdır; bir popüler kültür ürünü futbolun, kitlelerin gerçek yaşamından uzaklaşmasını sağlayan, onları uyuşturan bir etkisi olduğu eleştirisi en sık kullanılandır (Talimciler 2014).

Popüler kültürün yayılmasına sağlayan araçlardan biri, birçok kesimin kabul ettiği gibi spordur. Spor dalları içinde en etkili araç ise futboldur (Büyükbaykal 2004).

1.3. Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökü, eski Yunanca "anxietas" olup, endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından "kalıcı, sürekli bir endişe eğilimi ve yatkınlığı" anlamında kullanılmıştır. Freud, kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygını benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeyinin işlediğini kabul etmiştir. Özetle, Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır (Köknel 1987).

Kaygı (Anksiyete), bireyin tehdit altında veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel açıdan yaşadığı ve otomatik olarak ortaya çıkan bazı değişiklikler ve bu durumların öznel yaşantıları tanımlamak amacıyla kullanılan bir kavramdır (Ayberk 2011).

Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Özgül 2003).

Genel olarak kaygı, korku ve stres kavramlarıyla birlikte incelendiğinde bireyin hayatta kalması ve soyunu devam ettirmesi için, doğal ve vazgeçilmez bir tepki olarak değerlendirilebilir. Kaygı, korku ve stres bireyin yaşamında belli amaçlar doğrultusunda davranmasını ve kendini tehlikelerden korumasını sağlamaktadır (Ayberk 2011).

1.3.1. Kaygının Nedenleri

Kaygının sebeplerine dair teorik yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Varoluş felsefesi; kaygı birey olabilmenin en önemli özelliğidir. İnsan gezegende canlılar ile birlikte yer almaktadır. (Öztürk 2008; Öğüt 2000).

Kaygı gelişime bağlı stresler, ruhsal, fizyolojik ve sosyal olarak çeşitlilik arz edebilir. Fiziksel çevresinden kaynaklanabilen durumlar, oksijen kirlilikleri, ses, iş durumlarından kaynaklanabilen kaygılar, zamanın kısıtlığı vardiya olarak geceliğin çalışılması, iş baskısı olarak söylenebilir (Özyürek 1996).

Psikanalitik yaklaşımın kurucu Freud tarafından incelenen kaygı kavramı, nevrotik bir tema olarak tanımlanır ve esas olarak id'in içsel tepkilerini bastırmayı

konu edinmektedir. Nevrotik kaygı, sıradan insanların kaygısından farklıdır. Sıradan insanların hissettiği korkuyu "gerçek kaygı" olarak ifade eder ve bu kaygıyı mantıklı ve kolay anlaşılır bir şekilde kabul eder. Bu kaygı, yaşamı sürdürmek için koruyucu bir duygunun ifadesi olarak karakterize edilir. Nevrotik kaygının bir başlangıç noktası yoktur. Sebepsiz ve mantıksızdır. Psikanalitik bir yaklaşım benimseyen Otto Rank, ilk korkunun kişinin doğumuyla birlikte geliştiğini savunarak, kişinin rahat bir durumda hareket edebileceği ortama geçtiğini gösterir. Bastırılan korkuların çeşitli durumlarda ortaya çıkma durumunun söz konusu olduğu olayları ve davranışları etkilediğini gösterir. Yani insanın hayatı boyunca yaşadığı her endişe, başlangıçtaki korkusunun bir yansıması olarak gelişir (Tokgöz 2017).

Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise, günlük gelişimsel ve hayat krizleri (aile yapısı, ciddi hastalıklar, doğum, ölüm vb.) şeklinde ortaya çıkanlar diye gösterilebilir (Baltaş 1990).

Carl, Gustav ve Jung Kaygının, ortak bilinçaltından gelen, akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler ve tasarımlar tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir (Gümüş 2002).

1.3.2. Kaygının Belirtileri

Kaygı Durumunda Vücudun Gösterdiği Fizyolojik Tepkiler sinirlilik, sırt ağrısı, kramp, baş ağrısı, nefes almada zorluk, gastrit, hazımsızlık, eklem ağrısı ve yorgunluklardır (Akandere 1997).

1.3.3. Kaygının Fiziksel ve Fizyolojik Belirtileri

Kaygı gösteren bir kişi de bazı fiziksel belirtiler, rahatsızlıklar görülebilir. Örneğin tok veya açlık hissiyatı, sürekli yorgunluk, aniden sinirlenme, panik davranış, nefes almada zorluk, cilt rahatsızlıkları, ishal veya kabızlık, boyun kaslarında sertleşme, baş ağrısı, titreme, karın ağrısı gibi. İlerleyen zamanlarda bireylerde kalıcı anlamda hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar (Akınalp 2013).

Anksiyetenin zihinsel belirtileri anlamında en önde başarabilmek düşüncesine bağlı dikkat eksikliği, mevki kaybı hissiyatı, kassal gerginlik, yapılacak yanlış seçimlerin neticesi durumunda oluşacak durumları düşünme, yetersizlik hissetme,

özgüven kaybı, bilinç kaybı, hafıza teknik hataları takip eden benlik bölünmesi gelmektedir (Tokinan 2014).

Anksiyete kişilerde görülen kaygı seviyelerinin davranışlarında kesinti şeklinde uğrayabilmekte, dikkat ve idrak düzeylerinde problemler görülmektedir. Kaygı durumundaki bireyin temelinde söz konusu olduğu tutumları ve hareketleri tam manasıyla idrak edemez. Kaygının yarattığı düşünce çeşitliliği bireyde çevreyi de anlayamama durumu oluşturur. Bireyin gergin ve huzursuzluğunun artışıyla görülmektedir (Kaya ve Varol 2004).

1.3.3.1. Kaygının zihinsel belirtileri

Kaygının zihinsel belirtilerinin başında performans konusundaki düşünceleri sebebiyle konsantrasyon kaybı, statü kaybı hissi, korku korkusu, kasların gerilimini hissetme, hataların sonuçları konusunda kaygılanma, yetersizlik hissi, bilinç kaybı, hafıza hataları, hata yapmaktan korkma, özgüven eksikliği, performans gösteren ve kendisini takip eden şeklinde benlik bölünmesi gelmektedir (Tokinan 2014).

Kaygılı bireylerde karşılaşılan kaygının düzeyinin yoğunluğunda davranışlar sekteye uğrayabilmekte, algılama ve dikkat seviyesinde sorunlar yaşanmaktadır. Kaygı içindeki kişi kendisini ve tutumlarının kaygı temeli olan durumdan uzaklaştırmak için hareket ettiği için çevresindeki diğer tercihleri tam anlamı ile algılayamaz. Bu nedenle bu durum kişinin huzursuzluk ve gerginliğini artırır (Kaya ve Varol 2004).

1.3.3.2. Kaygının davranışsal belirtileri

Kaygı durumu çok olan kişilerde bazı davranış şekilleri çok yaygındır. Yaygın olanların yanı sıra diğer semptomlar arasında tuvalete gitmek, acıkma, baş ağrısı, terleme, kalp çarpıntısı göğüste sıkışıklıkta yer alır. Huzurlu hissetmeme, durmadan dolaşma durumu farklı kaygı belirtilerindendir (Türkçapar 2004).

Anksiyetenin tutumlarındaki işaretleriyse, fazladan heyecan ve hiperaktif davranış veya uyuşuk tutum içerisine dönme durumudur. Korku, kızma, aşırı öfke, tiksinme, yorgunluk, kas yorgunlukları ve psikolojik anlamda sızlanmalar anksiyetenin belirginliklerindendir (Akandere 1997).

1.3.4. Kaygının Türleri

1.3.4.1. Durumluk kaygı

Bireyin gereksinimlerinden olarak ön görülebilir. Tüm herkes tehlikeli gördüğü durumda kaygı duyabilir. Örnek olarak diş doktoruna gitme, sınav öncesi veya sınava girmeden önceki bekleyiş, uçağa binmeden öncesinde huzursuzluk ve tedirginlik duyulur (Özgül 2003).

Durumluk kaygı, bireylerin meydana koyacağı başarıları üzerinde belirleyici olabilecek dürtülerini, dikkatini, tüm vücut koordinesini, karar verebilme yetesini, özgüvenini, kondisyonel becerilerini etkilemektedir (Konter 1997).

Sporcunun korkutucu durumlara durumluk kaygı ile cevaplayacağı oyuncunun o anki durumu değerlendirilmesi anlayışıdır. Sporcuların içerisinde oldukları olayları farklı şekillerde anlayabilir, algılayabilirler. Sporcuların kendilerine ait gereksinimleri düzgün kişisel yaklaşımlarla göstermelidir. Bireylerin eğitmenleri, sporcunun maruz kaldığı durum ve durumları şahsi olarak değil sporcunun anlayış şekli ile algılayıp empati kurmaları gerektiğini bilmelidirler. Sporcuların kaygı seviyelerini belirleyeceklerini ön görmelidirler (Konter 1996).

Durumluk kaygı, sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir (Konter 1997).

Sporcunun tehdit edici durumlara nasıl durumluk kaygı ile yanıt vereceği, sporcunun bu durumları algılamasına bağlı olmaktadır. Sporcular içinde bulundukları durumları farklı farklı algılayabilirler ve bu nedenle farklı durumluk kaygı ile yanıt gösterebilirler. Sporculara kendi gereksinmelerine uygun kişisel yaklaşımlar geliştirilmelidir. Antrenörler, teknik direktörler ve beden eğitimi öğretmenleri, sporcuların karşılaştıkları durumları, kendilerinin algıladıkları gibi algılamadıklarını ve sporcunun durumu nasıl algıladığının kaygı düzeyini belirleyebileceğini bilmelidirler (Konter 1996).

1.3.4.2. Sürekli kaygı (Kronik anksiyete)

Sürekli kaygı, "trait anxiety" stres yaratan durumların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner 1994).

Sürekli huzursuz hissetme, genellikle mutsuzluk yaşantısı içerisinde olma, doğrudan etraftaki tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içten kaynaklanır. Öz değerlerin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stres olarak yorumlaması sonucu birey kaygı duyar (Özbaydar 1983; Özgül 2003; Öner 1994).

Sürekli kaygı, bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin "genellikle" ve "sürekli" olarak kendilerini nasıl hissettiklerine göre kaygıyı ölçmektedir. Sürekli kaygı ölçeği, bireyin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu genellikle tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (Öner 1994).

1.3.4.3. Olumlu ve olumsuz kaygılar

Belirli bir miktarda stres, bütün olarak ve zihinsel durumların üretimini ayakta tutmak için her ihtimale karşı problemlere hazır kılmak açısından gereklidir (Özgül 2003).

Kaygı kelimesi kulağa gelen ilk manasında olumsuzluk ve negatif bir duyguyu çağrıştırır. Aslında bakıldığında iş hayatında ve eğitim hayatında yaşanılan kaygılar insanları motive etmeye kazanmaya başarmaya itekleyen bir takım olumlu etkisi olan duygular haline gelebiliyor (Özgül 2003).

1.3.4.4. Bilişsel ve bedensel (Somatik) kaygı

Bilişsel kaygı, kaygının zihinsel bir bölümüdür, bireyin kendisini olumsuz anlamda yorumlaması ya da kazanımla alakalı olumsuz düşünceleri kendisince ortaya çıkarmasıdır. Bilişsel kaygı bireyin sıkıntılarından, istenmeyen düşüncelerden, rahatsızlık yaratan imgelerden bunlarla birlikte olarak iyi olmayan düşüncelerde bir

şekilde haberdarlığı ile karakterizedir. Bu bizim karşımıza genel olarak sporda negatif performans beklentileri ile çıkmaktadır (Konter 1996).

Zihinsel kaygı, fiziksel kaygıya oranla müsabaka öncesinde daha hızlı artış meydana getirmektedir. Zihinsel kaygının artışıyla, müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında fazla değişiklik göstermez ve arttığı yüksekliğini korur (Konter 1996).

Fiziksel kaygı, bedende hissedilen stres ve gerginlik ile beraber ortaya çıkmaktadır. Yükselen stres ve gerginlik seviyesi, kaslarda koordinasyon ve algı kaybına yol açabilir (Morgan 1998).

Zihinsel ve Fiziksel kaygı ayrı olarak ele alınmamalıdırlar. Çünkü insan, vücudu ve belleğiyle bir birlik meydana getirmektedir. Bu birlik içinde, zihinsel ve bedensel kaygı karşılıklı etkileşim halindedirler (Gümüş 2002)

1.3.4.5. Dalgalanan kaygı

Sıkıntı, zorluk, endişe, stres değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Bunun zıttıysa, Corerty anxiety'dir. Burada görünen kaygı fiziki bir rahatsızlık biçimindedir (Akandere 1997).

1.4. Futbol Sporunda Kaygı

Birçok sporcu yarışmalarda, baskı ve zorlukla karşılaşmaktadır. Bu baskı ve zorluklar özellikle yarışmasal aktivitelerde sporcuların kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Birçok sporcu antrenmanlarda gösterdikleri performanslarını baskılı ve stresli yarışma koşullarında gösterememektedir. Birçok teknik direktör ve antrenör verdikleri demeçlerde, takımlarının oynadıkları karşılaşma sırasında tanıyamadıkları, gösterdikleri performans konusunda hayrete düştüklerini söylemektedir (Engür 2002).

Sporcular yarışmalarda, baskı,pres ve zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorluklar özellikle yarışma ortamında yapılan etkinliklerde sporcuların stres ve kaygıyla karşılaşmalarına sebebiyet vermektedir (Engür 2002). Fizyolojik durumlar çoğunlukla kalp atışında hızlanma, kas geriliminin arttırması, aşırı derece alınma duygusunda artış, eller ve ayaklarda terlemenin olması, konsantrasyon azalması, esnekliğin azalması, koordinasyon veya uyum kayıpları, yaşanmaktadır (Tavacıoğlu 1999; Gümüş 2002; Tavacıoğlu 1999).

Kaygı durumu sadece başarısızlık ihtimali ile bağdaştırılmamalı. Sporcu çoğunlukla gerginliğin içerisindedir. Özellikle ensesinde ve sırt bölgesinde hissettiği ağrılardan şikâyet etmektedir. Yarışmalardan önce iştahsızlık hissetmekte, konsantrasyon yeteneğin kayıplar yaşamaktadır. Dikkati dağınık, yeni bilgileri edinmekte güçlük duyar. Takımındaki arkadaşlarına karşı aşırı duyarlı davranıp, kendisini uzaklaştırmakta, kendisini yalnızlığa büründürmektedir. Genel anlamda süreklilik gösterir şekilde sporsal yaşamının bittiğine, kaygı durumlarından ve kendisinin güvensizliğinden bahsetmektedir (Öner 1994).

1.4.1. Kaygı ve Performans

Performans, gözlenebilir bir davranıştır. Performans terimi, gözlenebilir bir dizi davranışları ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir futbol topuna vurmayı, koşmayı, kovalamayı içine almaktadır. Her bir topa vurma girişimi, savunma yapma, hücuma kalkma, kaçma, kovalama girişimlerinin her biri performansı ifade eder (Konter 1996).

Sporcuların duygusal durumları onların performansları üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Bu etkiler pozitif de olabilirler negatif de. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki performansı ortaya koyanın değişik kaygı düzeyleri, bütün değişik beceri ve konu düzeylerinde aynı sonuçları meydana getirmez. Örneğin yüksek kaygı düzeyli forvet elemanı ile savunma elemanının performansları aynı düzeylerde etkilenmeyebilir. Bir halterci ile balerinin, yüksek ve düşük kaygı düzeylerinden aynı şekilde etkileneceği beklenilemez. Ancak bu örneklerden de anlaşılacağı gibi kaygı ile fiziksel performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Kaygı ile performans arasındaki ilişkide etkili olan bazı önemli faktörler vardır. Bunlar arasında, uygulanacak konunun ve becerinin doğası önemli yer tutmaktadır (Konter 1996).

Kaygı ve performans arasındaki ilişki birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve bu alanda yapılan araştırmaları yorumlamaya çalışan araştırmacılar; sporcuların kaygılarını araştıran psikologların elde ettiği bulguları, "yarışma öncesinde ve anında uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği" görüşünü desteklemişlerdir (Tiryaki 2000).

Spor müsabakalarında amaç, kazanma ve kaybetme olasılıkları üzerine kurulu olduğu için, kazanabilmek için iyi bir performans yakalama isteği de bazen olumsuz

etkiler yaratmakta ve artan karmaşık duygular kötü performansı beraberinde getirmektedir (Gümüş 2002).

Spor psikologları, yüksek performans için sporcuları belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerektiğinde birleşiyorlar. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkiler. Kaygı düzeyinin çok yüksek olması start telaşı, düşük olması ise start tembelliğine yol açmaktadır. Sporcularda yüksek kaygı düzeyine, genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir değişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça kaygı yoğunluğu artar. Burada eklenmesi gereken diğer bir husus da şudur; yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyini ve dolayısı ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Başer 1998).

Futbolda belirsizlik ve kesinsizlik diğer sporlara göre daha çok yaşanmaktadır. Motor becerilerin sınıflandırılması dikkate alındığında futbolda yaşanılan bu belirsizlik ve kesinsizlik daha iyi anlaşılır. Magill'e göre; bütün spor dalları ve bunlarda uygulanan motor beceriler, Higgins. Miller, Centile ve Rosen (1975)'in motor becerileri çevrenin sabitliğine göre sınıflandırma sistemi içinde değerlendirilebilir.

1.4.2. Performansı Etkileyen Faktörler

Oyuncular maçların sonuçlarını olumlu veya olumsuz ise değişik nedenlerle açıklamaktadırlar. Kimi başarıyı ve başarısızlığı sporcunun yeteneğine ve uğraşına (içsel) bağlarken kimiyse şansa (dışsal nedenler) bağlayabilir (Aksu 2017).

Spor faaliyetlerinde de genel olarak fiziksel antrenmanlara ağırlık verilmekte ve psikolojik antrenmanlar aksatılmaktadır Fizyolojik yüklenmelerin kaldırılması amacıyla gerçekleştirilen kondisyon çalışmaları kadar, psikolojik olarak da kaldırılması için psikolojik şartlar ihmal edilmemelidir (Yücel 2003; Başer 1986).

Profesyonelce gerçekleştirilen ve maddi hediyelerin armağan edildiği müsabakalarda sporcular daha hırslı olabilmektedir. Spora yapılan trilyonlarca liralık yatırımlar, kazanmaya verilen primler, destekleyen ve takip eden binlerce taraftarlarla, kitle iletişim araçlarının ayırdığı geniş yerler ve tirajlarla, maçları oldukça ehemmiyetli bir duruma getirmektedir. Bu durum sporcuların durumluk kaygılarının yukarıya çekilmesinde oldukça elzem katkıda bulunmaktadır (Babur 2011; Konter 1996; Jones

1991). Kaygının verimlilikleri üzerinde negatif etkilerini yaşayan sporcular, özellikle müsabaka sporlarında bazı gevşeme yöntemlerinden faydalanabilirler. Buradaki hafifletme metotları, tamamıyla gevşemeden çok, aşırı kaygı seviyelerini düşürmeye yönelik olmalıdır. Çünkü tamamıyla gevşeme anında sportif performans gerçekleşemez (Jones 1991).

Para: Örgütler ücreti, amaçlarına ulaşmak için ihtiyaç duydukları iş gücünü örgüte çekmek, örgütte tutmak, tatmin etmek ve motive etmek için kullanırlar. Bu sebeple örgütlerin katlanmak zorunda oldukları önemli bir maliyet kalemidir. Örgüt stratejilerinin uygulanması ve sürekliliğinin sağlanması işgörenlerin bilgi, beceri ve yeteneklerine bağlıdır. Nitelikli işgörenlerin örgüte cezbedilmesi ve onları tatmin edecek ücretlerin verilmesi, örgüt stratejilerinin yerine getirilmesini etkin hâle getirmektedir Futbol da da durum bu şekildedir sporcuların motivasyonları, iş tatminleri ve takıma bağlılıkları da başarısı için önemli bir faktördür. Bu açıdan bakıldığında sporculara verilen ücret önemli bir maliyet kalemi olmasına rağmen takımların amaçlarına ulaşmasında da kilit bir rol üstlenmektedir (Düzgün ve Marşap 2018).

Taraftar: Futbol olduğu zaman sporun ürününün tüketicisi konumuna "taraftar" olarak adlandırılan belirli takımlara karşı bağlılık duygusu taşıyan kişiler gelmektedir. Futbol, sahip olduğu gizil güç veya sahip olduğu potansiyel ile kişilerin erken yaş dönemlerinden yaşlılık sürecine kadarki yaşamlarında var olan, belirli bir takıma karşı aidiyet hissi oluşturan ve içten gelen gönüllü katılımların sağlandığı bir spor branşıdır (Yıldız ve ark, 2012).

1.4.3. Futbolcu ve Kaygı

Futbol dünya genelinde popülaritesi çokça olan ve tanınan sporlar arasında yerini almaktadır. Futbolda iki ana temel unsur bulunmaktadır. Bunlar: karşı takımın kalesine gol atmak kendi kalene ise gol atılmasına izin vermemektir. Futbolda bir başka güzel durum ise maharetli vücut üyeleri olan ellerin, kaleciler hariç topa müdahalede bulunmak için kullanılmasının yasaklanmış olmasıdır (Konter 1996).

Futbolda performansın boyutlarından görülebileceği gibi psikolojik durum oldukça önem arz etmektedir. Futbolcu çıkacağı müsabakaya zihin anlamında, duygu

anlamında sergileyeceği davranışlar sahip olduğu yeteneklerini kullanmasında etkili olmaktadır (Başer 1996).

Futbolcular önem arz eden ve çekişmeli müsabakalarda, yanlış kararlar verip pasları rakip oyuncularına attıklarına şahit olunmuştur (Konter 1996).

Futbolcunun maçta karar verebilmesinde gerek duyduğu durumlardan epeyce söz edilebilir. Karşıt takım oyuncularının sahadaki yayılış şekli, sahanın zemini, antrenörün gerçekleşecek müsabaka için belirleyeceği futbol anlayışı. Hava koşulları, taraftarların beklentileri ve heyecanı. Maçın değeri ve o anki sonuç biçiminde sıralanabilir (Başer 1996).

Zihinsel, kondisyon ve fiziksel özellikleri ile donatılmış olan futbolcular, oyun oynama yeteneklerini artırmakta ve yüksek düzeyde seyir keyfi sağlayabilmektedir. Eskiden adayların yapısal uygunluk kriterleri, sporcu adaylarının psikolojik özelliklerinden bağımsız olarak ele alınırdı. Psikolojik özelliklerin kişilik özelliklerinin futbol oyununa entegre edilmesinde, elit bir spor olan futbolda psikolojik özelliklerin uygulanabilirliği, fiziksel uygunluktan daha önemlidir. Çünkü psikolojik nitelikler kazanmak veya olumsuz psikolojik niteliklerden kurtulmak çok zordur. Ve unutmayalım ki sportif performans atletik yetenek değil, bu yeteneğin yarışmaya yansımasıdır. Yani önemli olan sporcunun neye sahip olduğu değil, ne verdiğidir. Bu bireysel özellikleri performansla eşleştirmek ve bu özellikleri iyi bilmekle sağlanabilir (Başer 1994; Özbekçi 1989).

Genç futbolcuların başarılı olabilmesi için psikolojik ve sosyal potansiyellerinin futbola özel olarak geliştirilmesi gerekiyor. Motivasyon, istikrar, atılganlık, sebat, özdenetim gibi psikolojik beceriler ile liderlik, iş birliği paylaşım gibi sosyal beceriler dikkate alınmalıdır. Bir futbolcuya kapsamlı bir yaklaşım getirilebilirse güzel sonuçlar da beraberinde gelir (Baumann 1994).

Genç futbolcuların da iyi bir performans ortaya koyabilmeleri için psikolojik ve sosyal potansiyellerinin özel olarak futbola ve futbol potansiyel istemlerine göre geliştirilmesi gerekir. Psikolojik potansiyellerden motivasyon, kararlılık, atılganlık, ısrarlılık, öz kontrol gibi özellikler, sosyal potansiyellerden de liderlik, birlikte hareket etme, yardımlaşma, iş birliği, paylaşma gibi özellikler göz önünde bulundurmalıdır.

Bir futbolcuya bütün boyutları içine alan bir yaklaşım getirilebilirse sağlıklı sonuçlar ortaya çıkar (Baumann 1994).

Karşılaşma öncesi yaşanan kaygının, yarışma süresince yaşanandan daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu nedenle antrenörler, yarışma öncesi sporcularıyla iletişimde çok dikkatli olmalı, onların kaygılarını daha da yükselterek panik içine sürüklememelidirler. Karşılaşma sonrasında oyunun değişen dinamikliği içinde de yarışmasal durumluk kaygının yükselme ve alçalmalar gösterebileceği göz ardı edilmemelidir (Martens 1998).

Genç futbolcuların, müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında yaşadığı endişe zaman zaman kaybetme korkusuna dönüşebilir. Genç futbolcuların bu gibi durumlarda başarısızlıklarla karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Çünkü başarısızlık performans beklentileriyle doğru orantılıdır (Bizans 1991).

1.4.4. Kaygı Konusunda Yapılmış Çalışmalar

Yapılan karşılaşmalarda durum kaygı düzeyinin, egzersiz düzeyine göre daha yüksek olduğunu belirgindir. Profesyonel spor sahalarındaki maçlarda başarı ya da başarısızlık, yüksek maaşlar ve insanların TV kanallarına ve gazetelere olan ilgisi sporcular için çok önemlidir. Bu önem, kazanmayı başarısal kaybetmeyi ise başarısızlık olarak görmemizden kaynaklanıyor gibi görünmektedir. Bu nedenle sporcuların maç yaptıkları ortamlar çok fazla kaygı içermektedir. (Başer 1994).

Genel olarak, yüksek rekabetçi özelliğe sahip sporcular, daha yüksek düzeyde rekabetçi durumluk kaygıya sahiptir. Öte yandan, daha az rekabet kaygısı olan sporcular daha düşük bir rekabet durumuna sahiptir. Dowthwaite ve Armstrong (1990) da çalışmalarında toplantı öncesi kaygının görevi yerine getirmenin önemine göre yüksek olduğunu bulmuşlardır (Cox 1990).

Yaptığı bir araştırma Türkiye'nin 1. futbol ligindeki takımların oyuncularının puan sıralamalarını ve kaygı puanlarını karşılaştırılmıştır. Şampiyonluk ve küme düşme sıralamasında oynayan takımların durumluk kaygıları orta sıralamalarda kalmış takımlardan ve bu takımın sporcularından daha da yüksek olduğu görülmüştür. (Budak 1999).

Aşçı ve Kin (1998) bayan futbolcularda kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sürekli kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamanın kaygı düzeyi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (Aşçı ve Kin 1998).

Arslan (2004) müsabaka öncesi yapılan masajın futbolcuların durumluluk kaygı düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmasında; biyolojik yaş değişkenlerine göre, deney grubunda yer alan futbolcuların masaj öncesi durumluluk kaygı puan ortalamalarının yaş artışına bağlı olarak yükseldiği. 18 yaş ve altı yaş grubuyla, 23 yaş üzeri yaş grubu arasında anlamlı bir fark oluştuğunu belirlemiştir. Masaj sonrası ise, biyolojik yaş grupları arasında kaygı puan farklılıkları anlamlı bulunmamıştır. Masaj öncesi ve masaj sonrası kaygı puan farklılığı da sadece 19-22 yaş grubundaki futbolcularda anlamlı derecede azalma gösterdiğini bulmuştur (Arslan 2004).

1.5. Zihinsel Dayanıklılık

Sporda elde edilen sonuçları zihinsel dayanıklılığa ya da eksikliğine bağlayan sporcu ve antrenör sayısında sürekli bir artış olduğu bilinmektedir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirme prosedürleri için oyuncular ve antrenörler günümüzde ayrı bir önem kazanmıştır (Gould ve ark. 2010). Bu önemli kavramın bilimsel çalışmalarda yerinin çok az olduğu görülmektedir (Thelwell ve ark. 2005). Yapılmakta olan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığın tanım olarak ne olduğunu ve zihinsel olarak zor performans gösterenlerin hangi özelliklerin ayırt edici olarak karakterize edilmesi üzerine gerektiği yönündedir. Zihinsel dayanıklılık ve diğer değişkenler çok parametreli olup diğer değişkenler ile arasındaki ilişkilerin kompleks olduğu aşikardır (Crust ve Clough 2005).

Zihinsel dayanıklılık kavramının psikolojik ve sportif performans üzerine olan etkilerinin aydınlatılması mevcut teorik araştırmaların artmasına ve araştırma ögelerinin detaylandırılmasına neden olmaktadır. Mevcut bilginin bu durumunu değerlendirmek, araştırmaların uygulamalara yönelik sonuçlarını düşünmeye ve gelecek araştırmalarını canlandırmaya yönlendirmesini uygun görecektir.

Araştırmacılar, başarı ile ilişkilendirilen neredeyse tüm olumlu ve arzu edilen psikolojik özelliklerin zihinsel dayanıklılık olarak etiketlendiğini tespit etmelerine rağmen. Mevcut literatürde bazı temaların tekrarlandığını kabul etmektedirler. Bilim insanları ve antrenörler zihinsel dayanıklılığı, baskı ve sıkıntı ile etkin bir şekilde başa çıkma olarak tanımlamaktadırlar (Jones 2010). Mevcut literatürdeki bazı temaların yinelendiğini kabul etmek araştırmacılar ve teorisyenlerin zihinsel dayanıklılığı baskı ve sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma olarak tanımladıklarını kabul etmede önemli etki sağlar.

Tekrar eden temaların varlığı, genel bir zihinsel sağlamlık anlayışının geliştirilmesine yardımcı olurken ve kesinlikle yapının çok boyutlu olduğunu öne sürerken, yukarıda listelenen çok sayıda ilgili tutum, davranış, kişisel özellik ve beceri daha fazlasını geliştirmek için çok az şey yapılmasına neden olmaktadır. Nitekim, zihinsel dayanıklılık alanında ihtisas yapmış olan birçok araştırmacı için yetersiz tanımlamalara neden olmaktadır. Örneğin, Jones (2010), zihinsel olarak sert atletlerin özelliklerini bildirmiş ve zihinsel dayanıklılığı, atletlerin tam olarak zihinsel güçlerinden ziyade yapabilecekleri fiziksel performanslarına göre tanımlamıştır. Ayrıca, Thelwell ve ark. (2005) gibi çalışmalarda, katılımcılar zihinsel sertliği neyin temsil ettiği konusundaki algılarında tek tip olmadılar. Thelwell ve diğerleri, altı profesyonel futbolcu örneğinin tümünün zihinsel dayanıklılığın, her zaman tam olarak kendi kendine inanmaya sahip olmanın, durumlara olumlu tepki verebilme, dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelebilme ve dayanma ve kalma yeteneğine sahip olduğunu belirttiğini keşfetti baskı altında sakin olabilme yeteneklerine bağlı olduğunu bulgulamışlardır. Bununla birlikte, incelenen kitlenin sadece yarısının zihinsel dayanıklılığının performans baskısına karşı koyabildiğini gözlemlemişlerdir.

1.5.1. Zihinsel Dayanıklılığa Dair İlk Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalar 1960'lı yılların başına gitmektedir. Yaptığı ufuk açıcı ve genişletici çalışmaları ile bilinen Raymond Cattel, 1957'de yaptığı bir çalışma ile zihinsel dayanıklılığı 16 ana unsurdan oluşan bir kişilik testine (16PF) bağladı (Cattell 1967).

Psikolojik teoriye gömülü ve birçok alanda uygulanmasını destekleyecek çok sayıda veri var olmasına rağmen, 16PF sporda zihinsel dayanıklılığı incelemek için kullanılmamıştır. 16 PF kapsamı düşünüldüğünde yumuşak zihin yerine dayanıklı, sert

zihni değerlendiren bir testtir. Cattell, sert ya da dayanıklı görüş konusunda yüksek puan alan bireyleri şöyle tanımlar: sağlam, gerçekçi, bağımsız, sorumlu, ama şüpheci. Öznel ve kültürel detaylandırmalardan ayırarak ise, bazen hareketsiz, zor anlaşılır, alaycı, kendini beğenmiş, pratik ve gerçekçi, mantık dışı temelde faaliyet gösteren bir gruba sahip olma eğiliminde olduğunu bildirir.

Buna karşılık, duygusal görüşe sahip bireylerin hassas, bağımlı ve telaşlı oldukları görülmüştür. Cattell, yaptığı öncü çalımalar ile sert düşünmeyi kişiliğin önemli bir boyutu olarak açıkça gördü ve diğer araştırmacılar da bu öncülüğü izlemesini sağlamıştır. Uygulamalı spor psikologları zihinsel dayanıklılık tanımları sunarken ve zihinsel dayanıklılığı "geliştirmek" için yaklaşımlar geliştirmiş olsalar da, yapılan çoğu çalışmanın sağlam teorik ve bilimsel araştırmaya dayandırılmadığı açıktır. Son zamanlarda araştırmacılar, sporun kendine özgü taleplerini yansıtan ve yeterli teorik bir temele sahip olan kavramsallaştırmaların ve zihinsel dayanıklılık ölçütlerinin geliştirilmesinin önemini vurguladılar.

1.5.2. Zihinsel Dayanıklılık Konseptinin Geliştirilmesi

Jones (2010), zihinsel dayanıklılığın bir tanımını bulmak için üç aşamalı bir süreç kullandı ve ideal elit sıkı performans özelliklerine sahip olduğuna inanılan en iyi 10 sporcuyu belirledi. Beyin fırtınası yapmak ve zihinsel dayanıklılık alakalı özelliklerin tanımlarını tartışmak için en iyi üç sporcudan oluşan bir odak grubu kurdu., açıklayıcı veriler elde etmenin uygun bir yolu olarak kabul edilir, ancak potansiyel sınırlamaları da olduğu açıktır. Bu, farklı görüşleri, mahremiyet endişelerini ve araştırma kontrollerinin eksikliğini göz ardı edebilecek bir fikir birliğine varma çabalarını içerir.

1.5.3. Sertlikten Zihinsel Dayanıklılığa

Gucciardi ve ark. (2016), teorik araştırmalar arasındaki boşluğu kapatmaya çalışmış ve uygulamayı zihinsel dayanıklılık çalışmasında uygulamıştır. Bu araştırmacılar ekolojik geçerliliğe ve elit sporculara ve antrenörlere danışarak büyük önem vererek ve zihinsel dayanıklılık üzerine uygulamalı bir bakış açısı kazandırmak istemişlerdir. Gucciardi ve ark. (2016) sağlık psikolojisi alanındaki varoluşsal psikologların teorik çalışmalarını da kabul etmiş ve araştırmayı daha spora özgü bir

ortama dönüştürmek için ilgili rekabetçi sporun zihinsel talepleri ve zorluk kavramını kullanmışlardır.

Önceki araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın bir alt bileşeni olmanın zorluğunu bildirmişlerdir (Fourie ve Potgieter 2001). Hem sertliğin hem de zihinsel tokluğun, esneklik, sebat, baskı veya sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkma, başarıya ulaşma (çoğunlukla içsel) ve aynı zamanda etkinliklere ve kişisel karşılaşmalara dahil olma gibi derin bir amaç duygusu ve buna bağlı olma ile karakterize olduğu anlaşılmaktadır. Antrenörlerin ve sporcuların zihinsel dayanıklılık algıları ile sertlik yapıları arasındaki farklı benzerlikleri finanse ederken, Gucciardi ve ark. (2016), koçların ve sporcuların kendilerine uygulanan zihinsel dayanıklılık algılarının ayrılmaz bir parçası olan bu güveni vurguladılar. Nitekim, çalışma öncesi ve sonrasında ortaya çıkan araştırma tanımlarında ve kavramsallaştırmalarında zihinsel sağlamlığı karakterize etmek için tutarlı bir şekilde güven, kendine inanma ve öz-yeterlik bulunmuştur.

1.5.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramının özelliğinden dolayı bu alanda yapılmış olan birçok araştırmanın spor ve üst düzey sporcular üzerinde yapılması ve uygulamaya konulması zor olmuştur. Sebep olarak sporcuların kendilerinin ihtiyacı olduğu doğrultuda isteyerek yarışmalarda yer almayı seçmiş olmaları gösterilmiştir; (Luthar, Cicchetti ve Becker 2000).

Fletcher ve Sarkar (2013) sporcu bireylerde zihinsel dayanıklılığı iki temel özelliğin etkisi altına aldığını ifade etmişlerdir. Birincisi sporcu bireylerin karşılaşmış oldukları fazlaca stres kaynağı, ikincisi sporcu bireylerin içinde bulundukları koruyucu zihinsel faktörlerdir. Stres kaynaklarını yarışma, organizasyon ve kişisel; koruyucu olan etmenleri ise pozitif kişilik, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek olarak sınıflandırmışlardır (Fletcher ve Sarkar 2013).

Fletcher ve Sarkar (2012) 12 olimpiyat oyunlarında derece elde etmiş sporcu bireylerle görüşmeler yapmışlar, zihinsel dayanıklılık ve optimal sportif performans arasında oluşan ilişki ve bu ilişkinin nedenlerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, sporcuların hayatlarında günlük olarak meydana gelebilecek olan olaylar (iş ve antrenman gibi) ve 24 hayatlarını fazlaca etkisi altına alabilecek olan önemli olaylar

(aile büyüklerini kaybetmek) gibi birden fazla stres kaynağı ile karşı karşıya kaldıkları belirlenmiştir (Fletcher ve Sarkar 2012).

Galli ve Vealey (2008) tecrübeli sporcuların zihinsel dayanıklılık deneyimlerini araştırdıkları çalışmalarında, sakatlık durumu, hastalık durumu, performansta yaşanılan gerileme ve kariyerlerindeki farklı geçiş dönemleri başlıkları altında dört farklı olumsuz faktör ortaya koymuşlardır. Ayrıca sporcuların olumsuz durumlarda istenmedik hisler ve zihinsel olarak çöküş durumları ile karşılaştıklarını, bu durumlara karşı koyabilmeyi etkileyen birden fazla bireysel temelli ve sosyokültürel etmen olduğunu ifade etmişlerdir (Galli ve Vealey 2008).

Sporda Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Stres Kaynakları: Son zamanlarda spor psikolojisi üstüne çalışmalar yapan bilim insanları yapmış oldukları çalışmalarla sporcu bireylerin birden fazla stres sebebi olduğunu ifade etmişlerdir (Fletcher ve Sarkar 2013).

Rekabetçi Stres Kaynakları: Rekabetçi stres kaynakları "öncelikli ve direkt olarak yarışma başarımları ile etkileşim halinde olan çevresel ihtiyaçlardır" Rekabetçi başarımlar ile ilgili stres kaynakları genel olarak bir müsabaka öncesi hazırlık, sakatlıklar yaşanması, dışarıdan gelen baskılar, performansta yaşanan düşüklük, hedefler ve rekabet olarak belirlenmiştir (Fletcher, Sarkar ve Morgan 2015)

Kişisel Stres Kaynakları: Kişisel stres kaynakları öncelikli ve direkt olarak kişisel "sporun dışında" kişinin hayatında yaşanan olaylarla etkileşim içinde olan çevresel ihtiyaçlardır (Fletcher, Sarkar ve Morgan 2015). Bu bağlamda sporcu bireylerin yaşamış oldukları stres kaynaklarının arasında iş ve hayat, aile içinde yaşanan durumlar ve hayatlarında önem arz eden bir kişinin ölmesi görülmektedir. Bu konulardan birincisi olan iş ve hayat spor psikolojisi kaynaklarında sürekli olarak stres kaynağı olarak ifade edilmektedir (Gould, Shaffer, Fisher, Kleinman ve Morishima 1992).

Koruyucu Faktörler: Psikoloji alanında yapılmış olan dayanıklılık araştırmaları ile birden fazla koruyucu faktör ifade edilmiştir. Söz konusu bu faktörlerin aralarında umut, iyimser olma, dışa dönük olma, maneviyat ve sosyal destek yerini almıştır (Brown ve Lent, 2008).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma; kapsam ve yöntemin belirlenmesi, araştırmaya dair verilerin toplanması, alan incelemesi ve anket formu uygulanacak şekilde betimsel olarak araştırılmıştır. Araştırma kapsamı amatör olarak futbol oynayan bireylerle ile sınırlıdır. Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 29.12.2020 tarih ve 90 sayılı etik kurul kararıyla, oy birliği ile kabul edilmiştir.

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini amatör olarak futbol oynayan bireyler oluştururken örneklem grubunu ise Konya, Karaman ve Ankara ilinde aktif olan amatör futbolcular oluşturmaktadır. Anket formu örneklem olarak alınan bu üç ilde toplam 405 gönüllü katılım gösteren erkek futbolcuya uygulanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışma da katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçebilmek için zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmış olup Durumluk-sürekli kaygı envanteri/sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Demografik özellikler ile ilgili veriler elde etmek amacıyla da kişisel bilgi formuna yer verilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Sosyo-demografik formda beş soruya yer verilmiştir. Bunlar; Medeni durum, yaş öğrenim durumu, mevki, lig durumu gibi sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri/ Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)' nin Türkçeye uyarlaması ve standardizasyonu 1974-1977 yılları arasında Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır. Envanterin her biri 20 maddeden oluşan durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki ölçeği vardır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olmaya yakın bir süreçte içinde bulundukları duruma ve geleceğe yönelik kaygı eğilimlerinin daha fazla olacağı düşünülerek, bu araştırma için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin yalnızca sürekli kaygıyı ölçen kısmı kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması, (1) Hemen hiçbir zaman (2) Bazen (3) Çok zaman (4) Hemen her zaman şeklinde 4'lü likert tipindedir.

Bu çalışma kapsamında iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha değeri, sürekli kaygı için .89, durumluk kaygı için .94 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ)

Çalışmaya katılacak olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi için Madrigal ve ark (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkiye'ye uyarlanan zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. 11 maddeden oluşan 5'li likert tipinde tek boyutlu ölçeğin güvenilirlik katsayısı r.87 olarak bulunmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Elde edilen verilerin analizinde varyans ve homojenlikleri test edilmiş, homojen oldukları belirlenen veriler için; ikili karşılaştırmalarda Independent T testi, çoklu karşılaştırmalarda One-way ANOVA kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

3. BULGULAR

Demografik Özellikler

Değişkenler	Gruplar	f	%
Medeni durum	Evli	241	59,5
	Bekar	164	40,5
Yaş	18 yaş altı	60	14,8
	19-21	77	19,0
	22-24	64	15,8
	25-27	92	22,7
	28-30	60	14,8
	30 ve üzeri	52	12,8
Öğrenim Durumu	Ortaokul	9	2,2
	Lise	117	28,9
	Üniversite	239	59,0
	Lisansüstü	40	9,9
Mevki	Kaleci	59	14,6
	Defans	118	29,1
	Orta Saha	175	43,2
	Forvet	53	13,1
Lig düzeyi	Bal Ligi	106	26,2
	Süper Amatör	100	24,7
	1.Amatör	99	24,4
	2.Amatör	100	24,7

Katılımcıların %59,5 inin (241) evli %40,5'inin (164) bekar olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %14,8 'inin (60) 18 yaş altı, %19,0'sinin (77) 18-21, %15,8 'inin (64) 22-24, %22,7 (92) 25-27, %14,8 (60) 28-30, %12,8 (52) 30 ve üzeri olduğu görülmüştür. Katılımcıların %2,2 (9) ortaokul, % 28,9 (117) lise, %59 (239) üniversite, %9,9 (40) lisansüstüdür. Katılımcıların %14,6 (59) kaleci, %29,1 (118) defans, %43,2 (175) orta saha, %13,1 (53) forvettir. Katılımcıların %26,2 (106) bal ligi % 24,7 (100) süper amatör, %24,4 (99) 1.amatör, %24,7 (200) 2.amatör de forma giymektedir.

Tablo 1. Medeni Durum Faktörüne Bağlı Sürekli Kaygı Düzeyi Değişimler

Medeni durum	n	%	x	Ss	t	p
Bekar	241	59,5	2,66	0,52	2,749	0,005*
Evli	164	40,5	2,69	0,55		

Tablo 1 incelendiği üzere futbolcuların kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 2. Medeni Duruma Bağlı Zihinsel Dayanıklılık Düzey Değişimleri

Medeni durum	n	%	x	Ss	t	p
Bekar	241	59,5	2,66	0,52	2,749	0,005*
Evli	164	40,5	2,69	0,55		

Tablo 2 incelendiği üzere futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3. Yaş Faktörüne Bağlı Sürekli Kaygı Düzeyi Değişimleri

Yaş	n	%	x	Ss	f	p
18 yaş altı	60	14,8	2,2217	0,46	1,304	0,261
19-21	77	19,0	2,2422	0,26		
22-24	64	15,8	2,2562	0,21		
25-27	92	22,7	2,2299	0,30		
28-30	60	14,8	2,1758	0,34		
30 ve üzeri	52	12,8	2,1317	0,28		
Toplam	405	100,0	2,2146	0,31		

Tablo 3 incelendiği üzere katılımcıların yaş faktörüne bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Yaş Faktörüne Bağlı Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Değişimleri

Yaş	n	%	x	Ss	f	p
18 yaş altı	60	14,8	1,7545	0,65	0,311	0,906
19-21	77	19,0	1,8418	0,56		
22-24	64	15,8	1,7855	0,50		
25-27	92	22,7	1,7401	0,68		
28-30	60	14,8	1,7409	0,64		
30 ve üzeri	52	12,8	1,7762	0,49		
Toplam	405	100,0	2,2146	0,31		

Tablo 4 incelendiği üzere katılımcıların yaş faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 5. Öğrenim Durumu Faktörüne Bağlı Sürekli Kaygı Düzeyi Değişimleri

Öğrenim durumu	n	%	x	Ss	f	p
Ortaokul	9	2,2	2,1889	0,51	1,068	0,362
Lise	117	28,9	2,2521	0,35		
Üniversite	239	59,0	2,2067	0,30		
Lisansüstü	40	9,9	2,1575	0,21		

Tablo 5 incelendiği üzere katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir(p>0,05).

Tablo 6. Öğrenim Durumu Faktörüne Bağlı Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Değişimleri

Öğrenim durumu	n	%	x	Ss	f	p
Ortaokul	9	2,2	2,0707	0,64	0,856	0,464
Lise	117	28,9	1,7607	0,61		
Üniversite	239	59,0	1,7619	0,57		
Lisansüstü	40	9,9	1,8136	0,69		

Tablo 6 incelendiği üzere katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 7. Mevki Faktörüne Bağlı Sürekli Kaygı Düzeyi Değişimleri

Mevki	n	%	x	Ss	f	p
Kaleci	59	14,6	2,3237	0,32[a]	3,273	0,021[*]
Defans	118	29,1	2,1953	0,27[b]		
Orta Saha	175	43,2	2,2094	0,35		
Forvet	53	13,1	2,1528	0,26[c]		

Tablo 7 incelendiği üzere katılımcıların oynadıkları mevki faktörüne bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplar arası farklılık incelendiğinde kalecilerin defans oyuncularında kaygı düzeylerinin yüksek olduğu aynı zamanda forvet oyuncularının da kaygı düzeyleri kaleci ve defans oyuncularında farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Mevki Faktörüne Bağlı Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Değişimleri

Mevki	n	%	x	Ss	f	p
Kaleci	59	14,6	1,7473	0,48	1,177	0,318
Defans	118	29,1	1,8405	0,60		
Orta Saha	175	43,2	1,7714	0,65		
Forvet	53	13,1	1,6604	0,50		

Tablo 8'e göre katılımcıların oynadıkları mevki türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 9. Lig Düzeyi Faktörüne Bağlı Sürekli Kaygı Düzeyi Değişimleri

Lig düzeyi	n	%	x	Ss	f	p
Bal Ligi	106	26,2	2,2123	0,28	0,079	0,971
Süper Amatör	100	24,7	2,2170	0,35		
1.Amatör	99	24,4	2,2253	0,33		
2.Amatör	100	24,7	2,2040	0,30		

Tablo 9 incelendiği üzere futbolcuların oynadıkları lig düzeyine bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 10. Lig Düzeyi Faktörüne Bağlı Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi Değişimleri

Lig Düzeyi	n	%	x	Ss	f	p
Bal Ligi	106	26,2	1,7779	0,53		
Süper Amatör	100	24,7	1,8582	0,67		
1.Amatör	99	24,4	1,7080	0,68	1,133	0,335
2.Amatör	100	24,7	1,7491	0,47		

Tablo 10'a göre futbolcuların lig düzeyine bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışma ile; amatör futbolcularda zihinsel dayanıklılığın sürekli kaygı üzerine etkisini incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın amacına göre ulaşılan bulgular çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmada bulgulara dayalı yapılan tartışma, her bir alt amaç için ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Katılımcıların medeni durum faktörüne bağlı kaygı düzeyi değişimleri incelendiğinde bekar sporcuların evli sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). literatür incelendiğinde Ak ve Kaya (2015)'nın İzmir Bölgesi 1.Amatör Kümede Mücadele eden 12 takımdan toplam 300 futbolcu ile, İzmir 1.amatör kümede mücadele eden futbol takımlarının maç anında ve sezon içerisindeki süreklilik ve durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, evli olan sporcuların kaygı düzeylerinin bekar olan sporculardan daha yüksek olduğu görülürken, bu değişim istatistiki olarak anlamlı bulunamamış ($p>0,05$) ve bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Şimşek ve ark. (2018)'nın İşitme engelli bireylerin sürekli kaygı düzeyi ile durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapmış oldukları çalışmada, medeni durum faktörüne bağlı sürekli kaygı durumlarında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Bulguların çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermediği görülmektedir. Görün ve ark. (2020) Futbol hakemlerinin sürekli kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada, bekar olan katılımcıların kaygı düzeylerinin evli olan katılımcılardan daha yüksek olduğu fakat istatistiki açıdan bir anlamlılık bulunamadığı görülmüştür ($p>0,05$). Çalışmanın bulguları kendi bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun, evli futbolcuların genellikle futbolu bir ek iş veya hobi olarak görmesi, bekar futbolcuların ise genellikle futbolu bir meslek olarak görmesi ve üst liglerde oynayabilmek için ekstra çaba göstermesi ile açıklanabilir (Tablo 1).

Medeni duruma bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde evli sporcuların bekar sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir ($p<0,05$). İlgili literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların mevcuttur. Ünver (2021) araştırmasında "Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, medeni durum faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmiştir ($p<0.05$)

ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir Uçar ve Kaplan (2020)'nın Konya Süper Amatör ve 1. Amatör Lig futbolcularda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesi ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, medeni durum faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Eser (2022) "Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların medeni durum faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. Bu durum, evli sporcuların yalnızca kendi hayatlarını değil aynı zamanda ailesinin hayatını da düşünerek yaşamasından kaynaklı olduğu söylenilebilir (Tablo 2).

Yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0,05$). Araştırmamıza paralel çalışmalar literatür de mevcuttur. Ak ve Kaya (2015)'nın İzmir Bölgesi 1.Amatör Kümede Mücadele eden 12 takımdan toplam 300 futbolcu ile, İzmir 1.amatör kümede mücadele eden futbol takımlarının maç anında ve sezon içerisindeki süreklilik ve durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir ($p>0.05$). Yavuzer ve ark. (2012)'nın yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim görülmediği gözlemlenmiştir ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir ($p>0.05$). Aksu (2018)'in "Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi" adlı çalışmasında, yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır($p>0.05$). Öztürk (2019)'ün "Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$) ve çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Doğan ve Eygü (2018)'nün kış sporları yapan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, yaş faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Kaygı düzeyinin 22-24 yaşına kadar artarak yükseldiği

ve en yüksek düzeye ulaştığı, yaşın ilerlemesiyle birlikte ise her geçen yıl bu düzeyin azaldığı görülmektedir. Bu durum, bireylerin 22-24 yaşına kadar gelecek planlaması içerisine girdiği önemli bir dönemden geçiyor olmalarıyla açıklanabilir (Tablo 3).

Katılımcıların yaş faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Uçar ve Kaplan (2020)'ın Konya Süper Amatör ve 1. Amatör Lig futbolcularda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesi ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, yaş faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Eser (2022) "Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların yaş faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Yıldız (2017) yapmış olduğu "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların yaş faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmiştir ($p<0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Demir (2021) yapmış olduğu "Bocce 1. lig, 2. lig ve 3. liginde mücadele eden sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların yaş faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmiştir ($p<0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun çalışmamızda futbolda oyun sistemlerinin gelişmesinden kaynaklı olabileceği, bireysel yeteneklerden daha çok sistemsel olarak gelişimsel kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Tablo 4).

Katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmezken en fazla kaygı düzeyinin lise döneminde, daha sonra ise üniversite döneminde görüldüğü gözlenmektedir. Şimşek ve ark. (2018)'nın İşitme engelli bireylerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların öğrenim durumuna bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$). Küçükyılmaz (2019)' un "Türkiye Futbol

Liglerinde Görev Yapan Klasman ve Amatör Hakemlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi (Balıkesir Örneği)" adlı çalışmasında, katılımcıların öğrenim durumuna bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir Ak ve Kaya (2015)'nın İzmir Bölgesi 1.Amatör Kümede Mücadele eden 12 takımdan toplam 300 futbolcu ile, İzmir 1.amatör kümede mücadele eden futbol takımlarının maç anında ve sezon içerisindeki süreklilik ve durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu durumun, lise ve üniversite döneminin bireylerin hayatlarında alacakları en önemli ve kritik kararların verilebileceği bir dönem olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Tablo 5).

Katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$). Eser (2022) "Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların öğrenim düzeyi faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Katipoğlu (2022) yapmış olduğu, "Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi judo sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmasında katılımcıların öğrenim düzeyi faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. Yıldız (2017) farklı branşlarda yapmış olduğu "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların öğrenim durumu faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki bir değişim gözlenmiştir ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun örneklem gruplarının farklılığıyla açıklanabilir (Tablo 6).

Mevki faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmektedir. Gruplar arası farklılık incelendiğinde kaleci olarak görev yapan futbolcular ile defans oyuncuları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir($p<0,05$). Orta saha ve forvet oynayan futbolcular arasında kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu durumun

çalışmamızda kalecinin son adam olarak görev yapması ve bölgesel olarak bulunduğu mevki açısından kaygı düzeyini arttırdığı düşünülmektedir (Tablo 7).

Uçar ve Kaplan (2020)'ın Konya Süper Amatör ve 1. Amatör Lig futbolcularda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesi ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada, mevki faktörüne bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir ($p>0.05$) ve bu sonuç çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ünver (2021)'in "Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, mevki faktörüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ($p>0.05$) ve çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu durum mevkiler arası zihinsel dayanıklılık değişmemesiyle, futbolcuların sahada oynadıkları mevki hariç diğer mevkilerde de oynayabileceğini düşünmesinden kaynaklı açıklanabilir (Tablo 8).

Katılımcıların lig düzeyi faktörüne bağlı sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemektedir. Görün ve ark. (2020)'nın "Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, katılımcıların klasman düzeyine göre sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Ünver (2021)'in "Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, lig düzeyine bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim gözlenmiştir ($p<0.05$) Bu farklılığın nedenini pandemi döneminde amatör liglerin oynatılmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Tablo 9-10).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Amatör olarak futbol oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve kaygı düzeyleri ölçmek amacıyla Ankara Konya ve Karaman illeri örneklem olarak alınmıştır. Amatör olarak futbol oynayan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve kaygı düzeyleri bazı değişkenler açısından bakıldığında Medeni durum faktörüne bağlı futbolcuların kaygı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Futbolcuların yaş faktörüne bağlı kaygı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir.

Katılımcıların öğrenim durumu faktörüne bağlı kaygı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Katılımcıların oynadıkları mevki faktörüne bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılık incelendiğinde kalecilerin defans oyuncularında kaygı düzeylerinin yüksek olduğu aynı zamanda forvet oyuncularının da kaygı düzeyleri kaleci ve defans oyuncularında farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların oynadıkları mevki türüne göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir Futbolcuların oynadıkları lig düzeyine bağlı kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Futbolcuların lig düzeyine bağlı zihinsel dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim gözlenmemiştir.

Öneriler

- Sporcu ve antrenörlerin yapacakları antrenmanlarda kaygı düzeylerini en aza indirmeleri,
- Sporcuların kaygı düzeylerini azaltıp ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırabilmek için hizmet içi eğitimler ve sosyal faaliyetler düzenlenmesi,
- İleri araştırmalara yönelik, araştırmanın yöntemsel anlamda genişletilerek nicel araştırma yöntemi ve nitel araştırma yöntemlerinin birleştirilmesiyle karma yöntem araştırma yapılması.
- Araştırmacıların gelecekte yapacağı çalışmalar açısından, araştırmanın Ankara, Konya ve Karaman ili dışındaki farklı il ve bölgelerde ya da Türkiye genelinde gerçekleştirilmesi konuyla ilgili daha detaylı bilgilerin elde edilmesi açısından önerilir.

6. KAYNAKLAR

Açıkada C, Hazır T, Aşçı A, Turnagöl H, 1999. Bir ikinci lig futbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel ve fizyolojik profili. Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi 99/1, 14-20

Ak E, Kaya İ, 2015. İzmir 1. Amatör Kümede Mücadele Eden Futbol Takımlarındaki Oyuncuların Süreklilik ve Durumluluk Kaygılarının Belirlenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3(2), 68-79.

Akandere M, 1997. Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Akarçeşme C, 2004. Voleybolda müsabaka öncesi durumluluk kaygı ile performans ölçütlerinin arasındaki ilişki. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akgün N, İşleğen Ç, 1983. Futbolcuların fizyolojik profili. Spor Hekimliği Dergisi, 105-23.

Akınalp D, 2013. Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aksu M, 2017. Süper lig futbol takımları ve ptt 1.lig futbol takımlarının müsabaka öncesi, sonrası ve bağımsız bir gündeki durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Aksu, O. 2018. Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi (Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Akşar T, Merih K, 2008. Futbol yönetimi. Literatür Yayınları, İstanbul.

Arslan N. F, 2004. Müsabaka öncesi yapılan masajın futbolcuların durumluluk kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aşçı H, Kin A, 1998. Bayan futbolcuların kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyi. Spor Bilimleri Dergisi, 11: (3), 3-10.

Ayberk A, 2011. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Babur E, 2011. 13-21 Yaş arası futbolcuların yaşadıkları kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

Baltaş A, 1990. Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi, İstanbul.Başer E, 1986. Uygulamalı spor psikolojisi. Bilimsel Spor Yayınları, Ankara.

Başer E, 1994. Futbolda psikoloji ve başarı. Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

Başer E, 1998. Uygulamalı spor psikolojisi. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Baumann S, 1994. Uygulamalı spor psikolojisi, Çeviren: İkizler H. C, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Bizans G, 1991. Futbolda öğretim planı, gençlerin antrenmanı, Çeviren: Özmen Ö, Arbaş Matbaacılık, İstanbul.

Brown, S. D, Lent, R. W, 2008. Handbook of Counseling Psychology. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Budak Z, 1999. Türkiye 1. futbol liginde bulunan takımların oyuncularının puan sıralamasına göre kaygı değerlerinin karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya

Bulgu N, 2005. Sporda şiddet ve alt-kültür. Spor bilimleri Dergisi, 16(4):229-250.

Büyükbaykal N, 2004. Geçmişten günümüze Türkiye'deki yazılı spor basınında futbolun yeri ve önemi. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları. İstanbul.

Cattell, R. B. 1967. Personality and Motivation Structure and Measurement. Yonkers-on-Hudson, World Book Co, New York.

Ceylan R, 2008. İlköğretimde beden eğitimi dersinin takiben yapılan diğer derslerde öğrencilerin başarıları üzerindeki etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Cox H. R, 1990. Sport Pschology Consepts and Applitions. Second Edition W.M.Brawn Puplishers, 15-137 Dubugue.

Crust, L., & Clough, P. J. 2005. Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance. Percept Mot Skills, 100(1), 192-194

Cüceloğlu D, 1996. İnsan davranışı psikolojik temel kavramlar. Remzi Kitapevi, İstanbul.

Çırak F, 2018. Futbolun kitleler üzerindeki etkisi. Medipol Üniversitesi Örneği, Medya ve Toplumsal Dönüşüm içinde, Beau Bassin: Globe Edit, 50-78.

Demir M, Talimciler A, 2015. Şiddet, şike ve medya kıskacında futbol ve taraftarlık. Yayın Literatürk Academia. Konya.

Demir, P. 2021. Bocce 1. Lig, 2. Lig ve 3. Liginde Mücadele Eden Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Doğan, E. K., & Hakan, E. Y. G. Ü. (2018). Kış Sporları Yapan Sporcuların Yarışma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 9-18.

Düzgün M S ve Marşap A, 2018. Performans Değerlendirme ve Ücret Uygulamalarına İlişkin Algının İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi: Bir Uygulama. Yönetim ve Ekonomi. Cilt:25 Sayı:3

Efe Z, Yıldıran İ, 2012. Okullar arası karşılaşmalara katılan farklı branş, yaş ve cinsiyetteki ilköğretim öğrencilerinin fair play anlayışlarının incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1):1-12.

Engür M, 2002. Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erdoğan İ, 2008. Futbol ve futbolu inceleme üzerine, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, sayı: 26, s: 1-58.

Erkal M, Ayan D, 1998. Sosyolojik açıdan spor. Der Yayınları, İstanbul.

Eser, H. 2022. Türkiye Ampute Futbol Süper Ligi'nde Oynayan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Ferah A, 1991. Futbol eğitim ve öğretim. Martı Yayıncılık, Ankara.

Fişek K, 2003. Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi dünya da ve Türkiye de. Baskı 1, Ygs yayınları, İstanbul.

Fletcher, D., & Hanton, S. 2003. Sources of Organizational Stress in Elite Sports Performers. The Sport Psychologist, 17 (2), 175-195.

Fletcher. D., Sarkar, M., & Morgan, F. 2015. Understanding Team Resilience in the World's Best Athletes: A Case Study of A Rugby Union World Cup Winning Team. Psychology of Sport and Exercise, 16, 91-10

Fourie, S., & Potgieter, J. R. 2001. The Nature of Mental Toughness in Sport. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 23(2)

Galli, N., & Vealey, R. 2008. Bouncing Back From Adversity: Athletes Experiences of Resilience. The Sport Psychologist, 22 (3), 316-335.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. 2010. Psychological Characteristics and Their Development In Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172-204.

Gould, M., Shaffer, D., Fisher, P., Kleinman, M., & Morishima, A. (1992). The Clinical Prediction of Adolescent Suicide. R. W. Maris, A. L. Berman, J. T. Maltsberger, & R. I. Yufit (Eds.), In: Assessment and Prediction of Suicide. The Guilford Press. pp. 130- 143.

Görün, L., Efek, E., Öntürk, Y., & Bingöl, E. 2020. Futbol Hakemlerinin Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Turkish Studies-Social Sciences, 15(5), 2529-2541.

Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K. J., & Dawson, B. 2016. When the Going Gets Tough: Mental Toughness and Its Relationship with Behavioural Perseverance. J Sci Med Sport, 19(1), 81-86.

Gümüş M, 2002. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

İkiz M, 2010. Futbolun tarihsel gelişimi. Erişim tarihi, 15.06.2020. http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/genel/126-meteikiz/247-futboluntarihsel-gelisimi.html.

İnal A, 2013. Futbolda eğitim ve öğretim. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

Jones G, 1991. Stress and Anxety, Sport Psychology, A Self Help Guide The Crosword Press, 41-45, Rumsbury.

Jones, G. 2010. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 205-218.

Kahraman A, 1995. Osmanlı Devleti'nde spor, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Kartal R, Günay M, 1994. Sezon öncesi yapılan hazırlık antrenmanlarının futbolcuların bazı fizyolojik parametrelerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 24- 31.

Katipoğlu, R., R.2022. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi Judo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).

Kaya M, Varol K, 2004. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri Samsun örneği. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17(17), 31-63.

Kelly, G. A. 1991. The Psychology of Personal Constructs. Vol. 2 Vol. 2. Routledge, London

Koç H, 2004. Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Konter E, 1996. Sporda stres ve performans. Saray Tıp Kitapevleri, İzmir.

Konter E, 1997. Profesyonel futbolcuların yaş gruplarının durumluk kaygı düzeylerine etkisi. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10- 12 Ekim, Mersin.

Korucu Aytan G, 2010. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri.: Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Köknel E, 1987. Zorlanan insan, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.

Küçük V, Koç H, 2004. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-12.

Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Development, 71 (3), 543-562.

Martens R, 1998. Başarılı antrenörlük, Çeviren: Büyükonal T, Beyaz Yayınları, İstanbul.

Mirzeoğlu N, 2017. Spor bilimlerine giriş bilim temelleri. Spor Yayınevi ve Kitapevi,

Morgan C. T, 1998. Psikolojiye giriş, çeviren: Hüsnü Arıcı ve ark Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.

Ongan T, Demiröz H, Dündar M, 2010. Akademik futbol, futbolda rekabet başarı ilişkisi. Hiperlink Yayınları, İstanbul.

Öğüt F, 2000. Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Öncül R, 2000. Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Öner N, 1994. Türkiye'de kullanılan psikolojik testler. Boğaziçi Yayınları, İstanbul.

Özbaydar S, 1983. İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

Özbekçi F, 1989. Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özgül F, 2003. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas

Özgür T, 2018. Futbol okullarında eğitim alan gençlerin lisanslı futbolcu olabilmeleriyle ilgili kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özkara A, 1998. Çocuk ve gençlerin futbol antrenmanı önemli noktalar, sokak futboluna dönüş. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 4-7.

Özmen Ö, 1998. Çocuk ve futbol. Türkiye Futbol Federasyonu, Ankara.

Öztürk A, 2008. Manisa celal bayar üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Öztürk, S. E. 2019. Dart Sporcularının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Özyürek S, 1996. Güncel sağlık. Asır Matbaası, İstanbul.

Parlak N, 2011. Futbol bahis oyunlarına katılan spor tüketicilerinin taraftarlık düzeylerinin bahis oynama davranışlarına etkisinin incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Rodrigo G, Lusiardo M, Pereira G, 1990. Futbolcularda anksiyete ve performans ilişkisi. Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi, 24:112-120.

Şahan H, 2007. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doktora Tezi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Şimşek, A., Salman, U., Ekici, E., & Kuşman, B. (2018). İşitme Engelli Bireylerin Sürekli Kaygı Düzeyi ile Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi, 4(4), 173-178.

T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008. Eğitimciler için eğitim rehberi: Ruh Sağlığı Modülleri. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Ankara.

Talimciler A, 2014. Türkiye'de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi. Bağlam Yayınları, İstanbul.

Tavacıoğlu L, 1999. Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler. Bağıran Yayınevi, Ankara.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness Within Soccer. Journal of Applied Sport Psychology, 17(4), 326-332.

Tiryaki Ş, 2000. Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.

Tokgöz Ö, 2017. Lise sınavlarına hazırlanan çocuklarda kaygı düzeyi, yaşam kalitesi ve ebeveyn tutumları açısından cinsiyetler arasındaki farkların incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tokinan B. Ö, 2014. Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. Fine Arts, 9(2), 84-100.

Türk A, 2014. Futbol. Kafekültür Yayıncılık, İstanbul.

Türkçapar H, 2004. Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. Klinik Psikiyatri, Ek, 4, 12-16.

Uçar, U. ve Kaplan, T. 2020. Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 145-157.

Urartu Ü, 1994. Futbol teknik taktik kondisyon. İnkılap Kitabevi, İstanbul.

Ünver, D. 2021. Profesyonel Futbolcularda Aerobik Dayanıklılık Ve Zihinsel Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Doctoral Dissertation, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Yaprak P, Amman M. T, 2009. Sporda kadınlar ve sorunları. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 39-49 Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul.

Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Gündoğdu, R. (2012). A Study On Trait Anxiety And Job Satisfaction Levels Of Assistant Professors İn Educational Faculties. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1).

Yetim A, 2005. Sosyoloji ve spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Yıldıran İ, 1997. Tepük futbol mudur? XI. Yüzyıl Türk spor faaliyetlerinden "Tepük" oyununun mahiyeti üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2(1), 54-62.

Yıldız, A. B. 2017. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Yıldız, Y., Ay, C. ve Özbey, S. 2012. Futbol Takımlarında Tüketici Temelli Marka Değeri: Bir Model Önerisi. Ege Akademik Bakış, 12(Özel Sayı): 1-10.

Yüce A, Günay M, 2000. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Gazi Kitabevi, Ankara.

Yücel E. O, 2003. Taekwonducuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakadaki başarılarına etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

7. EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI

Amatör Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Sürekli Kaygı ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi

Bu çalışma nicel yönteme dayalı olarak yapılacaktır. Araştırmada nicel yöntemin kullanılmasının sebebi demografik bilgiler eşliğinde "Zihinsel Dayanıklılık ve Sürekli Kaygı" ölçeklerinden yararlanılarak amatör futbolcuların sürekli kaygı ve zihinsel dayanıklılığı arasındaki ilişki belirlenecektir.

'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya konu olan futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla gerçekleştirilip kaydedilecektir.

Medeni Durumunuz? * ○ Evli ○ Bekar	
Yaşınız? * ○ 18 yaş altı ○ 19-21 ○ 22-24 ○ 25-27 ○ 28-30 ○ 30 ve üzeri	Öğrenim Durumunuz? * ○ İlkokul ○ Ortaokul ○ Lise ○ Üniversite ○ Lisansüstü
Hangi Mevkide Oynuyorsunuz? * ○ Kaleci ○ Defans ○ Orta Saha ○ Forvet	Şu Anki Oynadığınız Lig? * ○ BAL LİGİ ○ SÜPER AMATÖR LİGİ ○ BİRİNCİ AMATÖR LİGİ ○ İKİNCİ AMATÖR LİGİ

EK-B: Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyum sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki kutucukların uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin.

Doğru ya da yanlış ifade yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissetinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1	2	3	4
HEMEN HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	ÇOK ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN

1	Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2	Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3	Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	1	2	3	4
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım.	1	2	3	4
6	Kendimi dinlenmiş hissederim.	1	2	3	4
7	Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim.	1	2	3	4
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10	Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim	1	2	3	4
12	Genellikle kendime güvenim yoktur.	1	2	3	4
13	Genellikle kendimi emniyette hissederim.	1	2	3	4
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	1	2	3	4
16	Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4
17	Olur, olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	1	2	3	4
19	Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	1	2	3	4

EK-C: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Değerli katılımcılar: Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durum hakkında ne düşündüğünüzü her biri için tek birer yanıt olmak üzere belirtiniz. Lütfen her maddeyi şu anki düşüncelerinizi en iyi tanımlayacak şekilde (X) cevaplayınız. Elde edilen bilgileriniz sadece bilimsel bir çalışma için kullanılacak olup üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.	KESİNLİKLE KATILIYORU TM	KATILIYORUM	KARARSIZIM	KATILMIYORUM	KESİNLİKLE KATILMIYORUM
1.Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2.Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3.Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezim var.					
4.Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5.Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6.Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7.Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8.Kazanmak için gerekiyorsa gayretimi arttırabilirim.					
9.Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10.Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11.Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar performans hedeflerime bağlı kalırım.					

EK-E: Turnitin Raporu

ORİJİNALLİK RAPORU

%16	%15	%5	%6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	%3
2	acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%2
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
4	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%1
5	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
6	www.iecses.org İnternet Kaynağı	%1
7	acikerisim.bartin.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
9	wcssr.org İnternet Kaynağı	%1

10	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	%1
11	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
12	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	<%1
13	www.turkiyeklinikleri.com İnternet Kaynağı	<%1
14	Metin Yildiz, Derya Yilmaz. "The effects of classical and turkish music samples on the Autonomic Nervous System", 2009 14th National Biomedical Engineering Meeting, 2009 Yayın	<%1
15	www.j-humansciences.com İnternet Kaynağı	<%1
16	atif.sobiad.com İnternet Kaynağı	<%1
17	sbk2017.org İnternet Kaynağı	<%1
18	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
19	Submitted to Recep Tayyip Erdogan University Öğrenci Ödevi	<%1

20	www.istanbulsaglik.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
21	www.sosyalbil.selcuk.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
22	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	<%1
23	openaccess.izu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
24	www.yesilsiyahspor.com İnternet Kaynağı	<%1

Alıntıları çıkart	Kapat	Eşleşmeleri çıkar	Kapat
Bibliyografyayı Çıkart	Kapat		