T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

# KONYA AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

**Uğur Mehmet UÇAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**Danışman**

**Prof.Dr. Turgut KAPLAN**

**KONYA-2019**

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde destek olan, tezimin her aşamasında bilgi, deneyim ve tecrübelerinden faydalandığım danışman hocam Prof. Dr. Turgut Kaplan'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve Yüksek lisans eğitim hayatım boyunca insani ve ahlaki değerleriyle örnek edindiğim, önerileriyle bana yön veren hocalarım Prof. Dr. Halil Taşkın'a, Prof. Dr. Nurtekin Erkmen'e, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sanioğlu'na teşekkür ederim.

Tüm eğitim öğretim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini benden hiç esirgemeyen babama ve anneme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

**SİMGE ve KISALTMALAR** ..... **iv**
**ÖZET** ..... **v**
**SUMMARY** ..... **vi**
**1. GİRİŞ** ..... **1**
1.1. Spor ..... 3
1.2. Futbol ..... 5
1.3. Amatörlük ..... 7
1.4. Spor Psikolojisi ve Tarihçesi ..... 7
1.4.1. Dünya'da Spor Psikolojisi ..... 7
1.4.2. Türkiye'de Spor Psikolojisi ..... 9
1.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı ..... 10
**2. GEREÇ ve YÖNTEM** ..... **18**
2.1. Evren ve Örneklem ..... 19
2.2. Veri Toplama Araçları ..... 19
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu ..... 19
2.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ..... 20
2.3. Veri Toplama Süreci ..... 20
2.4. Verilerin Analizi ..... 21
**3. BULGULAR** ..... **22**
3.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular ..... 22
3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular ..... 24
3.3. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Kişisel Özelliklerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular ..... 25
**4. TARTIŞMA** ..... **30**
**5. SONUÇ ve ÖNERİLER** ..... **39**
**6. KAYNAKÇA** ..... **40**
**7. EKLER** ..... **44**
EK-A: Kişisel Bilgi Formu ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ..... 44
EK- B: Etik Kurul Kararı ..... 46
**8. ÖZGEÇMİŞ** ..... **47**

## SİMGE ve KISALTMALAR

EISS : Emotional Intelligence Scale For Use İn Sport,
SDZE : Sporda Duygusal Zeka Envanteri
SMTQ : Sports Mental Toughness Questionnaire
ZDÖ : Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

# ÖZET

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

## Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi

**Uğur Mehmet UÇAR**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2019**

Bu araştırma ile Konya Süper Amatör Lig ve 1. Amatör Lig futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve sporcuların demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmaya 2018-2019 yılı Konya süper amatör kümede yer alan 12 takımda, 1. Amatör kümede 18 futbol takımda yer alan 600 futbolcu oluştururken, araştırmanın örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 320 futbolcu oluşturmaktadır.

Veriler araştırmacı tarafından Konya süper amatör ve 1. Amatör kümede yer alan futbolcular ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Futbolcuların zihinsel dayanıklılığını belirlemek amacıyla; zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ) Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen 11 madde ve 1 alt boyuttan oluşan Nevzat Erdoğan tarafından 2016 yılında Türkçe'ye uyarlamış ölçek kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya konu olan futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla uygulanmıştır

Araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının statü değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Test sonuçları, statü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(4)}$=11,738; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının futbolculuk algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Test sonuçları, futbolculuk algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=23,488; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Sonuç olarak amatör futbolcuların statü ve futbolculuk algısı değişkenlerinde farklılık gözlenmiştir. Çalışmayan futbolcuların, statüleri öğrenci ve işçi olan futbolculara göre, memur futbolcularında statüleri işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeydedir.

**Anahtar Sözcükler:** Amatör, Futbol, Zihinsel Dayanıklılık

## SUMMARY

T.C
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCE INSTITUTE

**Examining the Mental Toughness of the Amateur Football Players in Konya**

**Ugur Mehmet UCAR**

**Coaching Training Department**

**MASTER THESIS / KONYA – 2019**

This study aimed to determine mental toughness of Super Amateur League and The First Amateur Leauge footballers and whether the footballers are different according to demographic variables or not.

Participants were composed of 600 footballers, who have been playing in 18 football teams in The First Amateur League in 2018-2019 Year, who are in 12 football teams in Konya Super Amateur League. The sample of the research has been composed of 320 who are volunteer.

The data were gathered by the researcher who met face to face with footballers in Konya Super Amateur League and The First Amateur Leauge. With the aim of determining mental toughness of the footballers, the scale of the mental toughness was adapted to Turkish by Nevzat Erdoğan in 2016, consisting of 11 substances and 1 sub-dimension developed by Madrigal, Hamill and Gill (2013). Furthermore, Personal Information Form developed by the researcher, was carried out to gather information about the footballers who were participants.

In the study, Kruskal Wallis-H, which shows the comparison of the sequence averages of the mental toughness scale of the footballers, was conducted according to status variable. The test result showed that the ordinal averages of [X2(4)=11,738; p<0,05] differ significantly from the mental toughness of the footballers measure compared to the variable of the football perception, Kruskal Wallis-H test was performed.the test results showed that the sequence averages of the footballs' mental toughness scale [X2(3)=23,488; p<0,05] were significantly different.

Consequently, the difference in the status and football perception variables of amateur footballers has been observed. Footballers who are not working, the status of the footballers in the civil servants footballers are lower than their mental toughness according to the workers.Sportsmen who perceive footboll mediocre, moderate, good and very well- perceived sportsmen according to the metal toughness is lower. In addition, the sportsmen who are very well aware of their football, have a higher level of mental toughness than moderate and well-perceived sportsmen.



**Key Words:** Amateur, Football, Mental Toughness

## 1. GİRİŞ

Günümüzde spor alanında yüksek performansı yakalamak için sporcunun fiziksel, teknik, taktik kapasitelerinin yanı sıra psikolojik becerilerinin de önemli olduğu kabul edilen bir gerçektir (Adiloğulları 2011).

Sporcuların fiziksel performanslarının yüksek olmasıyla beraber zihinsel olarak da dayanıklı seviye de olmaları beklenmektedir. Özellikle spor alanın da gerçekleşen olaylar sporcularda farklı psikolojik etkiler oluşturabilmektedir. Bu bağlamda, sezon öncesi sporcuların fiziksel özellikleri ile birlikte zihinsel dayanıklılıklarının değerlendirilmesi gerekmektedir (Altıntaş 2015).

Müsabakaların sonucu**,** fiziksel beceri ve yeteneklerdeki farklılıklardan dolayı etkilenebilir. Ancak birçok yarışmada oyuncuların kazanma ya da kaybetmeleri, onların müsabaka sırasında nasıl performans sergilediklerine bağlıdır. Fiziksel yeteneğin rakipler arasında denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerileri olan sporcular olmaktadır (Weinberg ve Gould 2015).

Birey biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. İnsan fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönleriyle bir bütündür. İnsanın gerçekleştirdiği eylemlerden bir tanesi olan sportif performans, bu dört temel faktörün birlikte değerlendirilmesi ve gerekli çalışmaların beraber planlanması ve uygulanmasıyla istenilen seviyeye getirilebilir (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Bu yüzden psikolojik faktörler, oyuncu seçmelerinde teknik, taktik fizyolojik yapısıyla aynı düzeylerde olan profesyonellerin aralarındaki farkı belirleyen unsurlardan olduğunu söyleyebiliriz. Uzun süren sezon boyunca, sporcunun mental olarak güçlü bir performans göstermesi kendisi ve takımının sahada ki performansının üzerinde ki en güçlü faktörlerden biri olabilir. Özellikle profesyonel takımların çok sık olarak müsabakalara çıktıkları dönemlerde sahadaki performansta meydana gelecek düşüşlerden dolayı psikolojik gerekliliklere duyulan ihtiyacın arttığı görülmektedir. Sporcular, maç performanslarının yanında deplasman seyahatleri ve sezon süresince devam eden antrenmanlardan dolayı fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz süreçler yaşamakta buna bağlı olarak performanslarında değişiklikler görülmektedir. Bu durumlardan dolayı son dönemlerde spor psikologlarının performans yükseltmede aldıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Kimi antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüphe ile bakmışlar, kendi otoritelerinin zedeleneceğini ve bunun bir

işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Ancak, özellikle çeşitli olimpik şampiyonalarda ve dünya şampiyonalarında derece alan sporcuların spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisiyle alakalı şüphelerin azalmasına yol açmıştır (Altıntaş ve Akalan 2008).

Son dönemlerde zihinsel antrenmana verilen önemin de çoğalmasıyla birlikte zihinsel antrenmanın performans üzerinde ki etkisini incelemek üzere yapılan çalışmalarda da artış gözlenmektedir. Çalışmalar tümüyle değerlendirildiğinde, zihinsel antrenmanın performansa çeşitli yöntemlerle yardımcı olduğu söylenebilir. Sporcular zihinsel antrenman programlarının etkisiyle duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarı gösterebilmektedirler. Literatürde ki çalışmalarda sporcuların bazı zamanlarda zihinsel durumlarının, fiziksel, tekniksel ve taktiksel duruma göre daha etkili olduğu kanıt edilmiştir (Konter 1998).

Sporcuların rekabet ortamında var olabilmesi ve ilerleyebilmesi için performansını sürekli olarak zirveye taşıması gerekmektedir. Spor denince akla ilk olarak fiziksel becerilerin ön plana çıktığı bir durum gelmektedir; ancak son yıllarda yapılan çalışmalar mental becerilerin de fiziksel beceriler kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Tavacıoğlu 1999).

Dünya çapında büyük başarılar yakalamış sporcuların hayatları araştırıldığında, önemli dönüm noktalarından geçtikleri görülmüştür. Bu süreçlerde sporcuların psikolojik olarak toparlanması, yaşananlara verdiği duygusal ve davranışsal tepkilerin kariyerlerini etkilediği görülmüştür. Sporcular üstün bir performans sergilediklerinde genellikle psikolojik durumlarının önemine işaret ederler (Jackson ve Kimiecik 2008). Son yıllarda, sporcuların en yüksek performansa ulaşmasına ve bu performansı sürdürmelerine etki eden psikolojik faktörler üzerinde çalışmalar yapan araştırmacılar bu konuyu zihinsel dayanıklılık perspektifiyle ele almışlardır (Anthony ve ark 2016).

Bu araştırma ile Konya Süper Amatör Lig ve Konya 1. Amatör Lig futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve sporcuların demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır.

## 1.1. Spor

Sporun, literatürde ki anlamı Latince disportare ve deportare şekliyle "birbirinden ayırmak dağıtmak'' tır. 17. Yüzyıla kadar yaygın olarak kullanılan disport ve desport kelimeleri değişerek sport kelimesi olarak kullanılmaya başlanmıştır (İnal 2000).

Spor, dünya üzerinde evrensel kuralları olan devletlerin vazgeçemeyeceği unsurlardandır. Geçmişten günümüze sporun birçok tanımı yapılmıştır. Bazıları sporu; sağlık ve eğlence kavramları olarak nitelendirilirken, bazıları ise profesyonel anlamda bir iş ve çalışma alanı olarak nitelendirir. Yine sporu bazıları istihdam alanı olarak nitelendirirken bazısı ise bir ticaret alanı olarak nitelendirmektedir (Sunay 2010).

Spor, kişinin beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesi, belli başlı kurallara göre rekabet ölçütleri içinde rekabet etmesi, heyecan hissetmesi, yarışma, kazanma ve gerçek anlamda başarı seviyesinin arttırılması, en yüksek noktaya çıkarılması için gösterilen yoğun çabalardır (Aracı 1999).

Spor, yalnız başına ve toplu yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimine katkı sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır (Mengütay 1997).

Spor, kişinin tabi çevresini beşeri çevreye dönüştürürken elde ettiği becerileri geliştiren, belirli kurallar içinde araçlı veya araçsız, tek veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, toplumla bütünleştirici, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal 1981).

Spor, kişinin bütünlüğünü oluşturan ve kişinin fiziki, ruhsal ve zihinsel özelliklerin bulunduğu yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaştırabilmesi için mücadele olmadan yaptığı faaliyetlerinin tümüdür. Uğraşanları açısından yarışma kazanmaya yönelik, fiziksel, mental ve teknik çaba izleyenler perspektifinden heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, devam eden bir bilimsel olgudur (İnal 2000).

Spor toplumsal yaşamın ve toplumsal kültürün ayrılmaz bir bileşenidir ve aynı zamanda zaman içinde değişmektedir. Spor insanın bedenini kontrol altına alma uğraşının bir sonucudur. Ayrıca kişiler spor vasıtasıyla bir takımı veya bir grubu destekleyerek yalnızlıktan kurtulur. Bir spor takımına destek vererek, takımın başarı veya başarısızlıklarıyla özdeşleşir ve takımının başarısını kendisine yansıtır. Kişiler yalnızken coşku göstermezken, grup içerisinde coşku gösterir. Psikiyatristler kişilerin bastırılmış duygularını dışa aktarılmasını ve aynı zamanda deşarj olmasını sağlayan spor alanlarını bir tür hastane olarak adlandırmaktadırlar. Bununla beraber spor alanlarını tedavi noktaları olarak görmektedir (Türkel 2010).

Spor, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel öğesi olan insanın beden ve psikolojik sağlığını geliştiren, karakterin ve kişiliğin oluşmasını aynı zamanda gelişimini sağlayan, bilgi, beceri ve yeteneklerini ortaya çıkararak doğaya uyumunu kolaylaştıran, toplumlar arası dayanışma ve barışı sağlayan, belirlenmiş kurallar ile birlikte, mücadele etme, edilen mücadelede üstün gelebilmek uğruna gerçekleştirilen etkinlikler olarak tanımlanabilir. Belirtilen özelliklerden dolayı günümüzde spor çok yönlü olması ve çok faydalı olması ile farklı boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir. Sporun böyle bir evrensel olguya dönüşmesi sanayi devriminin ortaya çıkmasıyla, yani teknolojinin artması ve iş zamanının kısalmasıyla insanların kendisine ayırdıkları vaktin çoğalmasına yol açmıştır. Yani boş zamanların fazlalaşmasını yanında getirmiştir. Buda insanların rekreasyonel faaliyetlere katılımını artırmıştır. Bu sebeple insanlar spor yapmaya başlamışlardır (Yıldıran 1986).

Spor, insan ruhunda var olan mücadele ve başarma azminin, sistemli ve adil olarak, çeşitli zorlukları düşünmeden bir yarışmaya dönüştürmesidir (Karakuş 2005).

Spor, kazanma ve başarma gibi insan içgüdüsünün doyumunu hedef edinen, belirgin kurallar içerisinde gerçekleşen yarışmaya dayalı, sosyalleştirici, zihni ve ruhi hareketlerin tümüdür (Doğu ve ark 2002).

Spor, resmi ve organize durumlar ile meydana gelen mücadele biçimidir. Başka bir değişle spor, kurum haline gelen fiziki bir etkinlik yarışını içerir (Coakley 2001).

Diğer bir deyişle spor kişileri bir amaç uğruna buluşturan, kişilerin örf ve adetlerini devam ettirmesini ve bir topluluğa ait olmasını sağlayan bir

organizasyondur. Sportif başarı sonucunda ülkedeki bölge, dil, eğitim ve sosyal sınıf ayrımı unutulur. Bu yüzden spor, "kimlik, aitlik ve birlik duygusunu yükseltir" (Karakuş 2005).

### 1.2. Futbol

Futbolun günümüzün en yaygın spor dalı olduğunu tüm otoriteler kabul etmektedir. Oyun alanı, oynayanları ve mücadele özelliği ile birçok branştan her zaman daha fazla ilgi çekmiştir. Futbol, İngilizce'de "foot" ve "ball" kelimelerinden oluşan Türkçe karşılığı ise "ayak topu" anlamına gelen bir terimdir. Futbol oyunu 11'er kişilik iki takım arasında gerçekleştirilir. Futbolcular küre biçimindeki topu, ayak, vücut ve kafa vuruşlarıyla rakip kaleye taşıyarak hedef olan kaleye sokmak için mücadele ederler (Yardımcı 1996).

Antik çağda Hipokrates'ten sonra en önemli hekim olan Galenos, De Parvae Pilae Exercitio (Küçük topla yapılan beden eğitimi üzerine) adlı eserinde, çok yönlü oldukları için diğer beden hareketlerinden üstün tuttuğu bu top oyunlarının faydalarını över. Bu oyunlar yalnızca bedeni eğitmekle kalmaz, aynı zamanda oyuncu için neşe kaynağı olduğunu belirtmiştir (Stemmler 2000).

Kişinin hareket etme ihtiyacından başlayan spor olayı, içindeki arayış sonucunda futbol disiplini meydana gelmiştir. Türk toplumlarında futbol geçmişi öncelere dayanan spor disiplinidir. Orta Asya Türklerinin, günümüz futbolunu farklı kurallarla oynadığı, eski kaynaklarda belirtilmektedir (Ferah 1999).

Tarih boyu yazılan eserler içinde pek çok kaynakta futbolun gelişimi ile ilgili bilgiye ulaşmak mümkündür. Kaşgarlı Mahmut'un ünlü eseri olan "Divan-ı Lügat-u Türk" ün içinde Türklerin yüzyıllarca futbol topu ile oyun oynadıkları ve bu futbol oyununu nasıl oynadıkları yazılıdır. Bu eserde futbol oyununu "Tepük" olarak isimlendirmişlerdir. M.Ö. 100 yılında eski Yunanda "Epiyskires " adı ile futbol oynandığı bilinmektedir. Ortaçağda Roma'lı askerler ve Fransız askerlerinin oynadığı "La Soule" oyunu da futbol ile büyük benzerlikleri olan bir spor çeşididir. Futbol oyunu Roma orduları Galya'ya götürülmüş ve yayılmıştır. Çok sert ve kırıcı bir oyundur. Her türlü sertlik oyun içerisinde serbesttir. Bu futbol oyunu bazen kilometrelerce uzaklıkta ki iki takım arasında, bazen birbirleri ile büyük çekişmelere sahne olan kasabalar ve köyler arasında da oynanmıştır. Taraflar arasında düşmanlık

ortaya çıkartan ve çatışmaya dönüşen La Soule, çok kanlı mücadelelere sebep olmuş, bazen de bir savaşa dönüşmüştür. Bu yüzden La Soule oyunu Fransa'da yasaklanmıştır (Yardımcı 1996).

Futbolun yayılmasında ise büyük ve çok geniş hakimiyeti olan sömürge imparatorluğu kuran İngiliz'ler ulaştıkları yerlerde oynayarak bu oyunu toplumlara benimsetmişlerdir. Belli bir alanı olmayan bu spor etkinliği çok kanlı olaylara sebep olmuştur. O kadar benimsenmesi ile beraber olayları da beraberinde getiren futbol yasaklanmasına rağmen gizli gizli oynanmaya devam etmiştir (Ferah 1999).

Ticaretle uğraşan ve 1850'li yıllarda Osmanlı imparatorluğuna gelip belli başlı ticaret limanlarındaki şehirlere yerleşen İngiliz'ler tarafından Osmanlı İmparatorluğunda ortaya çıkartılmıştır. Önce kendi içinden seçtikleri oyunculardan takım kurup futbol oynayan İngiliz'ler daha sonra bu oyunu Türklere de öğrettiler. Tarihte ki kayıtlara göre Osmanlı toprakları içersinde ilk futbol maçı 1875'te Selanik'de gerçekleşti. Sonralarda 1894'lerde İstanbul ve İzmir şehirlerinde futbol oynanmaya başlandı. Türkiye'de o tarihlerde futbol genelde İngilizler ve Rumlar arasında oynandı ve 1903'te kuruluşu gerçekleşen ilk lig olarak bilinen İstanbul futbol liginde de başlangıçta İngilizler ve Rum takımları mücadele etti. Futbol oyununa ilgisi oluşan Türk gençleri ise yabancı komşularında izledikleri kadar bir kural olmadan çayırlarda futbol oynamaya başladı. Bu gençler Black Stocking (siyah çoraplılar) isminde ki ilk futbol takımını oluşturdu. İlk futbol maçını 26 Ekim 1901'de bir Rum takımına karşı oynadı. Futbolun Türkiye'ye geliş tarihi 1894'lere dayanmasına rağmen Türkler üzerindeki kulüp kurma yasağından dolayı kulüp düzeyinde spor faaliyetleri yapılamıyordu. İlk kulüpler ve ilk lig İstanbul'da yabancı uyruklular tarafında kuruldu. Türk futbol kulüpleri de yabancı uyrukluların kurduğu bu lige dâhil oldular. 1903 yılında Beşiktaş kulübü kuruldu. Modern futbolun Türk Toplumu ile buluşması 19.y.y.'in sonlarına rastlamaktadır. Bu dönemde Müslümanların futbol oynaması yasaklanmıştır. 1904 yılında İstanbul'da ilk futbol ligi kurulmuş ve lige İngiliz ile Rumlardan oluşan takımlar katılmışlardır (Erkan 2003).

Beşiktaş kulübü ise sadece boks, güreş, halter, eskrim gibi spor dallarında faaliyet gösteriyordu. 1905 yılında kurulan Galatasaray kulübü ise İstanbul futbol ligine iştirak eden ilk Türk kulübü olmuştur. 1907 yılında kurulan Fenerbahçe ve

1911 yılında futbol şubesini açan Beşiktaş kulüplerinin de İstanbul futbol ligine iştiraklerinin ardından Türk futbolunda gerçek Türk futbolcuların ve Türk takımlarının önemi başlamıştır (Durusoy 2003).

TBMM'nin 1920'de kurulmasıyla Türk sporu ve Türk futbolu adına gelişmeler yaşanmış ve önemli adımlar atılmıştır. 1923'de Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuş ve yine aynı tarihte ilk spor teşkilatı olan Türkiye idman cemiyetleri ittifakı kurulumu gerçekleşmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu'nun 21 Mayıs 1923'te FIFA'YA kabul edilmesiyle Türkiye bu alanda Dünya'da yerini edinmiştir (Yardımcı 1996).

### 1.3. Amatörlük

Amatörlük; Beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile benzeri faaliyetlerin yapılması, hayatını devam ettirmek için herhangi bir maddi kazanç elde etmeden ve sportif aktivitelere katılarak maddi kazanç beklentisi olmadan, belli kurallara uygun olarak gerçekleşen beden ve ruh sağlığını geliştirici nitelikteki faaliyetlerin tümüne amatörlük denir. Amatör; "Para kazanmak amacıyla değil, sadece zevk için spor yapan" kişilerdir (Keten 1993).

Amatör spor; "Bir ülkenin federasyonunca amatör olarak yapılması kararlaştırılmış spor dalı" olarak tanımlanmaktadır. Amatör sporcular maddi kazançlarını yaptığı spor karşılığı değil de başka faaliyetler ve iş karşılığı elde eden kimseler olduğu, sporu sadece zevk için yapıldığı, boş zamanlarının değerlendirilmesi veya hobi için yaptığı anlaşılmaktadır (Köroğlu 2018).

### 1.4. Spor Psikolojisi ve Tarihçesi

#### 1.4.1. Dünya'da Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, spor yapan bireylerde öğrenme sürecini hızlandırma, antrenmanların verimliliğini yükseltme, ulaşılacak performansın önündeki psikolojik engelleri yok edebilmek için amaçlarını gerçekleştirmeye uğraşan bir spor bilimleri dalıdır. Spor evrenin her köşesinden, farklı uygarlık düzeyinde olan bireyleri; sporun içinde kendisi var olup sporu fiili gerçekleştirerek veya sporun izleyicisi olarak ortak noktada birleştirebilir. İşte bu evrenselliğin birçok sorununu spor psikolojisi inceler, gün yüzüne çıkardığı teorik ve deneysel neticeleri özellikle sporcuların eğitiminde

bilimsel yöntemlerin ilerletilmesine katkı misyonu ile eğitimcilerin hizmetine sunmaktadır (Koruç 1992).

Spor psikolojisinin başlangıcı 19. yüzyılın sonları görülse de yazarların bir çoğu başlamasının soyunu antikçağa, Platon ile Aristo'ya kadar dayandırmaktadır. Örneğin, başarılı performansın ancak belli becerilerle sağlanabileceğini savunan, teknik tabanlı (tecniquedriven) görüşü, Sokrates'in düşünceleriyle kıyaslanarak, spor psikologluğu eğitiminde Sokrates'in felsefesinin rolünü tartışmaktadır. Sokrates'in "kendini bilme" konusunda söylemiş olduğu "neyi bildiğini veya neyi bilmediğini bilme", sporda, "neyi yapabileceğini bilme ve neyi yapamayacağını bilme" şeklinde ele alınmaktadır. Spor psikolojisiyle ilgili felsefeciler sadece antikçağda sınırlı değildir. İngiliz J.Lock, Alman G. Muts, İsveçli Pestalozzi gibi felsefeci ve eğitimciler de eserlerinde insan yaşamında oyun, spor ve egzersizin psikolojik rolü ve zihinsel sağlık konularıyla ilgili bilgiler vererek spor psikolojisinin bir anlamda felsefi temellerini oluşturmuşlardır (Venek ve ark 1970).

Spor psikolojisi tarihinde Viktory döneminin (1819-1901) önemli olduğuna inanılmaktadır. Bu dönem içerisinde yayınlanan kültür dergilerinde, spor psikolojisi ile alakalı fakat deneysel yapıda olmayan fazla sayıda yazı yayımlanmaktadır. Bu yayınlarda ele alınan konular ise daha çok değişmez sportif özellikler (treyt), sağlıkta egzersizin önemi, sportif performansın psikolojik boyutu, sporda yaş, cinsiyet ve kültürün rolü konularında yoğunlaşmaktaydı (King ve ark 1995).

Spor psikolojisinin Dünya üzerindeki ortaya çıkışı 19. yüzyılın sonu, 20. yüzyılın başı kabul edilmektedir. Bu yüzyıllar içerisinde yoğun olarak araştırılan konular; reaksiyon zamanı, motor öğrenme ve öğrenmenin transferleridir. 1800'lü yılların sonlarında odaklanılan çalışmalar, eşik (thereshold) belirlenmesi, reaksiyon zamanı, duygu ve dikkat gibi fiziksel ve fizyolojik konuları içermekteydi. A.B.D' de 1890 yılında G.W. Scripture kişilik gelişiminde sporun rolü ile ilgili yöntemsel çalışma yapılmış olsa da, 1898 yılında N.Triplett'in bisikletçilerle yapmış olduğu çalışmada psikolojik faktörler ve sporla ilgili ilk çalışma olarak kabul edilmektedir (Başer 1998).

Birinci Dünya Savaşı'nı seyreden yıllarda Leipizig ve Berlin'de beden eğitimi öğretmenlerine spor psikolojisi ile alakalı programlar sunan enstitülerin aktif hale

geldiği görülmektedir. Spor psikolojisi ile alakalı ilk yazının Avrupa ülkelerinde 1901 yılında oluşturulduğu ve P.F.Lesgaft tarafından kaleme alındığı fiziksel aktivitelerin olası yararları ile ilgili olduğu bilinmektedir (Başer 1994).

Colleman Griffith, 1919-1931 yılında Birleşik Devletlerde spor psikolojisine ilişkin 25 araştırma yayınlamış, 1925 yılında ise Illionis Üniversitesinde ilk spor psikolojisi laboratuvarını kurmuştur. Griffith'in spor psikolojisinde belirli çalışmaları, deneysel çalışmalar olup daha çok psikomotor becerilerin öğrenimi ve kişilik değişkenleri üzerine yönelmiştir. Spor psikolojisinde lisansüstü eğitime 1939 yılında başlanmış olup, 1960'lı yılların ortaları spor psikolojisinin hem bir akademik disiplin hem de ayrı bir disiplin olarak görüldüğü dönemdir. İkinci dönem 1966-1980 yılları, spor psikolojisinin akademik olarak güçlendiği ve laboratuvar araştırmalarının bariz şekilde arttığı bir dönem olarak kabul edilmektedir (Gould ve Dick 1995).

1970'li senelerin ortalarından bugünümüze kadar geçen zamanda ise özellikle uygulama alanında spor psikolojisi önemli bir gelişme göstermiştir. Spor takımlarında ve ayrıca ulusal takımlarda spor psikologları görev yapmaya başlamıştır. Spor psikologlarının rolü, belirli ruhsal becerilerin sporculara öğretilmesi olduğu kadar, danışmanlıkta yapma şeklindedir. Bu görevlerin gerçekleştirilebilmesi için farklı iki alandan bireylerin bulunduğu görülmektedir. Bu farklı iki alan psikoloji ve spor bilimleri alanları oluşmaktadır. Spor ortamında bu alanlardan hangisinden bireylerin olması gerektiği konusu, üzerinde tartışılan bir konu olmuştur. Fakat günümüzde belirli bir görüş birliğine varıldığı söylenebilir. Görüş birliği ile her iki alandan herhangi birisine mensup olanların diğer alandan bilmesi gereken konulardır. Örneğin eğer birey spor bilimleri alanından ise bu bireyin bilmesi gereken konular; gelişim, klinik, kişilik, fizyolojik, psikoloji vb. konularıdır, psikoloji alanından olanların da, egzersiz fizyolojisi, motor gelişme, spor pedagojisi, spor sosyolojisi, vb. bilmesi istenmektedir. Belirtilen gerekçeye bağlı olarak oluşturulacak lisansüstü programların daha nitelikli kişiler yetiştireceği açıktır (Tiryaki 2000).

### 1.4.2. Türkiye'de Spor Psikolojisi

Türkiye'de spor psikolojisi ile alakalı ilk yayını 1943 yılında Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından tercüme ettirilerek yayınlanan "sporun fizyo-patolojisi" adlı kitabında rastlanmaktadır. 1943-1944 yıllarında İstanbul'da bugünkü ismiyle Robert Kolejinde beden eğitimi öğretmenliği

yapan ve spor eğitimini Macaristan'da tamamlamış İlhami Polater'in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile alakalı yazılar yazdığı bilinmektedir. Daha sonra Lütfü Öztabağ'ın 1973 ve 1974 yılında yayınladığı iki eserle karşılaşılmaktadır. Bu eserler; Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi'dir (Tiryaki 2000).

Yüksek lisans ve doktora programı Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk olarak 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde başlamıştır. Özellikle 1980'li yılların sonunda makalelerin sayısında belirgin bir ölçüde artış olduğu görülmektedir. Günümüzde spor psikolojisindeki çalışmalarının ağırlıklı olarak spor davranışlarının bilişsel boyutu üzerinde olduğu söylenebilir. Diğer bir taraftan sportif ortama özgü teori ve envanterlerin geliştirilmesi de üzerinde çalışılan konular arasında olup, bununla birlikte spor psikologlarından yardım alınarak sporcuların yarışma öncesi ve sonrası problem çözücü olarak destek sağlanmaktadır (Başer 1998).

### 1.5. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle spor ortamında sporcunun içinde bulunduğu zihinsel ve duygusal durum, sergilediği performans ile yakından ilişkilidir. Günümüzde sporsal anlamda performans, sporcunun antrenman da göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır. Optimal ve maksimal performansa ulaşmak, sporcunun hem psikolojik hem de fizyolojik yetilerinin geliştirilmesine ve amaca uygun bir biçimde belirli bir seviyeye çıkmasına yardımcı olur (Konter 2003).

Son yıllarda spor psikologlarının performans yükseltmede oynadıkları rol giderek önem kazanmaya başlamıştır. Bazı antrenörler, teknik direktörler ve sporcular spor psikolojisi uygulamalarına şüpheyle yaklaşmışlar ve kendi otoritelerinin sarsılacağını veya bunun bir işe yaramayacağını düşünmüşlerdir. Özellikle çeşitli olimpik ve dünya şampiyonalarında dereceye giren sporcuların spor psikolojisinden aldıkları yardımları açıklamaları, spor psikolojisi ile ilgili şüphelerin giderek azalmasına yol açmıştır (Konter 1998).

1970'lerden beri, bilimde çok hızlı bir şekilde multi-disipliner çalışmaların sayısı artmıştır. Bununla birlikte, spor psikolojisi alanında uygulamanın yaygınlaşması ve gelişmesi ile birçok yeni kavram ortaya çıkmıştır (Weinberg ve

Gould 2003, Erdoğan ve ark 2014). Bu kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık sporcular ve antrenörler tarafından, maksimal performansa ulaşmak için en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu öngörülmektedir (Gould ve ark 1987, Jones 2002, Bull ve ark 2005, Jones ve ark 2007, Cox 2012).

Zihinsel dayanıklılık, araştırmacılar ve spor psikologları tarafından son yıllar da daha fazla incelenmeye başlanmıştır (Dennis 1981, Loehr 1982, Goldberg 1992). Luszki (1982) yaptığı çalışma da başarılı performansın dört temel unsurdan oluştuğunu ve bunların; fiziksel iyi oluş, beceri, tecrübe ve zihinsel dayanıklılık olduğunu ve performans sırasında bu unsurların beraber çalıştıklarına değinmiştir. Goldberg (1992) yaptığı çalışma da zihinsel dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans esnasında zihinsel olarak güçsüz ve kontrolsüz olacağı sonucuna ulaşmıştır.

Müsabakaların sonucu, fiziksel beceri ve yeteneklerdeki farklılıklar nedeniyle etkilenebilir. Fakat birçok yarışmada, oyuncuların kazanma veya kaybetmeleri, onların müsabaka zamanında performansı nasıl sergilediklerine bağlıdır. Fiziksel yeteneğin rakipler arasında epeyce denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olmaktadır (Weinberg ve Gould 2015).

Cicchetti (2010) dayanıklılığı; önemli bir tehdit, ağır güçlük ya da travma koşullarında olumlu uyum sağlama becerisini içeren, gelişimsel, devingen bir süreç şeklinde tanımlanmaktadır. İlk kez Loehr tarafından 1986 yılında ortaya atıldığı ifade edilen zihinsel dayanıklılık ise bireysel ve takım sporcularında yarışma performansı sergilenirken ideal performans durumunu koruma becerisi olarak (Mack ve Ragan 2008) tanımlanmakla birlikte, zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştiğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ile ilgilidir (Crust ve Clough 2011). Özel olarak zihinsel dayanıklılık, bir kişinin hedeflerini tutarlı bir şekilde elde etmek için zorlayıcı olaylara yaklaşması, bunlara yanıt vermesi ve değerlendirme şeklini etkileyen değerleri, tutumları, duyguları ve bilişleri topluluğu olarak tanımlanır (Gucciardi ve ark 2009).

Jones ve arkadaşları (2007), nitel bir yaklaşım ile mental (zihinsel) dayanıklılığın yapısını iki farklı şekilde ortaya koymuşlardır. Birincisi genel zihinsel dayanıklılıktır. Spor ortamlarında rakiple yarışmayı, antrenman unsurları ile başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi de özel olarak zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, müsabaka esnasın da rakipten daha iyi odaklanmayı, kendine güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri sürdürebilmeyi sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak belirtilmiştir. Ayrıca Jones ve arkadaşları (2007) özel zihinsel dayanıklılık 3 madde ile tanımlamışlardır.

- Yarışma öncesi (hedef belirleme)
- Yarışma sırasında (baskı ve stres ile baş etme)
- Yarışma sonrasında (başarısızlığı idare etme), olarak açıklamışlardır.

Jones ve Moorhouse (2007) sürekli yüksek performansta, zihinsel dayanıklılığın; stres altında sağlıklı düşünebilme, motivasyonu doğru kullanabilme, kendine inancını koruyabilme ve konsantrasyonu önemli olan şeyler üzerinde tutabilme şeklinde dört temelli olduğunu belirtmektedir. Jones ve Moorhouse (2007) gibi Clough, Earl ve Sewell'de (2002) 4C modelinde, zihinsel dayanıklılıkta 4 önemli yapı ileri sürmüşlerdir.

Bu yapılar:

- Kontrol (Control): Birçok şeyi bir tek anda idare edebilme, kontrollü olmaktan çok etkili kalmak,

- Bağlılık (Commitment): Zorluklar yerine sıkı biçimde hedeflerle ilgilenmek,

- Mücadele (Challenge): Potansiyel tehditleri kişisel gelişim için fırsat olarak algılamak ve değişen ortamlarda gelişmek,

- Güven (Confidence): Gerilemelere karşı kendine olan inancını sürdürmek.

Karageorghis ve Terry (2015), zihinsel dayanıklılığın; baskı altında bulunurken hedef belirlemede, odaklanmada, kendine güvende ve baskı altında

kontrolde rakiplerden daha tutarlı olmayı kapsadığını, Middleton ve ark. (2004) ise zihinsel dayanıklılığın, çok yönlü olduğunu; öz-yeterlik, kapasite, zihinsel benlik kavramı, görevde aşinalık, değerler, kişisel en iyiler, hedef bağlılık, göreve odaklanma, pozitiflik, stres azaltma, azim ve olumlu karşılaştırmalar olmak üzere on iki bileşenden oluştuğunu belirtmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ilk olarak kişiliğin bir parçası olarak kabul edilirken daha sonradan sporcular için psikolojik performanslarını tanımlamak için kullanılmıştır (Jones ve ark 2007, Crust 2008, Sheard 2013).

Sporda, maksimal seviyede zihinsel dayanıklılığın sportif başarı (Sheard 2013), zorlu durumlara karşı daha fazla mücadele edebilme (Kaiseler ve ark 2009) ve yüksek ağrı toleransı (Crust ve Clough 2005) ile ilişkili olduğuna dair bulgular görülmektedir. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, üzerinde baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu olumsuzluklara karşı direnç gösterme aynı zamanda başarısızlıklardan sonra bile kendine olan güvenini yüksek seviyede tutabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough 2011).

Goldberg (1992) yaptığı çalışma da zihinsel dayanıklılığa sahip olmayan sporcuların, performans sergilerken zihinsel olarak güçsüz ve kontrolsüz olacağını söylemiştir. Yapılan farklı bir çalışmada ise, elit sporcuların sahip olması gereken özellikler arasında zihinsel dayanıklılığında önemli bir unsur olduğunu belirtmiştir (Cox 2012).

Clough ve arkadaşlarının (2002) yapmış olduğu çalışmada zihinsel dayanıklılığı, "kaderini kontrol etmede sarsılmaz bir inanca sahip olma hissidir" ifadesini ortaya çıkarmışlardır. Aynı zamanda bu hisse sahip olan bireylerin, rekabet ve tersliklerden nispeten etkilenmeden kalabileceklerini söylemişlerdir. Gucciardi ve arkadaşlarının (2008) Avusturalya'lı elit düzeyde antrenörlük ve sporculuk tecrübesine sahip olan antrenörler ile gerçekleştirdikleri araştırmada ise, zihinsel dayanıklılığı şu şekilde tanımlamışlardır; herhangi bir engel, zorluk veya baskı ile karşılaşıldığında, üstesinden gelmeni sağlayan, bunun yanında tutarlı bir şekilde hedeflere ulaşmak için konsantrasyonu ve motivasyonu sürdürmeyi sağlayan değerler, tutumlar, davranışlar ve duyguların bir toplamıdır. Bunun yanı sıra, birçok

araştırmacı zihinsel dayanıklılığın sportif performansı etkileyen diğer psikolojik özellikleri de içine alan bir kavramsal boyut olduğunu düşünmektedirler (Butt ve ark 2010). Zihinsel dayanıklılığın kavramsal boyutunu belirlemek için son 15 yıldır bilimsel araştırmalar yürütülmektedir. Araştırmacılar bu çalışmalar sonucunda henüz net bir kavramsal çerçevede uzlaşılamamasına rağmen, literatürde bazı kavramsal tanımlar daha fazla destek görmektedir. Zihinsel dayanıklılığı, "genel olarak, yarışma, antrenman ve diğer bazı koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmaları; özel olarak da, rakiplerinden daha fazla görevine odaklı, kendine güvende ve baskı altında kontrollü olmayı ve bunları sürdürebilmelerini sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik güçtür" diye tanımlamışlardır (Jones ve ark 2007). Gould ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı daha farklı tanımlamışlardır. Gould ve arkadaşları olimpiyat şampiyonları ile onların görüşlerine dayanarak yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık için kararlılık ve başarı gibi kavramlardan oluşan geniş kapsamlı içeriğe sahip bir tanım yapmışlardır (Gould ve ark 2002).

Araştırmacılar arasında zihinsel dayanıklılığın tanımına ilişkin farklılıklar olsa da zihinsel dayanıklılık motivasyon, baskıyla başa çıkma, konsantrasyon ve kendine güveni içeren 4 kritik özelliğe sahiptir (Weinberg 2013). Ayrıca Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2009) ve Sheard (2013)'a göre ise zihinsel dayanıklılığın birden fazla bileşenden oluştuğuna dair bir görüş birliği söz konusudur.

Güleroğlu (2017) yaptığı araştırmada anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisini incelemiştir. Araştırmanın grubunu Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğim hayatı devam etmekte olan sporcular oluşturmuştur. Araştırmaya 22 kadın öğrenci 22 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 44 denek katılmıştır. Güvenirliği ve geçerliliği kabul edilmiş olan 11 sorudan oluşan zihinsel dayanıklılık anketi ve ayrıca deney grubuna güvenirliği ve geçerliliği kabul edilmiş olan Running Anaerobic Sprint Testi uygulamıştır. Yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi deneysel tasarıma uygun olarak bağımsız örneklem t-testi ile belirlemiştir. İstatistiksel analize göre; maksimal şiddetli anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunlukta sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ($p<0.01$) ortalama %11,1±6,5 puanlık anlamlı biraz alma tespit etmiştir.

Sonuç olarak, anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini akut olarak azaltabileceği ispat etmiştir.

Yazıcı (2016) da yapmış olduğu çalışma profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi başlıklı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın evrenini, 2015-2016 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonuna (TBF) bağlı liglerde oynayan profesyonel basketbol oyuncuları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 63'ü kadın, 135'i erkek toplam 198 profesyonel basketbol oyuncusudur. Ayrıca bu katılımcıların, 156'sı Türk vatandaşı iken 42'si ise Amerikan vatandaşıdır. Araştırma verileri toplanmasında, zihinsel dayanıklılık için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen "Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)" ve Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirliğini Altıntaş (2015) tarafından "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)" ile duygusal zekâ için Lane ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Emotional Intelligence Scale for use in Sport (EISS)", envanterin Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirliliği Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılan "Sporda Duygusal Zekâ Envanteri (SDZE)" kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, vatandaşlık, medeni hâl, başarı sırası, lig kategorisi değişkenleri açısından duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı farklar görülmüştür. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, duygusal zeka sosyal beceriler alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık değerlendirme alt boyutu arasında doğrusal yönlü, pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucunda; Vatandaşlık değişkeni açısından incelediğimizde duygusal zeka için sosyal beceriler alt boyutunda Türk vatandaşı olan sporcuların ortalamaları yüksek iken başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda Amerikan vatandaşı olan sporcuların ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca zihinsel dayanıklılık devamlılık ve kontrol alt boyutları açısından Amerikan vatandaşı olan sporcuların Türk vatandaşı olan sporculara göre yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Orhan (2018) yaptığı araştırmada bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya amatör ve profesyonel amatör ve profesyonel spor yapan 18-40 yaş aralığında bireysel spor (n=208) ve takım sporları yapan (n=288 ) 496 sporcu katılmıştır. Katılımcıların branş

türü, cinsiyet ve milli olma durumuna göre istatiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca duygusal zekâ alt boyutlarından; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı alt boyutlarında bireysel sporcuların puan ortalamaları, takım sporcularının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda ise takım sporcularının puan ortalamaları, bireysel sporcuların puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Duygusal zekâda; duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta ise güven alt boyutlarında erkeklerin puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Zihinsel dayanıklılığın; güven ve devamlılığa ait alt boyutlarında milli sporcuların puan ortalamaları, milli olmayan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Duygusal zekânın, milli sporcu olup-olmama değişkenine göre anlamlılığı saptanmamıştır.

Yarayan ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi başlıklı bir araştırma yapmıştır. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve aralarında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma sürelerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya bireysel sporlardan (boks, karate, atletizm, bisiklet) 56'sı erkek (%54,6), 50'si kadın (%45,4) toplam 106 sporcu; takım sporlarından, (basketbol, futbol, hentbol, voleybol) 57'si erkek (%56,4), 44'u kadın (%43,6) 101 sporcu katılmıştır. Araştırmada Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlamasını Altıntaş (2015)'ın yaptığı "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma suresi, değişkenleri incelendiğinde gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Onan (2017) profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya Eyüpspor A takım futbolcularından 23 futbolcu katılmıştır. Araştırmada, benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği,

zihinsel dayanıklılığı ölçmek amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, görev ve ego yönelimi ölçmek amacıyla Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği kullanılmış; futbolcuların ve teknik direktörün her antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerini öznel olarak puanlamaları istenmiştir. Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında anlamlı ilişki ve farklılık bulunmamış; benlik saygısı ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki ve farklılık bulunmuştur.

Güvendi ve arkadaşları (2018) Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi başlıklı bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu profesyonel güreş yapan 118 profesyonel güreşçi oluşturmaktadır. Güreşçilerin, zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarından kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katıldıkları ancak yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Cesaret ölçeği alt boyutları ile zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeylerinin ilişkili olduğu, spor ortamında yaşanılan sakatlıkların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

## 2. GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma, nicel araştırma yöntem ve teknikleri kullanılarak, 2018-2019 Konya süper amatör ligi ve Konya 1. Amatör kümede yer alan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek ve sporcuların yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, gelir algısı, zararlı alışkanlık, spor yaşı, mevki, haftalık antrenman günü, futbolculuğu algısı, oynanan futbol algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tarama yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılarak yapılandırılmıştır. Tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerin belirlenmesi amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan taramalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012, Karasar, 2015). Bu doğrultuda aşağıdaki belirtilen sorulara cevap aranılacaktır;

1. Futbolcuların yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Futbolcuların medeni durum değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Futbolcuların eğitim durumu değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Futbolcuların statü değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

5. Futbolcuların gelir algısı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

6. Futbolcuların zararlı alışkanlık değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

7. Futbolcuların spor yaşı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Futbolcuların mevki değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Futbolcuların haftalık antrenman günü değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Futbolcuların futbolculuk algı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

11. Futbolcuların oynanan futbol algı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## 2.1. Evren ve Örneklem

"Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi" başlıklı tez projesi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 05/07/2019 tarih ve 25/63 sayılı kararı ile tez olarak hazırlanmasına ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 28/06/2019 tarih ve 51 sayılı Etik Kurul Kararı ile Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılı Konya süper amatör kümede yer alan 12 takımda, 1. Amatör kümede yer alan 18 futbol takımda yer alan 600 (her bir takımda 20 amatör futbolcunun olması genel geçer bir kabul) futbolcu oluştururken, araştırmanın örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 2018-2019 yılı Konya süper amatör ve 1. Amatör kümede yer alan 320 futbolcu oluşturmaktadır.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu'; araştırmaya konu olan futbolcular hakkında bilgi toplamak amacıyla; yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü, aylık gelir düzeyi, futbol oynama yılı, futbol oyunundaki mevki, haftada kaç antrenman yaptığı, kendi futbolculuğu ile ilgili algısı, oynadığı lig futbolu ile ilgili algısı ve zararlı bir alışkanlığı bulunması değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Sporculara sporcusu olduğu lig (süper amatör küme, 1. amatör küme) isimleri anket formunda sorulmamış, bu bilgi uygulama sonrası verilerin tasnif işlemi sırasında anket formlarının üzerine kaydedilmiştir.

### 2.2.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından 87'si erkek ve 184'ü kadın olmak üzere 271 amatör ve profesyonel sporcu üzerinde geliştirilen "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (Mental Strength Scale-MTS) 11 maddeden oluşmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 5'li Likert tipindedir (1=hiç katılmıyorum; 5=tamamen katılıyorum). Orijinal ölçeğin 11 maddeli faktör yükleri .314-.524 arasında değişmektedir. Tek faktörün açıklanan varyansı ise %47.23'tir. Doğrulayıcı Faktör Analizi AMOS programı ile yapılmış ve ZDÖ'nün tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır (DF = 44, $\chi 2$ = 67.50, CMIN/DF = 1.53, CFI=.94, RMSEA=.062, LO 90=.029, HI 90 = 0.090, PCLOSE=.239). Asıl ölçeğin 11 madde ile belirlenen Cronbach Alpha değerleri 0.86 olarak tespit edilmiştir. Test tekrar test yöntemi sonucunda ise güvenilir (r=.90, p<.001) bir sonuç bulunmuştur (Madrigal, Hamill ve Gill 2013).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) Türkçe' ye uyarlanma çalışması, en düşük üçüncü lig seviyesinde ve 16 yaşında olmak üzere bireysel ve takım spor branşlarından oluşan 210 (yaş=21.6±3.2) sporcu üzerinde Erdoğan (2016) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda özgün ölçeğin tek faktörlü yapısı ile tutarlı olduğu görülmüştür ($X^2$/sd=1.94, p<.001, RMSEA=0.06, S-RMR=0.02, NNFI=0.96, CFI=0.96, GFI=0.92, AGFI=0.90, IFI=0.95). 11 madde ile belirlenen Cronbach Alpha değerleri 0.87 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .79 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları .48 ile .76 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Madde ayırt ediciliği ilişkisiz t-testi ile sınanmış ve %27'lik alt-üst grupların tüm maddelerinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden en düşük 11 en yüksek ise 55 puan alınmaktadır. Puanların yüksek olması zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına işaret etmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Süreci

Veriler araştırmacı tarafından Konya süper amatör kümede yer alan ve 1. Amatör kümede yer alan futbolcular ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı süper amatör ve 1. Amatör kümede yer alan futbol takım

yöneticilileri ile görüşülerek bilgilendirmeler yapılmış ve izin alınmıştır. Ayrıca ilgili kümelerdeki futbol takımını antrenörleri ve altyapı koordinatörleri bilgilendirilerek uygun gördükleri zamanlarda takımlara ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan takımlar antrenmandan önce uygun görülen bir yerde (toplantı ve/veya soyunma odaları) araştırma hakkında gerekli bilgiler verilerek araştırmaya gönüllü katılmak isteyen futbolculara uygulama yapılmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuştur.

## 2.4. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Ayrıca araştırma sorularını test etmede hangi testlerin kullanılacağıyla ilgili zihinsel dayanıklılık ölçeğinin değerlerinin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği ile ilgili Skewness (çarpıklık=-1,349) katsayısı ve Kurtosis (basıklık=3,264) değerleri incelenmiş, ölçekler üzerinde gerçekleştirilen Skewness ve Kurtosis değerlerinin $p<0.05$ olduğu sonucu görülmüş (Çizelge 3.3, Grafik 3.1) ve parametrik testlerin ön şartlarını sağlamadığı yani verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Çizelge 2.1'de ki test sonuçlarından anlaşılacağı gibi bütün değişkenlerde sonuçlar anlamlı çıkmıştır. Yani bütün değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle araştırma sorularını test etmede parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizi sonucu anlamlı farkın çıktığı durumlarda bu farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 24.0 for Windows istatistik paket programında yapılmıştır.

Çizelge 2.1 Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğine uygulanan Kolmogorov Smirnov Testi ve ShapiroWilk Testi sonuçları.

| | **Kolmogorov-Smirnov** | | | **Shapiro-Wilk** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Statistic** | **Df** | **Sig.** | **Statistic** | **Df** | **Sig.** |
| Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği | ,114 | 320 | ,000 | ,913 | 320 | ,000 |

## 3. BULGULAR

Bu bölümde futbolculardan elde edilen verilerin analizleri sonucu ulaşılan kişisel değişkenlere ilişkin bulgular, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'ne ait bulgular ve istatistiksel analizler yer almaktadır.

### 3.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan futbolcuların, kişisel (yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü ve gelir algısı) ve branş (spor yaşı, mevki, haftalık antrenman günü, futbolculuk algısı, oynanan futbol algısı ve zararlı alışkanlık) özeliklerine ilişkin bulgular Çizelge 3.1 ve Çizelge 3.2'de sunulmuştur.

Çizelge 3.1 Futbolculara ait kişisel bilgilerin dağılımı.

| **Kişisel Özellikler** | | **f** | **Yüzde (%)** |
|---|---|---|---|
| Yaş | 18 yaş altı yaş | 50 | 15,7 |
| | 18-21 yaş | 128 | 40,0 |
| | 22-25 yaş | 83 | 25,9 |
| | 26-29 yaş | 25 | 7,8 |
| | 30 ve üstü yaş | 34 | 10,6 |
| Medeni Durum | Evli | 63 | 19,7 |
| | Bekar | 257 | 80,3 |
| Eğitim Durumu | İlköğretim | 11 | 3,4 |
| | Lise | 132 | 41,3 |
| | Üniversite | 166 | 51,9 |
| | Lisansüstü | 11 | 3,4 |
| Statü | Öğrenci | 171 | 53,4 |
| | Memur | 22 | 6,9 |
| | İşçi | 56 | 17,5 |
| | Serbest Meslek | 37 | 11,6 |
| | Çalışmıyor | 34 | 10,6 |
| Gelir Algısı | Düşük | 112 | 35,0 |
| | Orta | 167 | 52,2 |
| | Yüksek | 34 | 10,6 |
| | Çok yüksek | 7 | 2,2 |
| **Toplam** | | **320** | **100,0** |

Çizelge 3.1'de görüldüğü üzere, yaş değişkenine göre 18-21 yaş aralığında olan futbolcuların 128 kişiyle grubun %40'sını oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştiren grup olduğu görülmüştür. Yaş değişkeninde en az katılımın ise 26-29 yaş aralığında olan futbolcularda olduğu ve 25 kişiyle grubun %7,8'ini oluşturduğu görülmektedir. Bu sporcuların 257'si (%80,3) bekar, 63'ü (%19,7) ise evlidir. Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumlarını incelediğimizde; sporcuların büyük çoğunluğunun (% 51,9) üniversite mezunu olduğu, % 41,3'ünün ise ilkokul mezunu olduğu görülmüştür. İlköğretim ve lisansüstü eğitim durumu oranı ise

oldukça düşüktür (%3,4).Futbolcuların statüleri incelendiğinde; ilk sırada %53,4 ile öğrenciler yer alırken, ikinci sırada ise % 17,5 ile işçi olanlar yer almışlardır. Futbolcuların yarıdan fazlasının (%52,5) gelir düzeyini "orta" olarak algıladığı, ikinci sırayı ise % 35 ile "düşük" olarak algılayanların oluşturduğu görülmüştür.

Çizelge 3.2 Futbolculara ait branş bilgileri ve futbol algılarını dağılımı.

| **Kişisel Özellikler** | | **f** | **Yüzde (%)** |
|---|---|---|---|
| Spor Yaşı | 1-2 yıl | 11 | 3,4 |
| | 3-4 yıl | 64 | 20,0 |
| | 5-6 yıl | 78 | 24,4 |
| | 7-8 yıl | 75 | 23,4 |
| | 9 yıl ve üzeri | 92 | 28,8 |
| Mevki | Kaleci | 36 | 11,4 |
| | Defans | 108 | 33,8 |
| | Orta saha | 112 | 35,0 |
| | Forvet | 64 | 20,0 |
| Haftalık antrenman günü | 1 gün | 10 | 3,0 |
| | 2 gün | 39 | 12,2 |
| | 3 gün | 166 | 51,9 |
| | 4 gün | 92 | 28,8 |
| | 5 gün | 13 | 4,1 |
| Futbolculuğu algısı | Vasat | 13 | 4,1 |
| | Orta | 79 | 24,7 |
| | İyi | 154 | 48,1 |
| | Çok iyi | 74 | 23,1 |
| Oynanan Futbol algısı | Vasat | 81 | 25,3 |
| | Orta | 116 | 36,3 |
| | İyi | 97 | 30,3 |
| | Çok iyi | 26 | 8,1 |
| Zararlı alışkanlık | Var | 134 | 41,9 |
| | Yok | 186 | 58,1 |
| **Toplam** | | **320** | **100,0** |

Çizelge 3.2'de görüldüğü üzere spor yaşı değişkenine göre 9 yıl ve üzeri futbolcuların 92 kişiyle grubun %28,8'ini oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştiren grup olduğu görülmüştür. Bununla beraber %24,4'ünün spor yaşı 5-6 yıl, %23,4'ünün spor yaşı 7-8 yıl, %20'sinin spor yaşı 3-4 yıl ve spor yaşı 11-2 yıl olanların yüzdesi ise %3,4 olarak belirlenmiştir. Mevki değişkeninde en az katılımın 36 (%11,4) futbolcuyla kaleci mevkisinde olduğu, en fazla katılımın ise 112 (%35) futbolcuyla orta saha mevkisinde olduğu görülmüştür. Haftalık antrenman günü değişkeninde en fazla katılımın 166 (%51,9) futbolcuyla haftada üç gün antrenman yaptığı, en az katılımın ise 10 (%3) futbolcuyla haftada bir gün antrenman yaptığı görülmüştür. Araştırmaya katılan futbolcuların futbolcu olarak kendilerini nasıl algıladıkları incelendiğinde; en fazla katılımın 154 (%48,1) futbolcuyla iyi olarak

algıladığı, en az katılımın ise 13 (%4,1) futbolcuyla vasat olarak algıladığı görülmüştür. Futbolcuların futbol oynadığınız ilde / ortamda oynanan futbolla ilgili algıları incelendiğinde; en fazla katılımın 116 (%36,3) futbolcuyla oynanan futbolu orta olarak algıladığı, en az katılımın ise 26 (%8,1) futbolcuyla oynanan futbolu çok iyi olarak algıladığı görülmüştür. Zararlı alışkanlığı bulunma değişkeninde 186 (%58,1) futbolcu zararlı bir alışkanlığı yokken,134 (%41,9) futbolcunun zararlı bir alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir.

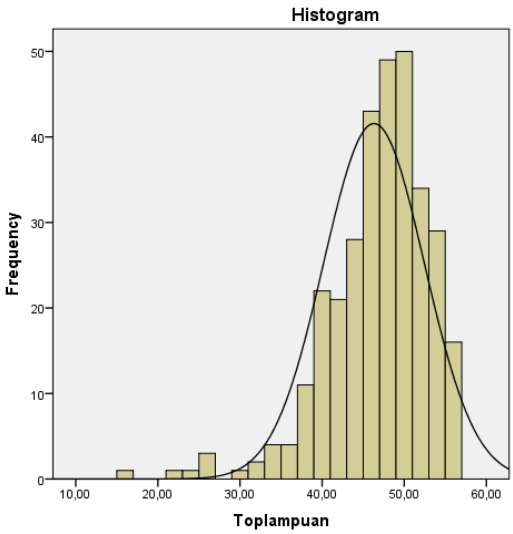
### 3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan futbolcuların, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri Çizelge 3.3'de sunulmuştur.

Çizelge 3.3 Zihinsel dayanıklılık ölçeği puanlarının dağılımı.

| | **Madde Sayısı** | **n** | **Ort.** | **Ss** | **Çarpıklık** | **Basıklık** | **Min.** | **Mak.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | 11 | 320 | 46,31 | 6,14 | -1,349 | 3,264 | 16 | 55 |

Çizelge 3.3’de görüldüğü üzere, futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 46,31 ve standart sapması 6,14 olduğu görülmüştür. Çalışma kapsamında yer alan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları en düşük puan 16 iken en yüksek puan ise 55’dir. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanların Skewness (çarpıklık=-1,349) katsayısı ve Kurtosis (basıklık=3,264) değerleri (Çizelge 3.3) ile normal dağılım eğrisi grafiği incelendiğinde verilerin normal dağılım göstermediği söylenebilir (Grafik 3.1).




Grafik 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği puanları dağılımının grafiksel görünümü

### 3.3. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Kişisel Özelliklerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının kişisel özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analizler yapılarak bulguları çizelgeler halinde verilmiştir.

Çizelge 3.4 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının yaşlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Yaş | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | 18 yaş altı yaş | 50 | 161,57 | 4 | 1,747 | ,782 |
| | 18-21 yaş | 128 | 158,97 | | | |
| | 22-25 yaş | 83 | 168,89 | | | |
| | 26-29 yaş | 25 | 142,12 | | | |
| | 30 ve üstü yaş | 34 | 157,72 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.4'de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(4)}$=1,747; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.5 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının medeni durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları.

| | Medeni Durum | n | Sıra Ort. | Sıra Top. | U | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | Evli | 63 | 157,65 | 9932,00 | 7916,00 | ,785 |
| | Bekar | 257 | 161,20 | 41428,00 | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 3.5'de verilmiştir. Bu sonuçlar, medeni durum değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine (U=7916,00; p>0,05)ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.6 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Eğitim Durumu | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | İlköğretim | 11 | 119,36 | 3 | 3,341 | ,342 |
| | Lise | 132 | 162,01 | | | |
| | Üniversite | 166 | 163,79 | | | |
| | Lisansüstü | 11 | 133,91 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.6'da verilmiştir. Bu sonuçlar, eğitim durumu değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=3,341; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.7 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının statülerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | | Statü | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | A | Öğrenci | 171 | 166,68 | 4 | 11,738 | ,019* | A-E |
| | B | Memur | 22 | 134,30 | | | | B-C |
| | C | İşçi | 56 | 181,81 | | | | C-E |
| | D | Serbest Meslek | 37 | 150,19 | | | | |
| | E | Çalışmıyor | 34 | 122,50 | | | | |

*p<0,05

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının statü değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.7'de verilmiştir. Bu sonuçlar, statü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(4)}$=11,738; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zihinsel dayanıklılık ölçeği, statü değişkeninin ikili kombinasyonu

üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; çalışmayan futbolcuların, statüleri öğrenci ve işçi olan futbolculara göre, memur futbolcularında statüleri işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir.

Çizelge 3.8 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının aylık gelir algılarına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Aylık Gelir | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | Düşük | 112 | 154,82 | 3 | 1,392 | ,708 |
| | Orta | 167 | 163,57 | | | |
| | Yüksek | 34 | 169,16 | | | |
| | Çok yüksek | 7 | 136,21 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının aylık gelir algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.8'de verilmiştir. Bu sonuçlar, aylık gelir algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=1,392; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.9 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının spor yaşına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Spor Yaşı | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | 1-2 yıl | 11 | 88,18 | 4 | 7,592 | ,108 |
| | 3-4 yıl | 64 | 158,63 | | | |
| | 5-6 yıl | 78 | 161,62 | | | |
| | 7-8 yıl | 75 | 160,93 | | | |
| | 9 yıl ve üzeri | 92 | 169,15 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.9'da verilmiştir. Bu sonuçlar, spor yaşı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(4)}$=7,592; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.10 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının mevkilerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Mevki | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | Kaleci | 36 | 171,07 | 3 | 1,862 | ,602 |
| | Defans | 108 | 160,25 | | | |
| | Orta saha | 112 | 152,48 | | | |
| | Forvet | 64 | 169,02 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının mevki değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.10'da verilmiştir. Bu sonuçlar, mevki değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=1,862; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.11 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının haftalık antrenman günlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Haftalık Antrenman Günü | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | 1 gün | 10 | 151,10 | 4 | 5,310 | ,257 |
| | 2 gün | 39 | 146,36 | | | |
| | 3 gün | 166 | 162,18 | | | |
| | 4 gün | 92 | 157,15 | | | |
| | 5 gün | 13 | 212,46 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının haftalık antrenman günü değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.11'de verilmiştir. Bu sonuçlar, haftalık antrenman günü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(4)}$=5,310; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.12 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının futbolculuk algısına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | Futbolculuk Algısı | | n | Sıra Ort. | Sd | $X^2$ | p | Anlamlı Fark |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | A | Vasat | 13 | 85,65 | 3 | 23,488 | ,000* | A-B |
| | B | Orta | 79 | 147,6 | | | | A-C |
| | C | İyi | 154 | 154,3 | | | | A-D |
| | D | Çok iyi | 74 | 199,4 | | | | B-D |
| | | | | | | | | C-D |

*p<0,05

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının futbolculuk algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.12'de verilmiştir. Bu sonuçlar, futbolculuk algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=23,488; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir.

Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zihinsel dayanıklılık ölçeği, futbolculuk algı değişkeninin ikili

kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeydedir.

Çizelge 3.13 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının oynanan futbol algısına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları.

| | **Oynanan Futbol Algısı** | **n** | **Sıra Ort.** | **Sd** | **$X^2$** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | Vasat | 81 | 158,92 | 3 | 6,745 | ,080 |
| | Orta | 116 | 150,29 | | | |
| | İyi | 97 | 162,92 | | | |
| | Çok iyi | 26 | 201,94 | | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının oynanan futbol algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.13'de verilmiştir. Bu sonuçlar, oynanan futbol algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2_{(3)}$=6,745; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Çizelge 3.14 Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının zararlı alışkanlıklarına göre karşılaştırılmasını gösteren Mann-Whitney U testi sonuçları.

| | **Zararlı Alışkanlık** | **N** | **Sıra Ort.** | **Sıra Top.** | **U** | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Zihinsel Dayanıklılık | Var | 134 | 157,89 | 21157,00 | 12112,00 | ,668 |
| | Yok | 186 | 162,38 | 30203,00 | | |

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının zararlı alışkanlık değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 3.14'de verilmiştir. Bu sonuçlar, zararlı alışkanlık değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine (U=12112,00; p>0,05)ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

## 4. TARTIŞMA

Futbol, basit bir oyun olmaktan çıkmış taktik, teknik ve yetenek bilgilerinin yanı sıra sporcuların zihinsel dayanıklılıkları da önemli rol oynayarak futbolu karmaşık bir spor haline getirmiştir. Bu şekilde gelişen bir spor dalının eğitiminde teknik ve taktik çalışmaların yanı sıra zihinsel eğitimin de önemini artmıştır. İyi bir sporcu yetiştirmek için iyi bir eğitim gerekmektedir. Bu eğitim sonucunda sporcu ruhsal açıdan da spora uygun hale gelmektedir. Maç içerisinde oluşan psikolojik gerilim ve baskı oluşturan durumlar sporcunun daima psikolojisini güçlü tutmasını ve her türlü zorluğa karşı en uygun tepkiyi vermesi için zorluklara karşı baş edebilme yeteneğinin yeterli düzeyde olması gerektirmektedir. Bu durum da zihinsel dayanıklılığı gerek kılar (Doğan, 2015). Jones ve ark, (2007) ise zihinsel dayanıklılığı sporcuların bir şeyleri başarabilmeleri için kararlı olmaları ve engellerin üstesinden gelebilmeleri olarak belirtmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların, yaş değişkeni oranları ve aralıkları incelendiğinde 18-21 yaş aralığında olan futbolcuların 128 kişiyle grubun %40'ını oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştiren grup olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde en az katılımın ise 26-29 yaş aralığında olan futbolcularda olduğu ve 25 kişiyle grubun %7,8'ini oluşturduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.1). Gündoğdu (2000) tarafından Malatya ve Elazığ bölgesinde amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada, futbolcuların % 40'ı 21-24 yaş grubunda en fazla katılım gösterdiğini, % 11 'inin ise 29 ve üzeri en az katılımı gösterdiğini tespit etmiştir. Sivri (2018) tarafında amatör futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, futbolcuların yaş değişkenine göre en fazla katılımı 135'i (%40,4) 26 yaş ve üzeri oluşturduğunu ve en az katılımda 75'i (%22,5) 20 yaş ve altında olduğunu tespit etmiştir. Alemdar (2018) tarafından Sakarya ilindeki amatör futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, futbolcuların yaş değişkenlerinin %26,1'i 16-19, %42,5'i 20-23, %18,4'ü 24-27, %13,0'ı 28 ve üzeri aralığında olduğunu tespit etmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda bulgularımızla farklılık gösteren araştırmalar mevcuttur. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş değişkeni diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında farklılıklar görülmesinin sebebi; araştırmanın yapıldığı iller arasındaki amatör futbol kulüplerinin sayısı ve futbola olan ilgiden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların, evli bekar değişkeni dağılımının 257'si (%80,3) bekar, 63'ü (%19,7) ise evli olarak tespit edilmiştir (Çizelge 3.1). Araştırma bulgularımızı destekleyen Sivri (2018) tarafından amatör futbolcular üzerinde yapılan araştırmada futbolcuların medeni durum değişkeni; 258'i (%77,2) bekar, 76'sı (%22,8) evli, olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir araştırmada bulgularımızı destekleyen Sarıkabak (2012) tarafından amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, futbolcuların %77,6'sının bekar, %22,4'ü evli olduğunu tespit etmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların medeni hal değişkeni karşılaştırıldığında Sivri (2018) ve Sarıkabak (2012)'ın araştırmalarıyla kısmen paralellik görülmüştür. Futbolcuların yapılan çalışmalar incelendiğinde bekar olma değişkeninde ki oranının yüksek olmasının sebebi; sosyo-kültürel ve ekonomik nedenlerden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumlarını incelediğimizde; sporcuların büyük çoğunluğunun (% 51,9) üniversite mezunu olduğu, (% 41,3)'ünün ise ilkokul mezunu olduğu görülmüştür. İlköğretim ve lisansüstü eğitim durumu oranı (%3,4) ise oldukça düşük olduğu görülmektedir (Çizelge 3.1). Yıldız (2007) tarafından Isparta bölgesinde süper amatör lig futbolcuları üzerine yapılan araştırmada, futbolcu grubunun (%56,1)'lik oranla üniversite, (%33,8)'lik oranla lise, (%6,1)'lik oranla ilköğretim okulu mezunu olduğunu tespit etmiştir. Sarıkabak (2012) tarafından amatör ve profesyonel futbolcular üzerine yapılan araştırmada, futbolcuların çoğunlukla ortaöğretim (%44,7) ve ön lisans (34,1) mezunu olduklarını, %15'lik bir kesimin lisans ve lisansüstü eğitim aldığını tespit etmiştir. Keribar (2010) tarafından yapılan araştırmada, amatör futbolcuların % 86,2'si lise, % 10,8'i lisans ve % 3,0'ü yüksek lisans mezunu olduğunu tespit etmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu değişkeni karşılaştırıldığında araştırmamızın %56,6'lık üniversite mezunu olma oranı ile Yıldız (2007)'ın yaptığı araştırmanın %51,9 üniversite mezunu olma oranı kısmen benzerlik göstermiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların yine eğitim durumu değişkeni karşılaştırıldığında Sarıtabak (2012)'ın ve Keribar (2010)'ın araştırmaları farklılık göstermektedir. Sarıtabak (2012)'ın yaptığı araştırmada futbolcuların eğitim durumu değişkeni çoğunlukla ortaöğretim (%44,7) mezunu olduğunu tespit etmiştir. Keribar (2010)'ın yaptığı araştırmada ise futbolcuların eğitim durumu değişkenini çoğunlukla lise (% 86,2) mezunu olduğunu tespit etmiştir. Araştırmalara bakıldığında kısmen paralellik ve farklılık

görülmektedir. İl dışı transfer eğitim hayatını olumsuz olarak etkileyebileceğini söylenebilir. Bazı futbolcular ise eğitim hayatlarının devam etmesi için il dışı transfere sıcak bakmayarak aynı şehirde hem futbol oynayarak hem de üniversiteye devam ederek üniversite mezunu olma oranını arttırdıkları düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri incelendiğinde ilk sırada %53,4 ile öğrenciler yer alırken, ikinci sırada ise % 17,5 ile işçi olanlar yer almışlardır (Çizelge 3.1). Karayılmaz (2006) tarafından Zonguldak bölgesi süper amatör lig futbolcularında yapılan araştırmada, futbolcuların meslekleri sorulduğunda toplam 213 futbolcunun % 39'u öğrenci, % 8,5'i işçi olduğunu belirtirken, % 17,8'i Serbest meslekte çalıştığını, yine %17,8'i işsiz olduğunu, geriye kalan % 16,9' u da farklı mesleklerde çalıştıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri Karayılmaz (2006)'nın araştırması ile karşılaştırıldığında öğrenci olanların oran olarak daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmamız ile kısmen paralellik göstermektedir. Amatör olarak spor yapanlar maddi olarak bir kazanç beklememektedir. Araştırmalarda öğrencilerin çoğunlukta olduğu görülmüştür. Öğrenci olan futbolcuların öğrencilik hayatlarının dışında amatör olarak bir futbol kulübünde bulunmayı ve boş zamanlarını antrenmanlarda veya müsabakalarda değerlendirmeyi tercih ettikleri için çoğunluk olduğu düşünülmektedir. Çalışan futbolcuların ise iş yükü, yorgunluk, mesai saatlerindeki farklılıklar, ulaşım ve benzeri nedenlerle amatör düzeyde futbol oynama oranlarında daha düşük seviyede kaldığını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılan futbolcuların gelir düzeyi incelendiğinde, futbolcuların yarıdan fazlasının (%52,5) gelir düzeyini "orta" olarak algıladığı, ikinci sırayı ise (% 35) ile "düşük" olarak algılayanların oluşturduğu görülmüştür (Çizelge 3.1). Sivri (2018) tarafından amatör futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, amatör futbolcular aylık gelir düzeyi değişkenine göre 123'ü (%36,8) 0-2000 TL, 82'si (%24,6) 2001-4000 TL, 56'sı (%16,8) 4001-6000, 34'ü (%10,2) 6001-8000 TL, 39'u (%11,7) 8000 TL üzeri olarak dağıldığını tespit etmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların gelir düzeyi ile alakalı olarak taranan literatürde araştırmalar arasında gelir düzeyi sorusunun farklı biçimde sorulduğu görülmüştür. Bu nedenden dolayı gelir düzeyi incelendiğinde paralellik veya farklılık söz konusu olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre 9 yıl ve üzeri futbolcuların 92 kişiyle grubun %28,8'ini oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştiren grup olduğu görülmüştür. Bununla beraber %24,4'ünün spor yaşı 5-6 yıl, %23,4'ünün spor yaşı 7-8 yıl, %20'sinin spor yaşı 3-4 yıl ve spor yaşı 11-12 yıl olanların yüzdesi ise %3,4 olarak belirlenmiştir (Çizelge 3.2). Coşkun (2018) tarafından amatör ve profesyonel futbolcular üzerinde yapılan araştırmada, spor yaşı değişkenlerinin 24'ü (%7,6) 1-5 yıl, 105'i (33,2) 6-10 yıl, 159'u (50,3) 11-15 yıl, 28'i (8,9) 16 yıl ve üzeri şeklinde dağılım gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmamıza katılan futbolcuların yaş değişkeni Coşkun (2018)'in araştırması ile karşılaştırıldığında yaş değişkeni aralıklarında farklılık görülmektedir. Spor yaşının, ikamet edilen yerleşim biriminde spor tesislerinin olup olması, tesislere ulaşım imkanı, mensubu olunan ailenin futbola olan ilgisi gibi durumlardan etkilendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkeni incelendiğinde, en az katılımın 36 (%11,4) futbolcuyla kaleci mevkisin de olduğu, en fazla katılımın ise 112 (%35) futbolcuyla orta saha mevkisin de olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Alemdar (2018) tarafından Sakarya bölgesindeki amatör futbolcularının %10'i kaleci, %36,8'i Defans, %41,0'ı orta saha, %12,3'ü forvet mevkisin de olduğunu tespit etmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların bulgularına bakıldığında mevki değişkeninde en az katılımın kaleci mevkisin de en fazla katılımın orta saha mevkisin de olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkeni Alemdar (2018)'ın araştırmaları ile kısmen paralellik göstermektedir. Araştırmaların sonucunda en düşük oranın kaleci mevkisin de olmasının sebebi olarak mevki gereği kalecilerin takım kadrolarında daha az bulunması ve sakatlanma gibi durumların daha minimum düzeyde yaşanmasından dolayı olduğu düşünülmektedir. Orta saha oyuncusunun takım kadrosunda fazla olması o mevkinin gerektirdiği ve getirdiği bir özelliktir. Araştırmaların mevki dağılımlarına bakıldığında orta saha oyuncularının fazla olmasının nedeni ise; futbolda orta saha oyuncularının çok daha fazla görev yeri çeşitliliğine sahip olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların haftalık antrenman günü değişkeni incelendiğinde en fazla katılımın 166 (%51,9) futbolcuyla haftada üç gün antrenman yaptığı, en az katılımın ise 10 (%3) futbolcuyla haftada bir gün antrenman yaptığı

görülmüştür (Çizelge 3.2). Araştırmaya katılan futbolcuların futbolcu olarak kendilerini nasıl algıladıkları incelendiğinde; en fazla katılımın 154 (%48,1) futbolcuyla iyi olarak algıladığı, en az katılımın ise 13 (%4,1) futbolcuyla vasat olarak algıladığı görülmüştür. Futbolcuların futbol oynadığınız ilde/ortamda oynanan futbolla ilgili algıları incelendiğinde; en fazla katılımın 116 (%36,3) futbolcuyla oynanan futbolu orta olarak algıladığı, en az katılımın ise 26 (%8,1) futbolcuyla oynanan futbolu çok iyi olarak algıladığı görülmüştür (Çizelge 3.2). Yapılan literatür taraması sonucunda antrenman günü, futbolcu olarak kendinize algınız, futbol oynadıkları ile algınız değişkenlik durumlarını tespit eden araştırmalara rastlanamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların zararlı alışkanlığı bulunma değişkeninde 186 (%58,1) futbolcu zararlı bir alışkanlığı yokken, 134 (%41,9) futbolcunun zararlı bir alışkanlığı olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Araştırmaya katılan futbolcuların zararlı alışkanlık değişkeni incelendiğinde zararlı alışkanlığı olmayan futbolcuların daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak ise sporun beraberinde getirmiş olduğu kötü alışkanlıklardan uzak durma ilkesi olduğu düşünülmektedir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.4'de verilmiştir. Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X2(4)= 1,747$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş değişkenine göre karşılaştırılması Kurtay (2018) tarafından yapılan araştırma ile kısmen paralellik göstermektedir. Kurtay (2018)'ın araştırmasının yaş değişkeni incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ortalamalarında güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Yapılan araştırmalarda yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu tespitlere bakıldığında futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını yaşın etkilemediğini söyleyebiliriz.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları

Çizelge 3.5'de verilmiştir. Bu sonuçlar, medeni durum değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine (U=7916,00; p>0,05) ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Yazıcı (2016) tarafından yapılan araştırmada, evli bekar basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zeka alt boyut puanlarının medeni hal değişkeni açısından başkasının duygularını değerlendirme, sosyal beceriler, duyguların kullanımı alt boyutlarında medeni hal değişkenine anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0,05). Madahi ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan araştırmada, 110 bekâr ve 130 evli üniversite öğrencisi üzerinde duygusal zekâ ve medeni hâl arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde evli bireylerin bekâr bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulguları incelendiğinde ise, zihinsel dayanıklılık ve medeni hâl değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir (p>0,05). Araştırmaya katılan futbolcular incelendiğinde Yazıcı (2016) da basketbolcular üzerinde yapmış olduğu zihinsel dayanıklılık tespiti ile Madahi (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda anlamlı farklılık yönünden kısmen paralellik olduğu görülmüştür. Bulgulara bakıldığında branşlar farklılık göstermektedir. Branşlar farklı göstermesine rağmen medeni hal değişkeninin zihinsel dayanıklılığı etkilemediğini söyleyebiliriz.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.6'da verilmiştir. Bu sonuçlar, eğitim durumu değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(3)=3,341; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Yıldız (2017) yapmış olduğu araştırmada sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sporcuların eğitimi durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir ve teknikler sonucunda ilköğretim ile lisans eğitim düzeyleri arasında lisans lehine anlamlı bir farklılık (p=.014), lise ile lisans eğitim düzeyleri arasında ise lisans lehine anlamlı bir farklılık (p=.009) olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyi ile Yıldız (2017)'ın sporcular üzerinde yapmış olduğu araştırma karşılaştırıldığında farklılık görülmektedir. Yıldız (2017)'de

yapmış olduğu araştırmada eğitim durumu değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızda sadece futbolcular katılım gösterirken, Yıldız (2017)'ın araştırmasında ise farklı branşlardan sporcular katılım göstermiştir. Yıldız (2017)'ın yapmış olduğu araştırmanın bulgularımız ile farklılık göstermesi, araştırma yapılan grupların farklılığından dolayı oluştuğu düşünülmektedir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının statü değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.7'de verilmiştir. Bu sonuçlar, statü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(4)=11,738; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Bu sonuçlara göre; çalışmayan futbolcuların, statüleri öğrenci ve işçi olan futbolculara göre, memur futbolcularında statüleri işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Statüsü çalışmayan futbolcuların, statüsü öğrenci ve işçi olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları daha düşük çıkmıştır. Bunun nedeni olarak da statüsü öğrenci olan ve işçi olan futbolcuların psikolojik olarak daha dayanıklı zihinsel yapıya sahip oldukları zihinlerini daha fazla kullandıkları, statüsü çalışmayan futbolcuların zihinlerini meşgul edecek bir uğraşın veya işin olmamasından dolayı bu anlamlı farklılığın ortaya çıktığı düşünülmektedir. Memur futbolcularında statüsü işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılıkları daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise memurların işlerinin işçilere oranla daha kalıcı ve sürekli olmasından kaynaklandığı ve yine maddi olarak işçilere göre daha yüksek maddi kazanç elde etmeleri ile kazançlarının gününde banka hesaplarına yatırılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Böyle olması memurların zihinlerini daha az kullanmalarını beraberinde getirmiş olabileceğini söyleyebiliriz. İşçiler ise sürekli zihinlerini iş yerlerinde ki uğraşlarının yanı sıra maddi noktada daha fazla kazanç sağlayabileceklerini düşünürler. Aynı zamanda işçilerin maaşlarını gününde alabilecekleri konusu da zihinlerini meşgul ederek farkında olmadan zihinlerini kullanmalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Bu durumların ise zihinsel dayanıklılık düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının spor yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

Çizelge 3.9'da verilmiştir. Bu sonuçlar, spor yaşı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(4)=7,592; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Yıldız (2017) tarafından yapılan araştırmada sporcuların öz yeterlik algılarının ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre; sporcuların yaş değişkenine göre öz yeterlik algılarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların spor yaşı değişkeni karşılaştırılması incelendiğinde; Yıldız (2007)'ın farklı branşlardan sporcular ile yaptığı araştırma kısmen paralellik göstermektedir. Araştırmaların spor yaşı değişkeni bulgularına bakılarak zihinsel dayanıklılığın spor yaşına göre farklılık göstermeyeceği söylenebilir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının mevki değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.10'da verilmiştir. Bu sonuçlar, mevki değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(3)=1,862; p>0,05] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Yapılan araştırmanın mevki değişkenliği karşılaştırmasında farklılık oluşmaması futbolcularda zihinsel dayanıklılık açısından bir önem ifade etmediği düşünülmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkeniyle zihinsel dayanıklılık karşılaştırıldığında mevkiler arasında zihinsel dayanıklılığı değişmediği söylenebilir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının haftalık antrenman günü değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.11'de verilmiştir. Bu sonuçlar, haftalık antrenman günü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(4)=5,310; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Yapılan araştırma da futbolcuların haftalık antrenman günü değişkeni ile zihinsel dayanıklılık karşılaştırıldığında antrenman sayısına göre zihinsel dayanıklılıkta bir değişme gözlemlenmediği tespit edilmiştir. Bulgularımıza göre haftalık antrenman günü değişkenliğinin zihinsel dayanıklılık üzerinde bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının futbolculuk algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi

sonuçları Çizelge 3.12'de verilmiştir. Bu sonuçlar, futbolculuk algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(3)=23,488; p<0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zihinsel dayanıklılık ölçeği, futbolculuk algı değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeydedir. Futbolculuk algısını orta, iyi ve çok iyi algılayan sporcuların, futbolculuğunu vasat olarak algılayan sporculara göre öz güven seviyeleri daha yüksektir. İyi futbolculuklarını aynı seviyede sürdürebilmek ve daha ileriye taşımak için daha çok çaba gösterir bu da zihinsel dayanıklılıklarını olumlu yönde etkiler. Bu değişkenler arasındaki anlamlı farkın nedeni futbolculuklarını orta, iyi ve çok iyi algılayan sporcuların, öz güven duygusunun vasat algılayan sporculara göre yüksek olmasından dolayı bu derecede anlamlı bir farklılığa neden olduğu düşünülmektedir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının oynanan futbol algı değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları Çizelge 3.13'de verilmiştir. Bu sonuçlar, oynanan futbol algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [X2(3)=6,745; p>0,05]ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait sıra ortalamalarının zararlı alışkanlık değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları Çizelge 3.14'de verilmiştir. Bu sonuçlar, zararlı alışkanlık değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine (U=12112,00; p>0,05) ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Sonuçlara göre; araştırmaya katılan futbolcuların zararlı alışkanlık düzeylerinin zihinsel dayanıklılığı etkilemediğini düşünülmektedir. Futbolcuların zararlı alışkanlıklarının olup olmaması zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilemeyeceği söyleyebiliriz.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Amatör futbolcular üzerinde yapılan bu araştırmada, futbolcuların demografik değişkenleri ile zihinsel dayanıklılıkları incelenmiştir. Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinde bulunan iki değişkende anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Futbolculuk algısı değişkenlerinde ve futbolcuların statülerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Elde edilen bulguların sonuçlarına bakıldığında futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer bulguda ise futbolcuların statüleri incelendiğinde; çalışmayan futbolcuların, statüleri öğrenci ve işçi olan futbolculara göre, memur futbolcularında statüleri işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; zihinsel dayanıklılığın oyunculardа, oyun kalitesi, özgüven, oyun içi-dışı liderlik ve takım uyumuna önemli katkı sağlayacağı kabul edilebilir.

Öneriler:

- Bulgularımızda ki zihinsel dayanıklılık ölçeğinin farklılık çıkan değişkenleri değerlendirildiğinde; amatör futbolcularda kendini vasat olarak nitelendiren futbolcuların, zihinsel dayanıklılıklarını arttırabilmeleri için antrenmanlarda teknik, taktik çalışmalarının dışında zihinsel olarak da müsabakalara hazırlanması gerektiğini önerebiliriz.
- Spor psikologlarından gerekli desteği alarak bu durumu aşabileceklerini önerebiliriz.
- Zihinsel dayanıklılık değişkeni olan futbolcuların statüleri değerlendirildiğinde ise; çalışmayan amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını yükseltebilmeleri için kendilerine bir iş veya bir çalışma ortamı yaratmaları onların zihinsel dayanıklılıklarını yükseltmesine yardımcı olacağını önerebiliriz.
- Memur futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları değerlendirildiğinde; memurların zihinsel dayanıklılıklarını yükseltebilmeleri için bulundukları memurluk konumlarının yanı sıra memurluklarının üst kademesi olan diğer konumlarına (şef, amir vb.) yükselmeyi hedef alarak ve zihinlerini bu doğrultuda meşgul ederek zihinsel dayanıklılıklarını arttırabileceklerini önerebiliriz.

## 6. KAYNAKÇA


Adiloğulları İ, 2011. The teachers level of emotional ıntelligence some of the demographic variables for ınvestigation, educational research and reviews Vol. B; 6(13), 786-792.

Adiloğulları İ, Görgülü R. 2015. Sporda duysal zeka envanterinin uygulama çalışması. Uluslararası Spor, egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, s.83-94.

Alemdar U, 2018. Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Altıntaş A, 2015. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş A, Akalan C, 2008. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6: 39-43.

Anthony Dr, Gucciardi Df, Gordon Sa, 2016. Meta-study of qualitative research on mental toughness development. International review of sport and exercise psychology, 9(1),160-190.

Aracı H, 1999. Okullarda beden eğitimi, Ankara, Bağırgan Yayın evi.

Başer E, 1998. Uygulamalı spor psikolojisi. Üçüncü baskı. Ankara, Bağırgan Yayınevi, s. 3-6.

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

Bull Sj, Shambrook Cj, James W, Brooks Je, 2005. Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. Journal of applied sport psychology, 209–227.

Butt J, Weinberg R, Culp B, 2010. Exploring mental toughness ınncaa athletes, Journal Of İntercollegiate Sport, 316-332.

Büyüköztürk S, Kılıç Çakmak E, Akgün O.E, Karadeniz S, Demirel F, 2012. Bilimsel araştırma yöntemleri. On üçüncü Basım, Ankara, Pegem Akademi Yayınları.

Cicchetti D, 2010. Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı, World Psychiatry (Türkçe Basım), 145.

Clough Pj, Earle K, Sewell D, 2002. Mental Toughnessthe concept and ıts measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions In Sport Psychology, London, Thomson Publishing, 32-46.

Coakley J. 2001. Sport And Society: Issues and Controversies, Mcgraw-Hill New York.

Coşkun K, 2018. Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Cox Rh, 2012. Sport psychology, concepts and applications. 7th Ed. New York: Mcgraw-Hill, P. 297-298.

Crust L, 2008. A review and conceptual re-examination of mental toughness: ımplications for future researchers. Personality and ındividual differences, 576-583.

Crust L, Clough, P. J, 2005. Relationship between mental toughness and physical endurance., Perceptual and Motor Skills, 100, 192-194.

Crust L, Clough, P. J, 2011. Developing mental toughness: from research to practice. Journal of sport psychology in action, 2, 21-32.

Dennis P.W, 1981. Mental toughness and the athlete. Ontario physical and health education association.

Doğan O, 2015. Spor Psikolojisi. Üçüncü.basım, Ankara, Detay Yayıncılık.

Doğu G, Kesim U, Sivrikaya O, 2002. Belediyelerin sporla ilgili işlevleri, düzce belediyesi örneği. Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi, 11(2), s.89-106.

Durusoy İ, 2003. Futbol Teorisi. İstanbul, Boyut Yayınevi.

Erdoğan N, 2016. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. International journal of science culture and sport 4, s. 652-664.

Erdoğan N, Kocaekşi S, 2015. Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science, 57-64.

Erdoğan N, Zekioğlu A, Dorak F, 2014. Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? International Journal Of Science, Culture And Sport, 194-207.

Erkal M, 1981. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul, Filiz Kitabevi, s.8.

Erkan D, 2003. Futbol fanatizminin bazı benlik değişkenleri yönünden incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ferah A, 1999. Futbol Eğitim Öğretim. Ankara, Nehir Matbaası.

Goldberg L. R, 1992. The Development Of Markers For The Big-Five Factor Structure. Psychological Assessment, *s. 26-42.*

Gould D, Dıeffenbach K, Moffett A, 2002. Psychological characteristics and their development of olympic champions. Journal of applied sport psychology, s.172-204.

Gould D, Dick S, 1995. "Sport Psychology, The Griffith Era, 1920-1940. Sport Psychologist", Dec, Volume: 9, Number: 4.

Gould D, Hodge K, Peterson K, Petlichkoff L 1987. Psychological Foundations Of Coaching: Similarities And Differences Among İntercollegiate Wrestling Coaches. The Sport Psychologist, 293–308.

Gucciardı D, Gordon S, Dımmock, J, 2008. Towards an understanding of mental toughness in australian football. Journal of applied sport psychology, 20: 261-281.

Gucciardi D.F, Gordon S, Dimmock J.A, 2009. Towards an understanding of mental toughness in australian football. Journal of applied and sport psychology, 307-323.

Güleroğlu F, 2017. Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut Etkisi. Yüksek lisans tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Gündoğdu C, 2000. Malatya ve Elazığ bölgesindeki amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme ve bilgi düzeylerinin araştırması. Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E, 2018. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. ınternatıonal journal of sports exercıse & traınıng scıences, Vol 4, Issue 2, 70–78.

İnal A.N, 2000. Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş. Konya, Desen Ofset Matbaacılık, s:5.

Jackson Sa, Kimiecik Jc, 2008. The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity, In t. S. Horn (ed.), Advances İn Sport Psychology. Champaign, Il: Human Kinetics.

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

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

Jones G, Moorhouse A, 2007. Developing mental toughness: gold medal strategies for transforming your business performance. Oxford, Uk: Spring Hill.

Kaiseler M, Polman R, Nicholls A, 2009. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. Personality And Individual Differences, 47, 728-733.

Karageorghis Ic, Terry Pc, 2015. Spor Psikolojisi. Çevirmen: Adnan Çadır, Erdal Demir, Nobel Akademik Yayıncılık, S.60.

Karakuş S, 2005. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2). 1-13.

Karasar N, 2015. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara, Nobel yayınevi.

Karayılmaz A, 2006. Amatör küme futbolcularını saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Kehribar E, 2010. Amatör futbolcularda şiddet ve saldırganlığa yol açan psiko-sosyal nedenlerin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Keten M, 1993. Türkiye'de Spor. Ankara. Ayyıldız matbası, s.14.

King D, Brett R, Britonny L, Simon T, Jennifer A, 1995. "History Of Sport Psychology İn Cultural Magazines Of The Victorian Era. Sport Psychologist.", Dec., Volume: 9, Number: 4.

Konter E, 1998. Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Birinci baskı. Ankara, Bağırgan Yayınevi, s. 16-41.

Konter E, 2003. Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler. Birinci Baskı. Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, , s. 31-37.

Koruç Z, 1992. Spor psikolojisine giriş. TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Ankara, Yayın No: 1, s.96.

Köroğlu T, 2018. Amatör sporcuların sporcu sosyal güvenlik hakları ile ilgili bilgi düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Kurtay M, 2018. Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Lane A.M, Meyer B.M, Devenport T J, Davies K.A, Thelwell R, Gill G.S, Weston N, 2009. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. Journal of Sport Science and Medicine, 289-295.

Loehr Je, 1982. Athletic Excellence: Mental Toughness Training For Sports,1st Ed. New York: Plume.

Luszki Wa, 1982. Winning tennis through mental toughness, 1st Ed, New York. Everest House, P. 23.

Mack Gm, Ragan Gb, 2008. Development of the mental, emotional, and bodily toughness ınventory ın collegiate athletes and nonathletes. Journal of athletic training, 125-132.

Madahi E.M, Javidi, N, Samadzadeh M, 2013. The relationship between emotional intelligence and marital status in sample of college students. Elsevier, 3rd World Conference On Psychology, Counselling And Guidance (Wcpcg-2012), 84, 1317- 1320.

Madrigal L, Hamill S, Gill Dl 2013. Mind over matter: the development of the mental toughness scale (mts). Sport Psychologist, 27(1): 62-77.

Mengütay S, 1997. Morpa Spor Ansiklopedisi. İstanbul, Orhan Ofset (2), s. 156-249.

Middleton Cs, Marsh Wh, Martinja, Richards Eg, Perry C, 2004. Discovering mental toughness: a qualitative study of mental toughness ın elite athletes, self research centre, university of western sydney, Australia.

Onan M, 2017. Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Orhan S, 2018. Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sarıkabak M, 2012. Amatör ve profesyonel futbolcuların sporu bıraktıktan sonraki ileriye dönük beklentilerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Sheard M, 2013. Mental toughness: the mindset behind sporting achievement. Second edition. Hove, east sussex: routledge.

Sheard M, Golby J, Werch A.V, 2009. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 186-193.

Sivri E, 2018. Amatör futbolcularda kişilik özellikleri ile kariyer uyum yeteneklerinin araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stemmler Theo, 2000. Futbolun Kısa Tarihi. Ankara, Dost Kitabevi.

Sunay H, 2010. Sporda Organizasyon. Birinci basım. Ankara, Gazi Kitabevi.

Tavacıoğlu L, 1999. Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler. Birinci basım. Ankara, Bağırgan Yayınevi, s. 76-80.

Tiryaki Ş, 2000. Spor Psikolojisi Kavramlar Kuramlar ve Uygulama. Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi, S. 5-6.

Türkel Ç, 2010. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Venek M, Cratty B.J, 1970. "Psychology and the superior athlete", London; 1970, the mac millan.

Weinberg R, 2013. Mental toughness; what ıs ıt and how to build ıt. 1-10.

Weinberg Rs, Gould D, 2003. Welcome tos port and exercise psychology. Foundation of sport and exercise psychology. Usa, Human Kinetics. 3th Ed. (P. 11).

Weinberg S, Gould, D, 2015. Introduction to psychological skills training. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign. Il: Human Kinetics, 247-271

Yarayan Y.U, Yıldız A.B, Gülşen D.B.A, 2018. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık Düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,: 57: S.1-2.

Yardımcı O, 1996. Futbol Kültürü ve Eğitimi. Tokat, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Matbaası.

Yazıcı A, 2016. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Psiko-Sosyal Alanlar Programı, Ankara.

Yıldıran İ, 1986. Tarihi kaynakları açısından türk spor kültürü. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldız H, 2007. Isparta süper amatör ligindeki futbolcuların ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

## 7. EKLER

### EK-A: Kişisel Bilgi Formu ile Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Değerli Amatör Futbolcular,

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tez konusu olarak **"Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi**" konulu bir çalışma yürütmekteyim. Bu çalışmaya sizin görüş ve düşünceleriniz rehberlik edecektir. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi: Uğur Mehmet UÇAR

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Turgut KAPLAN

**1. BÖLÜM - KİŞİSEL BİLGİLER**

Bu bölümde, anketi cevaplandıranlarla ilgili verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır. Bunun için aşağıda yer alan soruları inceleyiniz. Durumunuza uygun olanı (X) işaretleyiniz

**1.Yaşınız:** 18 yaş altı ( ) , 18-21 Arası ( ), 22-25 Arası ( ), 26-29 Arası ( ), 30 ve üstü ( )

**2. Medeni Durumunuz**:Evli ( ), Bekar ( )

**3.Eğitim Durumunuz** :İlköğretim ( ), Lise ( ), Üniversite ( ), Lisansüstü ( )

**4.Şu anki statünüz:** Öğrenci ( ), Memur ( ), İşçi ( ), Serbest Meslek ( ), Çalışmıyor ( )

**5.Aylık Gelir Durumu Algınız**: Düşük ( ), Orta ( ), Yüksek ( ), Çok yüksek ( )

**6.Kaç yıldır lisanslı futbol oynuyorsunuz?:**1-2 ( ), 3-4 ( ), 5-6 ( ), 7-9 ( ), 9 ve üzeri ()

**7.Hangi mevkide oynuyorsunuz?:** Kaleci ( ), Defans ( ), Orta saha ( ), Forvet ( )

**8.Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?:**1 ( ), 2 ( ), 3 ( ), 4 ( ), 5 ( )

**9.Futbolcu olarak kendinizi algınız:** Vasat ( ), Orta ( ), İyi ( ), Çok iyi ( )

**10.Futbol oynadığınız ilde / ortamda oynanan futbola algınız:** Vasat ( ), Orta ( ), İyi ( ), Çok iyi ( )

**11.Zararlı bir alışkanlığınız var mı?:** Evet ( ), Hayır ( )

## 2. BÖLÜM- ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (ZDÖ)

| **Değerli katılımcılar;**<br>**Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durum hakkında ne düşündüğünüzü her biri için tek birr yanıt olmak üzere belirtiniz.Lütfen her maddeyi şuu anki düşüncelerinizi en iyi tanımlayacak şekilde (X)) cevaplayınız. Elde edilen bilgileriniz sadece bilimsell bir çalışma için kullanılacak olup üçüncül kişilerlee paylaşılmayacaktır.** | **KESİNLİKLE KATILIYORUM** | **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 sezgim 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 artırabilirim. | | | | | |
| **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 tamamen bağlı kalırım. | | | | | |

## EK- B: Etik Kurul Kararı

T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar Sayısı : 51

Sayın : Turgut KAPLAN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / KONYA

Yürütücü : Turgut KAPLAN

Yrd. Araştırıcı : Uğur Mehmet UÇAR

**"Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi"** isimli Yüksek Lisans Tez Projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 28.06.2019

Prof. Dr. Süleyman PATLAR
Başkan

Prof. Dr. İ. Bülent FİŞEKÇİOĞLU
Üye

Prof. Dr. Oktay ÇAKMAKÇI
Üye

Doç. Dr. Ekrem BOYALI
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Ferhat ÜSTÜN
(Raportör)

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi "Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.)olması durumunda Etik Kuruldan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir.

S.Ü. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TEL: (0.332) 241 00 41 FAX: (0.332) 241 16 08 KAMPÜS / KONYA

## 8. ÖZGEÇMİŞ

20.10.1993 yılında Bursa'nın İnegöl ilçesinde doğdu. İlkokul ve lise eğitimini İnegöl'de tamamladı. 2011 yılında Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Eğitim Bölümünü kazandı. 4 yıllık lisans eğitimini tamamlayarak 2015 yılında mezun oldu. Mezuniyetinden 1 yıl sonra 2016 yılında Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans eğitimine başladı. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimi süresince farklı bir çok belediyede yüzme antrenörü olarak görev aldı.

3. Kademe Yüzme Antrenörlük Belgesine, 1. Kademe Tenis Antrenörlük Belgesi ve cankurtaranlık belgesine sahiptir. Halen Konya Selçuklu Belediyesi'nde yüzme antrenörü olarak çalışmaktadır.