



**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK  
BECERİLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARINA GÖRE  
CESARETLERİ**

Doktora Tezi

**Ahmet İSLAM**

Danışman  
**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2021

**T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK  
BECERİLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARINA GÖRE  
CESARETLERİ**

Doktora Tezi

**Ahmet İSLAM**

Danışman

**Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU**

SAMSUN  
2021

## TEZ KABUL VE ONAYI

Ahmet İSLAM tarafından, Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU danışmanlığında hazırlanan “Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 5.7.2021 tarihinde yapılan sınav sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

|                             | Unvanı Adı Soyadı<br>Üniversitesi<br>Ana Bilim/Ana Sanat Dalı   | İmza | Sonuç                               |
|-----------------------------|---|------|-------------------------------------|
| <b>Başkan</b><br>(Danışman) | Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU<br>Ondokuz Mayıs Üniversitesi<br>Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı                           |      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                             |   |      | Kabul                               |
| <b>Üye</b>                  | Prof. Dr. Erkut KONTER<br>Dokuz Eylül Üniversitesi<br>Buca Eğitim Fakültesi Temel Eğitim<br>Bölümü                  |      | <input type="checkbox"/>            |
|                             |   |      | Ret                                 |
| <b>Üye</b>                  | Doç. Dr. Taner TUNÇ<br>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen-Edebiyat<br>Fakültesi İstatistik Bölümü Anabilim Dalı        |      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                             |   |      | Kabul                               |
| <b>Üye</b>                  | Doç. Dr. Ayhan DEVER<br>Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor<br>Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Anabilim<br>Dalı |      | <input type="checkbox"/>            |
|                             |   |      | Ret                                 |
| <b>Üye</b>                  | Doç. Dr. Yener AKSOY<br>Ondokuz Mayıs Üniversitesi<br>Rekreasyon Bölümü   |      | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                             |   |      | Kabul                               |
|                             |   |      | <input type="checkbox"/>            |
|                             |   |      | Ret                                 |

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

ONAY

... / ... / ...

Prof. Dr. Ali BOLAT

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım doktora tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

İmza  
05 /07/ 2021  
Ahmet İSLAM

## TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

**Tez Başlığı:** Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 28/05/2021 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 5  
Tek kaynak oranı : % 1 çıkmıştır.

İmza  
05/07/ 2021  
Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

## ÖZET

### PROFESYONEL FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARINA GÖRE CESARETLERİ

Ahmet İSLAM

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Doktora, Temmuz/2021

Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu araştırmada, profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Betimsel araştırma modelindeki çalışma grubunu, 2019-2020 Türkiye Futbol Federasyonu'nun (TFF) 14 bölgesi içerisinde Süper Lig, PTT 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig'de yer alan 29 profesyonel takımda oynayan toplam 653 profesyonel futbolcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Konter ve Ng (2012) tarafından geliştirilen Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31), Konter tarafından (2009)'da geliştirdiği "Profesyonel Futbolcularda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16" (PFPBÖ) ve Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen, 2015 yılında ise Altıntaş ve Bayar tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)" kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılım kontrolü "Shapiro-Wilk Testi" ile yapılmıştır. Grup varyanslarının homojenlik kontrolü "Levene Testi" ile yapılmıştır. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında; veriler parametrik testlerin varsayımlarını sağlıyorsa "Student T-Testi", sağlamıyorsa "Welch ANOVA Testi" kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinin sonuçları ortalamaların yanında harfli gösterim şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekler arası non-lineer etki düzeylerinin belirlenmesi için "MARS Regresyon Analizi" yapılmıştır. Araştırma sonucunda profesyonel futbolcuların sporda cesaret düzeylerinde; medeni durum, eğitim durumu, anne eğitimi durumu, baba eğitimi durumu, yıllık gelir, profesyonel futbolcu olma yılı, takım kategorisi ve milli oyuncu değişkenlerinde anlamlı bir farklılıklar varken yaş, bulunduğu futbol kulübünde oynadığı yıl, mevki, en başarılı pozisyon ve kaptanlık durumunda ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinde; yaş, medeni durum, eğitim durumu, anne eğitimi durumu, baba eğitimi durumu, yıllık gelir, profesyonel futbolcu olma yılı, bulunduğu futbol kulübünde oynadığı yıl, takım kategorisi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar varken mevki, en başarılı pozisyon, kaptanlık durumu ve milli oyuncu düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar belirlenmemiştir. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ise, yaş, medeni durum, eğitim durumu, baba eğitim durumu, bulunduğu futbol kulübünde oynama süreleri, takım kategorisi ve milli oyuncu düzeylerinde anlamlı bir farklılıklar varken, anne eğitim durumu, yıllık gelir, profesyonel futbolcu olma yılı, mevki, en başarılı pozisyon ve kaptanlık düzeylerinde ise anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Sonuç olarak, profesyonel futbolcularda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılıkları onların cesaret düzeylerini artırdığı ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Sporda Cesaret, Futbolda Psikolojik Beceri, Pozisyon, Zihinsel Dayanıklılık, Futbol

## ABSTRACT

### PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS' COURAGE DEPENDING ON THEIR PSYCHOLOGICAL SKILLS AND MENTAL TOUGHNESS

Ahmet İSLAM

Ondokuz Mayıs University

Institute of Graduate Studies

Department of Sport Management

Doctorate, July/ 2021

Supervisor: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

In this study, the relationship between the psychological skills of professional football players and their courage levels according to their mental endurance was examined. The working group in the descriptive research model consists of a total of 653 professional football players from 29 professional teams in the Super League, PTT 1st League, 2nd League and 3rd League within the 14 regions of the 2019-2020 Turkish Football Federation (TFF). In the study, Courage in Sports Scale-31 (SCÖ-31) developed by Konter and Ng (2012), "Psychological Skills Scale in Professional Football Players-16" (PFPBÖ) developed by Konter (2009) and Sheard et al. (2009) and "Mental Resilience Inventory in Sports (SZDE)" adapted into Turkish in 2015 by Altıntaş and Bayar were used as the data collection tool.

The normal distribution control of the data was done with the "Shapiro-Wilk Test". Homogeneity control of group variances was done with "Levene Test". When comparing two independent groups; if the data provided the assumptions of the parametric tests, the "Student T-Test" was used, if not, the "Welch ANOVA Test" was used. The results of the multiple comparison tests are expressed in letter notation next to the averages. "MARS Regression Analysis" was performed to determine the non-linear effect levels between scales. As a result of the research, while there are significant differences in the levels of courage of professional football players in sports, marital status, educational status, maternal education status, father's education status, annual income, year of being a professional football player, team category and national player variables; in the case of age, current year played in the club, the most successful position and the captain status, there were no significant differences.

While there are significant differences in the psychological skill levels, age, marital status, educational status, maternal education status, father's education status, annual income, year of being a professional football player, current year in the club, and team category variables of the professional footballers, there were no significant differences in the position, the most successful position, captain status and the level of national players. While there are significant differences in the mental endurance levels of professional footballers in terms of age, marital status, educational status, father's education status, playing at your current club, team category and national player levels, no significant differences were detected in terms of maternal education status, annual income, year of becoming a professional football player, position, the most successful position and captainship levels. As a result, it has been revealed that the psychological skills and mental toughness of professional football players increase their courage levels.

**Keywords:** Courage in Sports, Football Psychological Skills, Position, Mental Toughness, Football

## ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Türkiye’de 2019-2020 futbol sezonunda Türkiye Süper Ligi, PTT Futbol 1. Ligi, 2. Futbol Ligi, 3. Futbol Ligi’nde mücadele eden erkek profesyonel futbolcuların yüksek düzeyde performans ve başarı gösterebilmeleri için psikolojik becerilerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve sporda cesaret düzeyleri ile olan ilişkisi ve bu özelliklere dikkat edilerek nasıl başarılı sonuçlar alınabileceği amaçlanmaktadır.

Öncelikle doktora sürecimde “Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri” başlıklı araştırmamın her aşamasında değerli görüş ve önerileriyle beni yönlendiren, sabırla dinleyen, tecrübelerini, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danışmanım Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu süreçte konu, bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren, en kritik noktalarda hem fikirlerini hem de değerli zamanını ayıran, çalışmamın kritik noktalarında yaptığı destekleri ile çalışmamın olgunlaşmasına katkıda bulunan tez savunma jüri üyesi değerli hocam Prof. Dr. Erkut KONTER’e teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmamın her safhasında fikir ve desteğini ne olursa olsun esirgemeyen, Tez izleme jürisinde yer alan ve her zaman katkılarını sunan değerli hocam Doç. Dr. Taner TUNÇ’a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmamın süresince fikir ve desteğini esirgemeyen, Tez izleme jürisinde yer alan ve katkılarından dolayı değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Gül ÇAVUŞOĞLU’na en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma da tez savunma jürisinde yer alan katkılarından dolayı değerli hocam Doç. Dr. Yener AKSOY’a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma boyunca tüm desteğini ile her zaman yanımda olan fikirleriyle çalışmama katkıda bulunan tez savunma jürisinde de yer alan değerli hocam Doç. Dr. Ayhan DEVER’e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma süresince teknik direktörler; Gökşin ÇELİK, Hüsnü KARAKOYUN Ali GENÇ, Salih TEKKE, Sebahattin COBAN, Hamdi ZIVALIOĞLU, Mehmet BİRİNCİ nazarında araştırma süresince ismini yazamadığım çok değerli futbol

antrenörleri ile ilgilerinden dolayı araştırmaya katılan futbol takımlarının yöneticilerine, diğer antrenörlere ve takımların teknik heyetinde yer alan teknik direktör ve diğer görevli arkadaşlara en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi doktora eğitimine birlikte başladığım dönem arkadaşlarım Emine YAZICI, Serhat ÜSTÜNDAĞ ve yaptığı değerli katkılarından dolayı M. Emrah BİNİCİ'ye teşekkür ederim.

Ayrıca emeği gecen Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü değerli hocaları ve idari personeli ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde görev yapan tüm akademik ve idari personeline teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tüm desteği ile her zaman yanımda olan, yaptığı katılardan dolayı değerli hocam, Doç. Dr. Mutlu SÖNMEZ ÇELEBİ'ye en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak tüm bu süreçte her daim benimle beraber olduklarını hissettiren, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sabırla çalışmalarımı tamamlamam için güç veren, yanımda olan Canım Anneciğime ve biricik Halama, abim Prof. Dr. Ali İSLAM ve diğer kardeşlerim ile birlikte canım aileme şükranlarımı sunarım.

Ahmet İSLAM

## İÇİNDEKİLER

|  |          |
|--|----------|
| ÖZET .....   | iii      |
| ABSTRACT .....   | iv       |
| ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR.....                                | vi       |
| İÇİNDEKİLER .....                                      | viii     |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                                  | xii      |
| TABLOLAR DİZİNİ.....                                   | xiii     |
| <b>1. GİRİŞ .....</b>                                  | <b>1</b> |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                           | 2        |
| 1.2. Araştırmanın Önemi .....                          | 3        |
| 1.3. Araştırmanın Problemi.....                        | 4        |
| 1.4. Araştırmanın Alt problemleri.....                 | 4        |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                  | 5        |
| 1.6. Araştırmanın Varsayımları .....                   | 6        |
| 1.7. Tanımlar.....                                     | 6        |
| <b>2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                        | <b>9</b> |
| 2.1. Spor.....   | 9        |
| 2.2. Futbol.....                                       | 12       |
| 2.2.1. Modern Futbolun Ortaya Çıkışı.....              | 15       |
| 2.2.2. Türkiye’de Futbolun Gelişimi.....               | 19       |
| 2.3. Futbolda Mevkiler.....                            | 21       |
| 2.3.1. Kaleci.....                                     | 25       |
| 2.3.2. Bekler.....                                     | 27       |
| 2.3.3. Stoperler.....                                  | 29       |
| 2.3.4. Libero.....                                     | 30       |
| 2.3.5. Orta Saha Oyuncuları.....                       | 32       |
| 2.3.6. Santrafor .....                                 | 35       |
| 2.3.7. Kanat oyuncularını ya da Açıklar (Forvet) ..... | 37       |
| 2.4. Spor Psikolojisi .....                            | 39       |
| 2.4.1. Türkiye’de Spor Psikolojisi .....               | 45       |
| 2.5. Futbolda Psikolojik Beceriler .....               | 49       |
| 2.5.1. Sporda İmgeleme .....                           | 54       |
| 2.5.2. Sporda Bağlılık Gösterme.....                   | 58       |
| 2.5.3. Sporda Stresle Başa Çıkma.....                  | 59       |
| 2.5.4. Karşılaşma Kaygısı.....                         | 61       |
| 2.5.5. Sporda Baskı Altında Doruk Performans .....     | 63       |
| 2.6. Zihinsel Dayanıklılık .....                       | 65       |

|   |            |
|---|------------|
| 2.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık .....   | 68         |
| 2.7. Cesaret Kavramı .....  | 73         |
| 2.7.1. Öz-Düzenleme Olarak Cesaret .....  | 78         |
| 2.7.2. Sporda Cesaret .....   | 80         |
| 2.8. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar .....                     | 86         |
| 2.8.1. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar .....                  | 89         |
| 2.9. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar .....                      | 91         |
| 2.9.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar .....                   | 95         |
| 2.10. Sporda Cesaret ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar .....                                   | 96         |
| 2.10.1. Sporda Cesaret ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar.....                                 | 103        |
| <b>3. YÖNTEM.....</b>   | <b>106</b> |
| 3.1. Araştırma Modeli.....  | 106        |
| 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....  | 106        |
| 3.3. Verilerin Toplanma Süreci.....   | 106        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu .....   | 107        |
| 3.3.2. Sporda Cesaret Ölçeği .....  | 107        |
| 3.3.3. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği.....  | 108        |
| 3.3.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri.....  | 108        |
| 3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntem ve Analizler .....                                 | 109        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>   | <b>112</b> |
| 4.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Tanımlayıcı Özelliklerinin İncelenmesi.....                  | 112        |
| 4.2. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....                  | 115        |
| 4.3. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri ..... | 116        |
| 4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri .....     | 117        |
| 4.5. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....   | 118        |
| 4.6. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....  | 121        |
| 4.7. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 122        |
| 4.8. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....  | 127        |
| 4.9. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....  | 130        |
| 4.10. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 134        |
| 4.11. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 137        |
| 4.12. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 140        |
| 4.13. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular .....   | 143        |
| 4.14. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular .....  | 148        |
| 4.15. On birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....   | 152        |
| 4.16. On ikinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....  | 154        |

|   |            |
|---|------------|
| 4.17. On üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                                       | 159        |
| 4.18. On dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....                                     | 161        |
| 4.19. Ölçekler Arasındaki Non-Linear İlişkilerin İncelenmesi-MARS Regresyon Analizi ..... | 165        |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>  | <b>172</b> |
| <b>6. SONUÇ .....</b>   | <b>208</b> |
| 6.1. Sonuçlar .....   | 208        |
| 6.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....   | 208        |
| 6.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....   | 208        |
| 6.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....   | 209        |
| 6.1.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....  | 209        |
| 6.1.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....   | 210        |
| 6.1.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....   | 211        |
| 6.1.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....  | 211        |
| 6.1.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....                                      | 212        |
| 6.1.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....                                      | 212        |
| 6.1.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....  | 213        |
| 6.1.11. On birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....                                    | 213        |
| 6.1.12. On ikinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....                                      | 214        |
| 6.1.13. On üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar .....                                     | 214        |
| 6.1.14. On dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....                                    | 215        |
| 6.2. Öneriler .....   | 217        |
| 6.2.1. Sporda Cesaret ile İlgili Öneriler .....   | 217        |
| 6.2.2. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Öneriler .....                            | 218        |
| 6.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Öneriler .....                             | 218        |
| <b>7. KAYNAKLAR .....</b>   | <b>219</b> |
| <b>8. EKLER .....</b>   | <b>243</b> |
| Ek-1. Etik Kurul Kararı .....   | 243        |
| Ek-2. Kişisel Bilgi Formu (Türkçe/İngilizce).....   | 244        |
| Ek-3. Sporda Cesaret Ölçeği (Türkçe/İngilizce).....                                       | 246        |
| Ek-4. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği (Türkçe/İngilizce).....                        | 248        |
| Ek-5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Türkçe/İngilizce).....                      | 250        |
| Ek-6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri.....                                     | 252        |
| Ek-7. Katılımcı Kulüplerden Araştırmayı Destekleyen İzinler .....                         | 254        |
| 7.a. Süper Lig Kulüplerini Temsilen .....   | 254        |
| 7.b. PTT 1. Lig Kulüplerini Temsilen .....  | 255        |
| 7.c. TFF 2. Lig Kulüplerini Temsilen.....   | 256        |
| 7.d. TFF 3. Lig Kulüplerini Temsilen.....   | 257        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>9. ÖZ GEÇMİŞ</b> ..... | 258 |
|---------------------------|-----|

## SİMGELER VE KISALTMALAR

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>TDK</b>      | : Türk Dil Kurumu  |
| <b>PTT</b>      | : Posta ve Telgraf Teşkilatı                               |
| <b>IFAB</b>     | : Uluslararası Futbol Birliği Kurulu                       |
| <b>FIFA</b>     | : Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği               |
| <b>UEFA</b>     | : Avrupa Futbol Federasyonları Birliği                     |
| <b>TİCİ</b>     | : Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı                          |
| <b>AFC</b>      | : Asya Futbol Konfederasyonu                               |
| <b>CAF</b>      | : Afrika Futbol Konfederasyonu                             |
| <b>CONCACAF</b> | : Kuzey, Orta Amerika ve Karayipler Birliği Konfederasyonu |
| <b>COMMEBOL</b> | : Güney Amerika Futbol Konfederasyonu                      |
| <b>OFC</b>      | : Okyanusya Futbol Konfederasyonu                          |
| <b>TFF</b>      | : Türkiye Futbol Federasyonu                               |
| <b>SZDE</b>     | : Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri                   |
| <b>FPBÖ-16</b>  | : Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16                  |
| <b>SCÖ-31</b>   | : Sporda Cesaret Ölçeği-31                                 |
| <b>FEPSAC</b>   | : Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu                      |
| <b>YÖK</b>      | : Yüksek Öğretim Kurulu                                    |
| <b>ABD</b>      | : Anabilim Dalı  |
| <b>GSGM</b>     | : Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü                          |
| <b>SESAM</b>    | : Spor Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi                  |
| <b>TM</b>       | : Transteorik Model  |
| <b>UÇTŞ</b>     | : Uygulamalı Çalışmada Teslim Şekli                        |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|             |   |     |
|-------------|---|-----|
| Şekil 2.1.  | 4-4-2 Sistemine Göre Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu.....   | 24  |
| Şekil 2.2.  | 3-4-3 Sistemine Göre Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu.....   | 24  |
| Şekil 2.3.  | 3-5-2 Sistemine Göre Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu .....  | 24  |
| Şekil 4.4.  | Kararlılık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                   | 166 |
| Şekil 4.5.  | Atılçanlık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                   | 167 |
| Şekil 4.6.  | Korkuyla Baş Etme alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi.....             | 167 |
| Şekil 4.7.  | Güven alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                        | 169 |
| Şekil 4.8.  | Devamlılık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                   | 169 |
| Şekil 4.9.  | Kontrol alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                      | 169 |
| Şekil 4.10. | İmgeleme alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi .....                     | 171 |
| Şekil 4.11. | Karşılaşma Kaygısını Yönetme alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi ..... | 171 |

## TABLolar DİZİNİ

|             |  |     |
|-------------|--|-----|
| Tablo 2.1.  | Zihinsel Dayanıklılık 4C Modeli.....   | 71  |
| Tablo 2.2.  | Sheard'ın Sporda Zihinsel Dayanıklılık Modeli Boyutları.....   | 72  |
| Tablo 2.3.  | Kişisel Cesaret ve Genel Cesaretin Karşılaştırılması .....   | 75  |
| Tablo 4.4   | Çalışmaya Katılan Futbol Takımları .....   | 112 |
| Tablo 4.5.  | Çalışmaya katılan oyuncuların demografik özellikleri.....  | 113 |
| Tablo 4.6.  | Çalışmaya katılan futbolcuların kulüplerindeki konumları ile ilgili sorulara verdikleri cevapların dağılımı..... | 114 |
| Tablo 4.7.  | Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) için Cronbach Alfa değerleri .....   | 115 |
| Tablo 4.8.  | Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri.....                              | 115 |
| Tablo 4.9.  | Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) için Cronbach Alfa değerleri.....                              | 116 |
| Tablo 4.10. | Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri .....             | 116 |
| Tablo 4.11. | Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) için Cronbach Alfa değerleri.....                                  | 117 |
| Tablo 4.12. | Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri .....                 | 117 |
| Tablo 4.13. | Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması.....                         | 118 |
| Tablo 4.14. | Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması .....        | 119 |
| Tablo 4.15. | Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması .....            | 120 |
| Tablo 4.16. | Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması .....                    | 121 |
| Tablo 4.17. | Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....     | 121 |
| Tablo 4.18. | Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....         | 122 |
| Tablo 4.19. | Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                    | 123 |
| Tablo 4.20. | Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....    | 124 |

|  |     |
|--|-----|
| Tablo 4.21. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                              | 126 |
| Tablo 4.22. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                                     | 127 |
| Tablo 4.23. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                     | 128 |
| Tablo 4.24. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                         | 130 |
| Tablo 4.25. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                                     | 130 |
| Tablo 4.26. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                     | 132 |
| Tablo 4.27. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması .....                         | 133 |
| Tablo 4.28. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması .....                                    | 134 |
| Tablo 4.29. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması .....                    | 135 |
| Tablo 4.30. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması .....                        | 137 |
| Tablo 4.31. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması .....                 | 138 |
| Tablo 4.32. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması ..... | 139 |
| Tablo 4.33. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması .....     | 140 |
| Tablo 4.34. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması .....                         | 141 |
| Tablo 4.35. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması .....         | 141 |
| Tablo 4.36. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması .....             | 142 |
| Tablo 4.37. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması .....                            | 143 |
| Tablo 4.38. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması .....            | 145 |
| Tablo 4.39. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması .....                | 147 |

|  |     |
|--|-----|
| Tablo 4.40. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması .....                | 148 |
| Tablo 4.41. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması..... | 149 |
| Tablo 4.42. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması .....    | 151 |
| Tablo 4.43. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması.....   | 152 |
| Tablo 4.44. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması.....                         | 153 |
| Tablo 4.45. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması.....                             | 154 |
| Tablo 4.46. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması .....  | 155 |
| Tablo 4.47. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması .....                        | 156 |
| Tablo 4.48. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması .....                            | 158 |
| Tablo 4.49. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması .....                               | 159 |
| Tablo 4.50. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması.....                | 160 |
| Tablo 4.51. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması.....                    | 161 |
| Tablo 4.52. Ölçekler ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları.....  | 163 |
| Tablo 4.53. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu.....   | 166 |
| Tablo 4.54. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu .....   | 166 |
| Tablo 4.55. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Ölçeğine ait MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu.....                                    | 168 |
| Tablo 4.56. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu.....  | 168 |
| Tablo 4.57. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu.....   | 170 |
| Tablo 4.58. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu.....  | 170 |

# 1. GİRİŞ

Günümüz modern futbolunda gelişmiş fiziksel, teknik ve taktiksel yeterlilikler gereklidir, ancak başarılı olmak (yani kazanmak) için artık yeterli değildir. Yüksek performans, maçlarda olumsuz koşullar altında ileri psikolojik becerilerin uygulanmasına bağlıdır. Psikolojik durumu düzenlemek amacıyla kullanılan psikolojik beceriler, sporcular ve egzersiz yapanlar tarafından hazırlanmış ve yapılandırılmış bir dizi düşünce ve davranışın bilinçli şekilde gerçekleştirilmesine dayanmaktadır (Eklund and Tenenbaum, 2014). Psikolojik beceri eğitimi, performansı ve keyfi arttırmak ve spor veya fiziksel aktiviteden tatmin olmak için kullanılan sistematik ve tutarlı bir zihinsel veya psikolojik beceri uygulamasıdır (Weinberg and Gould, 2015). Futbol oynayan oyuncunun başarı düzeyini ortaya çıkarmak amacıyla belirlenen temel faktör, beceri kondisyon düzeyi ile birlikte maç deneyiminin önemli olduğudur. Dolayısıyla futbolcu çeşitli faktörler ile birlikte tüm potansiyelleri ile ortaya çıkaracaksa bunların eşit bir durumda değerlendirilmesi gerekmektedir. Maç deneyimi, kondisyon ve beceri vb. faktörlerin futbolcuların imgeleme, karşılaşma kaygısı, stresle başa çıkma, bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma vb. psikolojik özelliklerle ilgili olduğu belirtilebilir (Sanderson, 1996).

İnsan bir varlık olarak sadece fiziksel ve fizyolojik olarak değil bununla birlikte psikolojik, kültürel ve sosyolojik özellikleri bünyesinde bulunduran bir varlıktır. Bundan dolayı sporcunun sergilemiş olduğu performans onun içinde bulunduğu zihinsel ve duygusal durumu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Sporcunun hem fizyolojik hemde psikolojik yetilerini geliştirmesi, optimal ve maksimal bir şekilde performansa ulaşması ve bu yeteneklerinin amacına uygun olarak belli düzeye çıkarmasına yardımcı olur (Konter, 2003). Spor ve egzersiz psikolojisi alanıyla ilgili son yıllarda popüler hale gelen araştırma konularından olan zihinsel dayanıklılık kavramına olan ilgi her geçen gün artmaya devam ettiği görülmektedir (Newland, vd. 2013). Jones, vd. (2002) tarafından operasyonel hale getirilen bu tanım, zihinsel olarak performans gösterebilmek için sadece olumsuzluklarla baş eden biri olarak değil aynı zamanda, stres, motivasyon, güven, odaklanma ve dikkati kontrol etme konusunda da yüksek beceriye sahip olmak olarak da tanımlamıştır (Kumar, 2019). Sporculardaki yüksek düzeyde fiziksel performanslarının yanında zihinsel olarakta dayanıklı seviyede olmaları

gerekmektedir. Sporcularda özellikle spor alanlarında meydana gelen olaylar değişik psikolojik etkilere sebep olabilmektedir. Dolayısıyla sporcuların, sezon öncesi fiziksel özelliklerinin yanında zihinsel dayanıklılıklarında değerlendirilmeye tabi tutulması gerekmektedir (Altıntaş, 2015). İyi olan sporcular ile üst düzeyde performans gösteren sporcuları ayırt etmekte olan bir faktör olarak (Gould, vd. 1987; Stamp, 2017) kabul edilen zihinsel dayanıklılığın, psikolojik bir özellik olarak elit düzeyde sporcularda bulunan niteliklerdendir. Son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramıyla yoğun çalışmaların ortaya çıktığı, zihinsel dayanıklılıkla ilgili ölçeğin yakın zamanda Türk popülasyonuna Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından kazandırıldığı görülmektedir (Altıntaş, 2015).

Türk dil kurumuna göre cesaret; “güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliği, cüret, cekinmezlik veya atılganlık” olarak tanımlandığı görmektedir (TDK, 2020). Cesaret ve yüreklilik hayatımızın tehlikede olduğu yüksek riskli durumlarda sergilediğimiz davranışlar olarak görülmektedir. Araştırmalar, askerler ve itfaiyeciler gibi yüksek riskli mesleklerdeki profesyonellerin davranışlarına odaklanmaktadır (Rachman, 1990). Araştırmacılar her ne kadar farklı alanlardaki cesaretle ilgili kavram ve ölçümlere konsantre olmalarına karşın, spor cesaretini anlamak ile ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Konter ve Ng, 2012: 165). Sporda cesaret önemli bir erdem olarak kabul edilmesine rağmen (Konter ve Toros, 2012) spor psikolojisi araştırmacılarından, özellikle de futbol araştırmacılarından, çok az bilimsel ilgi görmüştür (Corlett, 2002; Konter, vd. 2013). Spor cesaretine bakıldığında pek çok sorunun kesin bir cevabı hala bulunamadığı görülmektedir. Örneğin; spor cesaretinin tanımı nedir? Spor cesaretini meydana getiren faktörler nelerdir? Cesaret kişisel veya durumsal mıdır? Spor cesaretine ilişkin cinsiyet ve çeşitli yaş grupları, bireysel ve takım sporları, amatör ve profesyonel sporcular arasında önemli bir farklılık var mıdır? Başarı ve performans arasındaki spor cesareti ne kadar önemlidir? (Konter, 2013: 959).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Türkiye’de ve Dünya’da futbol en önde gelen spor dalı olduğu söylenebilir. Futbolda yüksek performans elde etmek için fiziksel yeterlilik ile birlikte psikolojik yeterlilik ve cesaretin de önemli olduğu gerçeği günümüzde kabul edildiğini görmektediriz. Dolayısıyla sporcular yaşamlarında karşılaştıkları birçok olumsuz

durumların (stres, kaygı, problem vb.) üstesinden gelmesi gerekecektir. Bu gibi olumsuzluklar karşısında fiziksel özelliklerinin yanında özellikle psikolojik özellikler ile de yeterli bir seviyede olmak durumundadır. Bu araştırmada 2019-2020 futbol sezonunda Türkiye Süper Ligi, PTT Futbol 1. Ligi, 2. Futbol Ligi, 3. Futbol Ligi'nde mücadele eden erkek profesyonel futbolcuların yüksek düzeyde performans ve başarı gösterebilmeleri için psikolojik becerilerinin, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve sporda cesaret düzeylerini nasıl yordadığını ve bu özelliklere dikkat edilerek nasıl başarılı sonuçlar alınabileceği amaçlanmıştır. Dolayısıyla futbolda psikolojik beceriler, zihinsel dayanıklılık ve cesaretin, futbolcuların daha başarılı olması için, performanslarını yükseltilebilmeleri onların spor ortamında özellikle sporcuların karşılaştığı birçok olumsuz faktörler içerisinde barındırmaktadır. Bu olumsuz faktörlerin üstesinden gelmek adına, psikolojik özellikleri, zihinsel olarak zorluklara dayanma güçleri, sporda cesaret düzeyleri istenilen düzeyde olması gerekir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, Türkiye Futbol Federasyonunun belirlemiş olduğu 14 bölge içerisinde (TFF, 2021b) yer alan, farklı liglerde mücadele eden erkek profesyonel futbolcuların futbolda psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarının onların cesaret düzeylerinde ne tür bir ilişki ortaya çıkardığının incelenmesidir.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde futbol, hem Türkiye hem de Dünya'da önde gelen spor dallarından biridir. Spor ortamında optimal düzeyde performans ortaya koymak için kabul edilen bir gerçeğin, sporcunun fiziksel yeterliliklerinin yanında psikolojik yeterliliklerin ve cesaretlerinin de önemli olduğudur. Spor ortamında pek çok zorlukların oluştuğunun bilinmesi, sporcular için özellikle problem, stres, baskı ve hatta başarısızlık vb. kavramlar içerisinde yer almaktadır. Bu bağlamda bu olumsuz durumlarda sporcuların toparlanma süreleri veya başarıyı yakalayabilmeleri için fiziksel özelliklerinin yanında zihinsel psikolojik özelliklerinin yüksek düzeyde olması, onların bu gibi olumsuz durumların üstesinden gelebilecek seviyede olması gerekmektedir. Bu kavramlar psikolojik ve zihinsel süreçleri ilgilendirdiği, hatta zihinsel dayanıklılığın elit düzeydeki sporcularla ilgili kavram olduğu kabul edildiği belirtilmektedir (Bozlar, 2020: 1). Dolayısıyla bu araştırma, dünyanın en popüler branşı olan futbol alanında ve profesyonel futbolcular ile gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde ve Dünya'da, sporda cesaret ve futbolda psikolojik beceri özelinde ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de futbolda psikolojik beceri ile

ilgili çalışmaların daha çok stres, kaygı, motivasyon, sportmenlik, imgeleme, öz yeterlik vb. gibi kavramların çalışıldığı, son yıllarda da farklı branşlarda zihinsel dayanıklılık kavramı araştırmalarının yaygınlaştığı görülmektedir. Dolayısıyla futbolda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılıkları ile cesaretleri arasındaki bir çalışmaya rastlanılmamış olması, alana sağlayacağı katkı açısından yapılan araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Problemi**

Spor hayatında, birtakım sporcuların sağlıklı bir spor hayatı geçirme yine bazıları için de daha yüksek performans ve daha üst düzey başarılar elde etmeyi istemektedirler. Aynı zamanda kimi sporcular için de niteliksel ve niceliksel yaşam kalitesini yükseltme ile birlikte sporcuların bütün potansiyellerini gerçekleştirme arayışlarının sporda psikoloji biliminde beklentilerin artmasına neden olduğu belirtilebilir (Konter, 2002: 1). Sporda ilgi çeken konular arasında yer alan ve sportif performans açısından gittikçe önemli hale gelen futbolda psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılık düzeylerine göre cesaretleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

### **1.4. Araştırmanın Alt problemleri**

*1. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

*2. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

*3. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

*4. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile anne eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

*5. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile baba eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

6. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yıllık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile profesyonel oyuncu olma yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

8. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile bulunduğu futbol kulübünde oynadığı yıl değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

9. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile oynadıkları pozisyon(mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile en başarılı pozisyon(mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

11. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kaptanı olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

12. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

13. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile milli oyuncu olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

14. Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1) Araştırmada, Türkiye Futbol Federasyonunun belirlemiş olduğu 14 bölge sınırları içerisinde yer alan futbol takımlarıyla sınırlıdır.

2) Araştırma 2019-2020 futbol sezonu ile sınırlıdır.

3) Araştırmada yer alan profesyonel erkek futbolcular ile sınırlıdır.

4) Araştırma 16 yaş ve üzerinde olan erkek futbolcularla sınırlıdır.

### **1.6. Araştırmanın Varsayımları**

1) Yapılan literatür incelemesinde, farklı branşlarda az sayıda da olsa “Futbolda Psikolojik Beceri, Futbolda Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Cesaret” ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır. Fakat Türkiye’deki yükseköğretim kurumlarına bağlı Spor Bilimleri Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında bu konuların birlikte yapıldığı herhangi bir bilimsel çalışmanın yapılmadığı ve birbirleri ile ilişkisinin incelenmediği fark edilmiştir. Dolayısıyla bu tez çalışmasında farklı üç konunun bir arada karşılaştırılmalı olarak analizi yapılmıştır. Bu durum araştırmanın özgünlüğünü ve bu alanda yapılan çalışmalara farklılık kazandıracığı varsayılmaktadır.

2) Araştırmada kullandığımız istatistiksel analizlerin doğru olduğu varsayılmıştır.

### **1.7. Tanımlar**

Spor, insanın şuuraltındaki istek ve arzularından olan yenme ve muktedir olma gibi haz almak amacıyla, rekabeti gerektiren, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen, sosyalleştiren, bütünleştiren, fiziksel, zihinsel ve ruhsal faaliyetlerin toplamıdır (Aracı ve Aracı, 2014: 2).

Spor, ilerlemek, geçmek, muvaffak (başarılı) olmak arzusundan doğan şiddetli bir faaliyettir. Sporun esas karakteri yarış ve müsabakadır (Ferah, 2016: 27).

Dever’e (2010: 22) göre ise, spor insanın zihin gelişiminde önemli düzeyde yer alan bir etkinlikler olduğunu belirtmektedir. Bu etkinlikleri açıklarken, örneğin bir futbol takımında oynayan futbolcu kendi takımından olan bir oyuncuya (hücum-savunma) pas verirken, arkadaşının hangi yöne doğru koşacağını ve topu arkadaşının 1-2 m koşu yoluna ya da olduğu alana doğru atması gerektiğini bilmekte ve buna göre hareket ettiğini açıklamaktadır.

Sporcu, bireysel ya da grup içinde amaçlı veya amaçsız, belirli kurallar içerisinde, doyum arayarak kültürel bir olgu içerisinde kendini spora veren, bu işin maddi ve manevi olarak sporun içerisinde etkin bir elmanı olarak yer almaktadır (Erkal, 1986).

Futbol, el ve kolları kullanmadan, oyuncuların standartları belirlenmiş şişirilmiş bir topu rakip kaleye atmaya dayanan, 11'er kişiden oluşan iki takım arasında oynanan bir oyundur. Dünyanın en çok tutulan ve en popüler sporlarından birisidir (Aladanlı ve Çördük, 2009: 28).

Spordan bahsedilirken ilk akla gelen branş olan futbol, günümüz modern ve endüstrileşen dünyasında genellikle bütün insanların ilgisini çeken ve kendisinden en fazla konuşulan bir oyun olduğu görülmektedir. Futbol, genellikle basit bir oyun olarak tanımlanır. Yani kısaca futbol, on birer kişiden oluşan oyuncular ile karşılıklı iki takım arasında oynanan, yuvarlak biçimde şişirilen özel bir topu, belli kuralları çerçevesinde oyuncuların (el ve kol teması olmadan) karşı takımın kalesinin içine atmaya dayalı bir spor türü olarak belirtilebilir (Dever, 2013: 37).

Futbolcu, amatör ve profesyonel şekilde futbol oyununu kendine bir uğraşı ya da meslek olarak edinmiş kişiler için tanımlanır (Şahin, 2002).

Psikoloji ise çoğunlukla “akıl ve davranışın bilimi” olarak tanımlandığı görülmektedir (Gross, 2005).

“Spor psikolojisi” ise, katılanların ve taraftarların spor ortamlarındaki bilişsel, duyuşsal ve davranışsal reaksiyonlarını araştıran bilimsel bir çalışma olarak tanımlanabilir (Wann, 1997: 2-4).

Vealy (1988), elde edilecek olan nitelikleri beceriler olarak adlandırmaktadır. Psikolojik beceri ise, bireyin zihinsel, duygusal ve davranışsal olan süreçlerdeki yeterliliğini gösteren niteliksel durumu olarak belirtir.

Sporda mükemmelliği yakalamak amacıyla sporda kullanılan psikolojik beceriler, sporculara uyguladıklarında öğrenilmiş davranışlar şeklinde yardımcı olunan davranışlar olarak belirtmektedirler (Kremer and Moran, 2008).

Wann (1997: 155) ise, karşılaşma kaygısını, “sporunun o andaki performansla ilgili yaşadığı kaygı deneyimi içinde, o andaki kaygının bir formudur” şeklinde açıklamaktadır.

İmgeleme, zihinde bir deneyim yaratmak veya yeniden yaratmak için tüm duyuları kullanıyor olmak olarak tanımlanır (Vealey and Walter, 1993: 201).

Genelde sporcuların özelde ise futbolcular, tüm baskı altında ortaya koymak zorunda oldukları performanslarını, başarılı olan veya başarılı olamayanı ayıran en

önemli özelliklerden birisinin de “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” özelliği olarak belirtilebilir (Konter, 2002: 25).

Zihinsel dayanıklılık; genel olarak sporculardaki zihinsel ihtiyaç için gerekli olan farklı koşullar, antrenman ve müsabakalar gibi durumlarda rakiplerinden daha iyi bir şekilde üstesinden gelmeleri anlamına gelir. Özellikle rakiplerinden daha fazla baskı altında kontrollü olmayı, görevlerine daha sıkı bir şekilde bağlı ve bunların devamlılığını sağlamak için gelişmiş, doğal ve geliştirilmeye uygun psikolojik güç olarak adlandırılmaktadır (Jones, vd. 2007).

Genel olarak sporda zihinsel dayanıklılığı Jones (2002), sporcunun birçok değişkenine bağlı olmakla birlikte (eğitim düzeyi, rekabet duygusu, yaşam şekli vb.) rakiplerine nazaran zorlukların üstesinden gelebilmesi olarak tanımladığı görülmektedir.

Mahoney, vd. (2014) göre zihinsel dayanıklılık, koşul ve şartların durumuna bakılmaksızın, kişisel özellik koleksiyonu olarak bireylerin sürekli olarak yeteneklerini en iyi düzeyde göstermelerini sağlamaktır.

Cesaret “courage” kavramı APA psikoloji sözlüğünde, “bravery” kavramıyla eş anlamlı olarak “fiziksel, psikolojik veya moral riskler gibi zorluklara meydan okuma yeteneği” şeklinde tanımlanmaktadır (VandenBos, 2015: 261).

Cesaret ve yüreklilik hayatımızın tehlikede olduğu yüksek riskli durumlarda sergilediğimiz davranışlar olarak görülmektedir. Araştırmalar, askerler ve itfaiyeciler gibi yüksek riskli mesleklerdeki profesyonellerin davranışlarına odaklanmaktadır (Rachman, 1990).

Spor cesareti, sporcunun algılamış olduğu göreceli riskli durumlarda kararlılık, özgüven, tehlikeyi göze alma, ustalık, atılganlık ve özgecil davranış ile birlikte özellikle ilişki içerisindedir (Konter, 2013: 966).

Spor cesareti çok sayıda faktörden etkilenen (örneğin: korku, tehlike, risk) sporcunun görev türü, önceki deneyimleri, kişisel özellikler ile ilişkili dinamik bir süreçtir (Pury and Kowaski, 2007).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmamızda faydalanılan bilgiler anlatılmaktadır. Bu bölümdeki ana konuları olan spor, futbol, psikolojik beceriler, zihinsel dayanıklılık ve cesaret ile ilgili bilgiler yer almıştır.

### 2.1. Spor

Spor olarak adlandırılan kavram nerede başladığı tam olarak bilinmemektedir. Tarihsel süreç içerisinde insan, diğer insanlarla birlikte yaşayabilmek, ihtiyaçlarını gereksinimlerini karşılayabilmek ve gelişimini sağlayarak hayatta kalmak için gerekli fiziksel uygulamalar yapmıştır. Sporun insanın doğasında olan hayatta kalma, gelişme gibi gereksinimleri olan süreçlerle birlikte ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Kırılmaz, 2015). Dolayısıyla sporun ne zaman nerde ve nasıl ortaya çıktığı hakkında net bir tarihi bilgi verilememesine rağmen M.Ö. 4000’li yıllardan itibaren ise bu tarihte başlatılabileceği belirtilebilmektedir (Yıldız, 1979: 15). Tarihsel düzlemde baktığımızda sporun doğuşu ve gelişimi insanın doğa ile mücadele etmesiyle başlar ve bu mücadeleyle gelişimini devam ettirir. Zorlu şartlarda yaşamı sürdürmek, beslenmek, korunmak, barınmak gibi sebeplerden ortaya çıkan birtakım faaliyetler, bir süre sonra belirli kurallar ve amaçlara yönelik tasarlanarak günümüzde spor denilen eylemin temelini oluşturmuştur (Mirzeoğlu, 2011). Tarihte ilk ortaya çıkan spor dallarını saldırı olarak kabul etmek başka bir şekilde ifade etmek gerekirse ortaya çıkan ilk spor dalları boks, güreş ve okçuluk şeklinde belirtmek gerekmektedir. Bundan dolayı insanın hayatta kalmak amacıyla, doğa ile girmiş olduğu hayatta kalma mücadelesinin bir sonucu olarak bu spor dallarının ortaya çıktığını belirtmek gerekir (Fişek, 2003: 25). Modern Olimpiyat Oyunları’nın kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin’in göre ise spor, “ilerleme isteğine dayanan ve tehlikeyi göze almaya kadar giden, istekle seçilmiş ve alışkanlık haline getirilmiş yoğun kas çabasına tapma” (Yıldız, 1979: 13) olarak adlandırdığı görülmektedir. Bu tanımdan anlaşılacağı gibi, direk olarak bireylerdeki bedensel güç kavramına vurgu yapıldığı görülmektedir. Sağlık açısından değerlendirildiğinde ise spor ve egzersiz hastalıklarının iyileşmesinde ve önlenmesinde hayatı bir rol oynadığı söylenebilir (İmamoğlu, 1992: 68). Spor, ulusların gelişimine direk olarak katkı yapan, insanlığın vazgeçilmez bir parçası olmakla birlikte barış, kardeşlik, sevgi, özveri ve hoşgörü gibi sosyolojik unsurları içinde toplumların uygarlık ve refah seviyelerini yansıtmaktadır (Sunay, 2017: 1). Sporun tarih boyunca toplumsal yaşamın, toplumsal

kültürün organik öğelerinden biri ve çeşitli tanımlara konu olduğu ve insanoğlu içinde bio-psiko-sosyal bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Spor tanımının klasik olarak bir tanımının olmayışının sebebi sporun amacı, kapsamı ve yapılaş biçimlerinin tarihsel süreç içerisinde günümüze kadar farklı şekillerde algılanıp değerlendirilmesi şeklindedir (Yetim, 2010: 163). Bu açıdan spor toplumların tanınması, gelişmesi bir araya gelerek bütünleşmesi ve çağdaşlaşmasına dönük bir olgu olarak değerlendirildiği görülmektedir (Yetim, 2000: 64).

Fişek ise (1985) sporu, seyredenler için estetik bir sanatsal süreç ile birlikte heyecanı barındıran, sporcuların fiziksel, zihinsel ve teknik çabalarıyla birlikte yarışmaya ve kazanmaya dönük bir etkinliktir. Genel yapı itibarıyla fizyolojik, anatomik, ortopedik, psikolojik, farmakolojik ve biyomekanik vb. disiplinlerin yardımıyla devamlı gelişmekte olan ilerleyen bilimsel bir olgu olduğunu belirtmiştir (Fişek, 1999). Spor, ilerlemek, geçmek, muvaffak (başarılı) olmak arzusundan doğan şiddetli bir faaliyettir. Sporun esas karakteri yarış ve müsabakadır (Ferah, 2016: 27). Spor, insanın şuuraltındaki istek ve arzularından olan yenme ve muktedir olma gibi haz almak amacıyla, rekabete gerektiren, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen, sosyalleştiren, bütünleştiren, fiziksel, zihinsel ve ruhsal faaliyetlerin toplamıdır (Aracı ve Aracı, 2014: 2). Karakuş'a (2005) göre, insan ruhunda var olan mücadele ve başarıma isteğinin, sistemli ve adil bir şekilde zorluklara bakılmaksızın bir yarışmaya dönüşme sürecini spor olarak adlandırmaktadır. Spor bireysel ya da grup olarak belli sınırlar dahilinde araçlı ya da araçsız yapılan boş zaman aktivitesi veya meslek olarak kişinin duygusal ve fiziksel yönden geliştiren, sosyalleştiren onun tüm zamanını kaplayan, dayanışma ve rekabeti içeren kültürel bir kavram olarak adlandırılabilir (Bompa, 1998).

Avrupa Konseyi'nin 1992 yılında kabul edilerek 2001 yılında güncel hale getirilen Avrupa Spor Şartı'na göre ise spor; fiziksel olarak formda olmayı ve ruhsal sağlığı iyileştirmek için sosyal ilişkiler ağı kurarak her düzeydeki rekabetten sonuç almak amacıyla tesadüfen veya organize bir şekilde katılım ile gerçekleşen her türlü fiziksel faaliyet olarak tanımlandığı görülmektedir (Başoğlu, 2018: 39). Sporun amacı, insanın fiziki ve ruhi sağlığını iyileştirerek karakterinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmak, ülkeler, toplumlar ve insanlar arasında kaynaşmayı sağlayabilmek, kişinin rekabet ortamında mücadele kapasitesini artırarak rekabet ortamında en iyi mücadele vermesini sağlamak, bunu yerine getirirken de yaptığı işi

heyecanlı yaparak bu mücadeleyi kazanmayı sağlamaktır (Doğan, 2005). Genellikle yarışmaya yol açan ferdi ve kollektif oyunlar içerisindeki davranışlar olarak ifade edilen sporun önemi günümüzde ülkeler ve toplumlar için tartışılmayacak bir duruma geldiği görölmektedir (İnal, 2014: 8).

Günümüzde insanların yaşam felsefesinde spor, en yararlı sosyal etkinliklerden biri ve kaliteli bir yaşamın parçası olarak kabul edilmekte olduğu görölr (Koç, 2005: 227). Spor, kişinin hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlık düzeyini geliştirirken kişiliğine yaptığı olumlu kazanımlar, kişinin bilgisini, becerisini ve yeteneği kazandırırken çevresine uyum içerisinde, toplumlar ve uluslararası bütünleşme ve dayanışma içerisinde kültürel ve ekonomik kalkınmanın da temel bileşenidir. Belirli kurallar içerisinde rekabet ederek heyecan duyarak yapılan aktivitelerde ve yarışmalarda üstünlük sağlamaktır (Aytan, 2010). Sporcu, bireysel ya da grup içinde amaçlı veya amaçsız, belirli kurallar içerisinde, doyum arayarak kültürel bir olgu içerisinde kendini spora veren, bu işin maddi ve manevi olarak sporun etkin bir elamanı olarak yer almaktadır (Erkal, 1986). Spor, ekip halinde yapılarak, insanlar ve gruplar arasındaki sosyal ilişki bağlarının kuvvetlendiği ve bu sayede sosyal mesafelerin kısaldığı görölr (Koç, 2005: 11). Modern yaşamda spor, bireylerin kişiliğinin ortaya çıkması ve bireysel olarak yeteneklerinin gelişimlerini sağlamak amacıyla planlı çalışmalar bütünlüğü esasında eğitimciler tarafından önerilen gittikçe öneminin daha da arttığı görölmektedir (İnal, 2014: 8). Değişik tanımlamalardan göröldüğü üzere spor, küreselleşme, endüstri ile birlikte kentleşmenin hızlanması ve bireylere daha fazla rekreasyon aktiviteleri kazandırması gibi temel toplumsal yönden meydana gelen değişimler içerisinde yeni boyutlar kazandığı görölmektedir. Dolayısıyla spor çok yönlü kapsamlı ve çeşitlilik gösteren bir olgudur. Spor, günümüzde kişilerin hem bedensel hem de zihinsel ve ruhsal gelişimlerini katkıda bulunan ve bunlar arasındaki koordinasyonu artıran bir bilim olarak kabul edilmektedir (Başoğlu, 2018: 40-41).

Spor toplumların göz ardı edemeyeceği, kesintiye uğratmayacağı ve vazgeçmeyeceği evrensel bütünleştirici bir aktivitedir. Özellikle son yüzyılda sporun etkisinin insanlar üzerinde daha fazla hissedilmeye başlanmasıyla spora verilen önem artmıştır. Günümüzde spor toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik bağlamda toplumsal bir kurum haline geldiği ve kitlelerin ilgisini çekerek onları peşinden sürüklediği görölmektedir. Spor, çağımızda toplumların dünya toplumu olma

yolunda çabalarında kültür, ticaret ve endüstriyel alanda ilişkileri düzenlemede etkin bir yere sahiptir. Sporun bir gruba ait olma duygusunu aşılması geliştirmesi de sporun önemini artırmaktadır. İnsanın sosyalleşme sürecinde sosyal bir varlık olarak önemli değerlerinden birisi de aidiyet duygusu olarak kabul edilmektedir. Aileye, topluma, takıma ve millete ait olma belirli bir statü kazanmasında kişinin toplumda üstlendiği rolün ortaya çıkmasında önemli bir olgu olarak dikkat çekmektedir. Psikolojik açıdan sporun önemine baktığımda ise, spor yapan bireyler spordan tatmin ve mutluluk duygusu yaşamaktadır. Bireylerin sıklıkla karşılaştığı stresin üstesinden gelmek için şüphesiz en önemli değer spordur. Gündelik hayatta karşılaşılan hareket etmeme alışkanlığı ve anlayışı spor yolu ile ortada kaldırılabilir. Ayrıca kendini yeterli hissetme, başarı duygusu, spor yaparak birey başkalarına karşı kendini sınama ve kendilerini ölçme imkanı da bulmaktadır. Bununla birlikte spor toplum içerisinde kaynaşmayı ve birlikteliği sağladığından dolayı bireyin gelişimine olumlu olarak etki etmektedir (Başoğlu, 2018: 42-43).

## **2.2. Futbol**

Spordan bahsedilirken ilk akla gelen branş olan futbol, günümüz modern ve endüstrileşen dünyasında genellikle bütün insanların ilgisini çeken ve kendisinden en fazla konuşulan bir oyun olduğu görülmektedir. Futbol, genellikle basit bir oyun olarak tanımlanır. Kısaca futbol, on bir kişiden meydana gelen, karşılıklı olarak rakip takım arasında oynanmakta olan, yuvarlak biçimde şişirilen özel bir topu, belli kuralları çerçevesinde oyuncuların (el ve kol teması olmadan) karşı takımın kalesinin içine atmaya dayalı bir spor türü olarak söylenebilir (Dever, 2013: 37).

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (2020) "Topu, kafa veya ayak vuruşları ile karşı kaleye sokma kuralına dayanan ve on birer kişilik iki takım arasında oynanan top oyunu, ayak topu" olarak tanımlanan futbol, İngilizce ball (top), foot (ayak) kelimelerinin birleşmesiyle (football) ifade edilmektedir. Futbol, dünya genelinde en yaygın olan spor dalıdır. Dolayısıyla farklı ülkelerde farklı isimler almıştır. Futbol; "footy, soccer, fitba, futbol, calcio, futebol, voetbol, le foot, foci, sakka, bong da" olarak da anılır. İsimler değişik olsa da oyun aynıdır: On bir oyunculu iki takımın oyuncuları, küre biçimindeki topu tekmeleyerek daha fazla gol atmaya çalışırlar" (Murray, 2010: 9). İlgi çekiciliği ve farklı kesimlerde büyük bir hazla uygulanabilmesi açısından geniş kitlelere hitap eden futbol, dünya genelinde popülaritesi en yüksek olan spor dalıdır (Günay ve Yüce, 2008: 1).

Literatür incelendiğinde futbol kavramıyla ilgili olarak farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. Futbol, iki takımın katılımıyla gerçekleştiren on birer kişiden oluşan belirli ölçülere sahip geniş bir alanda oynanan, kuralları belirlenmiş, el dışında bütün vücudun kullanıldığı, kalelere atılan ve yenilen gollerle sonucun belirlendiği bir spor dalıdır (İnal, 1998). Futbol iki takım arasında oynanan, 11'er kişiden oluşan ve oyuncuların standartları belirlenmiş şişkin olan bir topu rakip kaleye, içerisine el ile kolların kullanmaksızın atılması çalışmasına dayanan bir oyundur. Dünyanın en fazla beğenilen ve en çok da taraf bulan sporlarından birisidir (Aladanlı ve Çördük, 2009: 28). Futbol, basit ve anlaşılabilir kurallarının olmasıyla birlikte bir plastik top ve iki taşla beraber hemen hemen her yerde oynanabilir bir oyun olduğu değerlendirilebilir (Alpman, 2004). Futbolun artık günümüzde günlük yaşamın parçası haline geldiği ifade edilebilmektedir (Stone, 2007). Futbol, oyun alanı olarak genişliği, müsabaka suresi, oyunda oynayanların sayısının fazlalığı ve zengin kurallarıyla birlikte oynayanlar için çok yönlü davranışları içerdiği görülmektedir. Futbol çağımızın en sevilen oyunudur. Futbolda fiziksel özelliklerden olan güç, boy, kilo vb. gerek olmaması, özel bir beden yapısı olmaması bu sporu insanların ortak bir zevk aldığı yaşam haline getirmiştir. İnsanın ortaya çıktıktan sonraki oyun aracı olan top, onun en fazla ilgisini çektiği daldır. Futbol oyunu, zevkli ve heyecanlı olduğundan dolayı onu izleyenler içinde büyük ilgiye sebep olmaktadır. Ülkemizde ve dünyada en fazla ilgi gören spor branşlarından bir tanesi futboldur. Diğer spor dallarına kıyasen daha fazla oyuncu ile oynanabilmesi, oyunculara bir arada spor yapabilme ve aynı zamanda eğlenme zevkini ortaya çıkarırken insan bedeninin hemen her yeri ile oynanabilirken izleyiciler içinde heyecanlı dakikalar yaşatmaktadır. Bireylerin, farklı toplumlarda istekleri dahilinde gerçekleştirilebildiğinden onların dikkatini üstünde toplaması ve milyonlarca kişinin ilgisini çekmeyi başarmış bir oyundur (Günay ve Yüce, 2001: 36-68).

Futbol oyunu 1896'da ana hatları ise belirlenmiştir. Çeşitli zaman aralıkları ile günümüze gelene kadar kurallarında değişiklikler yapılmıştır. Günümüzde dünyanın her yerinde futbol kuralları aynı şekilde uygulanmaktadır. Karşı takımın kalesine topu atmak futbolun esas amacıdır. Oyunda el ve kol ile top oynanmaz. Kaleci sadece kendi eli ile kendi ceza sahası içinde topu eline alabilir. Futbol sahasının etrafı dikdörtgen şeklinde çizgiler ile çevrilmiş nizami bir sahada futbol oynanmaktadır (Aladanlı ve Çördük, 2009: 28). Futbol sahası temel olarak belirlenmiş kurallara

göre, dikdörtgen şeklinde, 90-120 metre arası uzunluğu, 45-90 metre aralığında da genişliği olması gerekir. Fakat bu ölçülerin uluslararası düzeydeki maçlarda 100 ile 110 metre arası uzunluk ile 64 ile 76 metre arası genişliği olmalıdır. Beyaz çizgilerle oyun alanı belirlenmektedir. Kale çizgilerinin tam ortasında birer adet kale var olduğu görülmektedir. Kaleler iki kale direği ve bir de üst direktten oluşmaktadır. İki kale direği arasındaki uzunluk 7,32 metre, üst direğin ise tabandan yüksekliği 2,44 metre olduğu görülür. Kalelerin hemen önünde kale çizgisine bitişik olarak yer alan ceza sahası 40-32x16-50 metredir. Ceza sahasında yalnızca kaleciler topa elleri ile müdahale edebilirken, diğer oyuncular ise el ve kollarıyla topa dokunmaları yasaktır. Futbol topunun ağırlığı 410-450 gr çevresi ise 68-70 cm civarında olması gerekmektedir. Futbol oyununda bir orta hakem, iki yardımcı hakem ve bir de dördüncü hakem olmak üzere toplam dört hakem müsabakalarda görev alır. Futbol oyunu iki devre halinde ve 45 dk. süreler ile oynanmaktadır (TFF, 2020). Futbolda orta çizgi oyun sahasını tam ortalayan çizgi, sahayı yarı sahalarla ayırdığı parçalardır. Ceza sahası önünde uzun kenarı 40x30 metre, 16x50 metre olan alan kısa kenarı olarak adlandırılır. Ceza sahasında dikdörtgen biçiminde 5.50x18.50 metre ebadında bir kale alanı bulunmaktadır. Penaltı noktası ise kale çizgisinin tam ortasında 11 metre uzaklığında bulunur. 9.15 metrelik bir daire, merkez yarıçapı olarak sahanın tam ortasında çizilerek futbol saha çizgileri bitirilmiş olmaktadır. Sahanın dört köşesinde, 1.50 metre uzunluğunda köşe atışının yapıldığı yere direk dikilmiştir. Oyunda, dışı eşit büyüklükte dikilmiş olan deri kullanılan topun içi ise şişirilebilen lastikten yapılmıştır. Futbol topunun ağırlığı en az 396 gr ile en çok 453 gram, çevresi ise en az 68 cm ile en çok da 71 cm boyutlarındadır (Aladanlı ve Çördük, 2009: 28-29).

Dünyadaki en popüler sporlar arasında futbolun yer aldığı bilinmektedir. Futbolun hem oyuncular hem de seyirciler tarafından popüler olmasının en önemli nedenlerinden biri onların oyundan zevk almalarına ve eğlenmelerine olanak sağlamasıdır. Türkiye’de ve Dünya genelinde günümüzde futbol kadar kitleleşen başka bir spor dalı olmadığı görülmektedir. Futbolda, rakip takım kalesine gol atmak ve rakip takım tarafında kendi kalesine gol atılmasını mani olmak gibi iki önemli basit amacın olduğu görülür. Futboldaki bir başka önemli nokta ise topa müdahale etmede ellerin kullanılmasına izin verilmemesidir. Futbolda heyecan var olduğu ve özellikle önemli müsabakalarda üst düzeyde yaşandığı bilinmektedir. Sahadaki oyuncular attıkları paslar ve şutlar, topla mesafe kat etmeleri ve top sürmeleri,

paslaşmaları, aldatmalar ve engellemeler, rakiple girdikleri ikili mücadeleler her zaman heyecan uyandırıcıdır. Seyirciler tarafından girifilen bütün bu eylemler seyredilebilir olduğundan dolayı seyircilerde özdeşleşim yoluyla aynı heyecanı ortak bir şekilde yaşanılr (Konter, 1996a: 61-62). Futbol ilk ortaya çıktığı zamanlarda teknik beceriye dayalıyken teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüzde güç, kolektif ve teknik bir oyun halini almasına neden olduğu görölmektedir (Öcal, 2002). Bir takım oyunu özelliğı taşıyan futbolun yanında oyuncuların kişiliğı ve becerileri sayesinde yeteneklerini sergileyerek kendini kanıtama, kendini gösterme olanaklarına sahip bunu gerçekleştirirken de takım arkadaşlarıyla ortak etkileşim içerisinde birlikte onlarla uyumlu bir şekilde başarıya ulaşmak amacıyla yapılan bir spor branşıdır (Yaman, vd. 2001).

Futbolun günümüzde amatör ve profesyonel bir şekilde yapılan bir ekip oyunu olduğu görölmektedir. Futbol, çağımızda ölkelerin kültürel olarak birbirine çok benzemeye başladığı, ortak bir amaç ve heyecanla tüm dünyayı saran yarışma sporudur. Ölkeler kültürel, ekonomik ve ticari alanlarda başarılı olabilmek için futboldan maksimum bir düzeyde yararlanmaya çalışmaktadırlar.

### **2.2.1. Modern Futbolun Ortaya Çıkışı**

İngiltere'nin gerçekten de futbolun beşığı olup olmadığı konusu günümüzde hala tartışılan konulardan biri olduğu görölmektedir. Futbolun tarihini araştıran Montague Shearman göre, İngilizlerden çok daha önceleri futbol oyunun Fransızlar tarafından oynadığını belirtmektedir (Morpa Spor Ansiklopedisi Cilt:2, 2005: 107). "Fransızlar, futbolun atası sayılan La Soule'ü akıncı Normanlarla İngiltere'ye götördüklerini iddia etmişlerdir. İngilizler ise Normanlar'dan çok daha önceleri kendilerinin bu oyunu oynadığını ileri sürmektedir" (Tercüman Büyük Futbol Ansiklopedisi Cilt:1, 1990: 8). Yine, ordu saflarında çeviklik idmanı olarak Eski Yunanlılar, Romalılar ve Ispartalılar tarafından benimsenip kullanılan ayak topunun Fransız lejyonerleri tarafından İngiltere'ye getirildiğı söylenmektedir. Fransızlar, İngiltere'ye bu oyunun Normanlar tarafından geçirildiğini iddia ederken, İngilizler ise kendileri tarafından icat edilmiş ayak topu oyunun milli sporları olma tezini savunmaktadırlar. Ancak İngiltere Adalarında 12 yy. itibaren, ayak topu oyununun son derece yaygın bir şekilde oynandığı gerçeğı vardır. İngiltere'de futbol oyunu 12 yy. öylesine bir rekabet havası yaratmıştır ki, II. Edvard, köyler ve kasabalar arasında

çatışma ve düşmanlıklara sebep olan futbolu, yayınladığı bir fermanla yasaklamak zorunda kalmıştır (Donuk ve Şenduran, 2017: 18).

Futbol oyunu 1583 yılında hakem seçiminde de yeni uygulamalar getirilerek oyunda sertliği giderici önlemler alınarak daha basit bazı ve daha düzenli kurallara ilk defa bağlandığı görülür. İtalya'da bu ülkeye sığınmış olan II. Charles ve taraftarı soyluların rolü özellikle futbolun teşvik edilmesinde oldukça fazla öne çıkmaktadır. Kral ve soylular, İtalya'da gördükleri "Giuocu del Calcio" oyununu İngiltere'ye döndükten sonra birlikte yaymaya çalışmışlardır (Atabeyoğlu, vd. 2005). Daha sonra 19 yy. başlarında Kral Charles tarafından serbest bırakılmıştır. Modern Futbola ilişkin ilk temeller 1848 tarihinde "Cambridge Kurallar" adı altında futbol oyun kurallarının bir araya getirilmesi ile atılmıştır (Donuk ve Şenduran, 2017: 18). Cambridge Üniversitesi'nde futbolun kurallarını belirlemek amacıyla Winchester, Eton, Rugby, Harrow ve Shrewsbury okulları, Trinity Koleji toplanarak belirledikleri "Cambridge Kuralları" adı verilen bu kurallar çeşitli okul takımlarının da birlikte ortaklaşa kullandığı ilk kurallarıdır (Lennox, 2009).

Daha sonra okullar arası müsabakalar yapılmaya başlandığı ve İngiltere'nin resmi ilk futbol kulübü olan "Sheffield Club"ünün 1857 yılında faaliyete başladığı görülür (Perin, vd. 1981). Futbol oyununun bilinen kurallarını geliştirme çabaları 1860'lı yıllarda hız kazanmış ve Cambridge Üniversitesinin öğrencileri ve mezunları bu çalışmalarda yoğun uğraş göstermişlerdir. Sonucunda Cambridge mezunu JC Thring, The Simples Game'i (En basit oyun) 1862 yılında oyunun kurallarını yazdığı görülmektedir (Stemmler, 2000: 89). 1862 yılında yayınlanan "Cambridge Kuralları"nda topun el ile oynanmasının kural dışı sayılması, takımların 11'er oyuncudan oluşacağı ve ofsayt kuralı gibi yeniliklerin getirildiği görülmektedir (Aladanlı ve Çördük, 2009). Daha sonra Londra'daki bir tavernada modern futbol 1863 tarihinde dünyaya gelir. Futbol Federasyonu oyunun kurallarını o gün orada toplananlar karara bağlar ki, bu kurallar günümüzdeki futbol oyun kurallarının da temelini oluşturmaktadır. Altı hafta süren toplantılar sonucunda oluşan kuralların bazıları şunlardır;

- ✓ Hiçbir oyuncu topu eline alarak koşamaz.
- ✓ Çelme takmak, tekme atmak ve rakibini tutmak yasaktır.
- ✓ Top elle atılmaz.

- ✓ Topu yerden elle almak kesinlikle yasaktır.
- ✓ Ayakkabının ucuna çivi veya tabanına demirden pençe takmak yasaktır.
- ✓ Takımlar 11 kişiden oluşacaktır (Donuk ve Şenduran, 2017: 18-19).

İngiliz futbol birliğine 1870 yılında üye olan 39 kulüp vardı. 1857 yılında Sheffield FC kuruldu ve dünyanın en eski kulübü olarak kabul edilmektedir. 1871 yılında ülke genelinde takımların birbiriyle karşılaşması fikri yaygınlaşınca İngiliz Federasyon Kupası düzenlendi. Futbolun günümüzdeki şeklini 1866 yılında İngiltere, ilk uluslararası futbol kuruluşunu “International Board” adı altında futbolun oyun kurallarını düzenleyen birim olan, Galler ve İrlanda futbol federasyonları bir araya gelerek gerçekleştirmişlerdir (Donuk ve Şenduran, 2017: 18-19). İngiltere Futbol Federasyonu’nun oluşturulmasıyla birlikte oyun kurallarının ilan edilmesiyle birlikte kulüpleşme hızla artmış, 1871’de Federasyon Kupası İngiltere’de düzenlenmeye başlamış, ardından da 30 Kasım 1872’de (İskoçya-İngiltere milli maçı) ilk uluslararası müsabaka oynanmıştır (Tellan, 2008). İngiltere Futbol Birliği’nin ardından Britanya’da sırasıyla (1873) İskoçya, (1876) Galler Futbol ve (1880) İrlanda Futbol Federasyonları birbirini takip eden yıllarda kurulmuştur. Britanya dışında Avrupa’da kurulan ilk futbol federasyonları 1895 yılında Belçika ve İsviçre Futbol Federasyonu, 1889 yılında Danimarka ve Hollanda Futbol Federasyonu, 1900 yılında ise Almanya Futbol Federasyonu kurulmuştur. Amerika Kıtasında kurulan ilk futbol federasyonu ise 21 Şubat 1893’te İngiliz asıllı Profesör Alejandro Watson Hutton tarafında kurulan “Association del Futbol Argentino” (Arjantin Futbol Federasyonu) olmuştur (Boniface, 2007; akt. Yüce, 2013: 7).

Futbol oyununda, 1863 ve 1886’da ilk evrensel futbol kuralları hazırlandı. Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB), (İngiltere Futbol Federasyonu, İrlanda Futbol Federasyonu, Galler Futbol Federasyonu ve İskoçya Futbol Federasyonu) dört Britanya Futbol Federasyonu tarafından dünya çapında bir organizasyon şeklinde Futbol Oyun Kurallarını tek başına geliştirme ve koruma yetkisine sahip olarak kurulmuştur (TFF, 2021a). 21 Mayıs 1904’te Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA)’yı yedi ülkenin federasyonları bir araya gelerek kurmuşlardır. Halen FIFA dünya futbolunu yönetip yönlendiren, kuralların değiştirilmesi ve uygulanmasına karar veren, uluslararası müsabakaların organizasyonunda tam ve tek yetkili olarak anlaşmazlıkların çözümünde başvurulan ve karar yetkisine sahip kuruluş olarak görevine devam etmektedir (Donuk ve Şenduran, 2017: 19-20).

FIFA, 1913'te IFAB'a katılmıştır (TFF, 2021a). Futbolda uluslararası müsabakaların ve turnuvaların düzenlenmesi konusunda en yetkili organ olan, futbolun yönetici kuruluşu olarak FIFA'ya 2020 Aralık itibariyle üye ulusal futbol federasyonu sayısı 211 yine FIFA'ya bağlı Konfederasyon sayısı ise 6'dır (FIFA, 2020a). Bu Konfederasyonlar;

- ✓ Avrupa Futbol Federasyonlar Birliği (UEFA),
- ✓ Asya Futbol Konfederasyonu (AFC),
- ✓ Kuzey, Orta Amerika ve Karayipler Birliği Konfederasyonu (CONCACAF),
- ✓ Güney Amerika Futbol Konfederasyonu (CONMEBOL),
- ✓ Okyanusya Futbol Konfederasyonu (OFC),
- ✓ Afrika Futbol Konfederasyonu (CAF) (FIFA, 2020b).

İsviçre'de 15 Haziran 1945'te Avrupa Futbolunun en üst birimi olan UEFA kurulmuştur. UEFA'nın kuruluş amacı, futbol sporunu geliştirmek ve daha geniş kitlelere Avrupa'da milli futbol federasyonları adına çalışarak tanıtmaktır. UEFA ilk kurulduğuna 25 milli federasyon içeriyordu. Bugün Avrupa'nın değişen çehresiyle 55 ülke federasyonu UEFA çatısı altına bulunmaktadır (Donuk ve Şenduran, 2017: 20; UEFA, 2021). 1930 yılında Uruguay'da ilk Dünya Kupası (Jules-Rimer Kupası) FIFA tarafından düzenlenen maçlar yapılmış, aynı yıl Olimpiyat Oyunları arasında dört yılda bir Dünya Kupası karşılaşmalarının oynanması kararı alınmıştır. Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) 1954 yılında kurulan ve 1956 yılında düzenlediği Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası, 1963 yılında ise Avrupa Kupa Galipleri Kupası oynanmaya başlamıştır (Aladanlı ve Çördük, 2009: 16). UEFA dışında ise, Afrika'da futbolu organize eden ve yöneten CAF, Asya'da futbolu organize eden ve yöneten AFC, Güney Amerika'da futbolu organize eden ve yöneten CONMEBOL, Kuzey ve Orta Amerika ile Karayipler Futbol Konfederasyonu olan CONCACAF ve son olarak da Okyanusya'daki OFC gibi kıtasal federasyonlarda ulusal haklarını ihlal etmeden FIFA'ya destek sağladığı görülmektedir (FIFA, 2020a).

İngiliz okulları ile İngiliz kolonilerinin dünyanın birçok bölgesinde olması nedeniyle dünya geneline futbol oyununun yayıldığı görülmüştür. İngiltere'nin ekonomik olarak yayılcı zihniyete sahip olan futbolu, İngiliz tüccarlarla birlikte koloni ve sömürgelerinde kurdukları okullara daha sonra farklı ülkelere futbolu

taşıyarak orada yaşayan yerel halkın belli bir süre sonra bu oyuna katılımına zemin hazırlamıştır. Benzer örnekleri futbolun ortaya çıktığı dünya ülkelerinde baktığımızda görebiliriz. Örneğin, Osmanlı’da futbolun ortaya çıkışını sağlayan ve oyunu ilk oynayanlar İngiliz tüccarlarıdır. “Osmanlı Seçkin Sınıfı” olarak adlandırabileceğimiz yerli unsurun bir süre sonra, yerel halka göre okullarda okuyan ve daha fazla boş zamana sahip olduğunu varsayılan azınlık düzeyinde kalmış olan bir toplumsal kesim tarafından oynanmıştır. Futbolun yaygınlaşma sürecinin ikinci meşrutiyetin ilanından sonra hızlandığını görüyoruz (Zelyurt, 2017: 11)

### **2.2.2. Türkiye’de Futbolun Gelişimi**

Türk toplumunda modern futbolun başlaması 19 yy. son çeyreğine rastlamaktadır (TFF, 2021a). O dönemde futbol oyunu Müslüman Türkler arasında bazı dini inançların da etkisinden dolayı gelişmemiştir. Osmanlı toprakları üzerinde ilk defa futbol, gayrimüslimler ile ülkede yerleşmiş bulunan yabancı uyruklular tarafından oynanmıştır. Selanik ve İzmir sosyal ve idari bakımdan İstanbul’a uzak ve sakin olduğundan dolayı futbolun ilk taraftarlarını bulduğu yerlerdir. Futbol, 1875’te Selanik’te, 1877 yılında ise İzmir’de oynandığı bilinmektedir. Foot-ball Club Smyrn’i İngilizler 1894 yılında kurmuşlardır. Bornova semtinde oturmakta olan İngilizler kendi aralarında futbol oynamışlar zamanla bunlara Rum gençleri de katılmıştır. İzmir’de futbolun öncülüğünü yapan La Fontaine 1889 yılında İstanbul’a gelip yerleştiğinde Kadıköy’de arkadaşlarıyla birlikte “Football Association” takımını kurmuşlardır. Bu kulüp sayesinde futbol o zaman İstanbul’da oynanan rugby oyununun önüne geçmiştir. 1890 yılların ikinci yarısından itibaren rugby kurallarıyla yapılan bu maçlar sönmeye başladı ve yerini association futbola bıraktı. İstanbul çayırırlarında görülen bu dönüşümün temel nedenlerinde birisi Osmanlı payitahtını ziyaret eden Britanya gemileri, Birleşik Krallık’ta association futbolun 1900’lere doğru inanılmaz popüler olmasına paralel biçimde association futbol oynayan takımlara sahiptiler ve uğradıkları limanlarda yaptıkları maçlarla association futbolun dünyaya yayılmasına katkı veriyorlardı. Association futbol İstanbul’da, özellikle de Britanya kolonisinin yoğun biçimde yaşadığı Moda ve Kadıköy’deki çayırırlarda oynanıyordu (Şabanoğlu, 2018: 37-38).

Kolejli gençler “Block Stockings” (Siyah Çoraplar) isminde bir kulübü 1899 yılında kurmuşlardır (Donuk ve Şenduran, 2017: 21). 1315 (1899) yılında Galatasaray Sultanisi Beden Terbiyesi Muallimi Faik Bey’in (Üstünidman) İdman

Cemiyetleri İttifakı'nın teşekkülünden sonra ("İdmançılar Şeyhi" ünvanı verilen jimnastik hocam) talebelerinden birkaçı aralarında futbol oynamaya başlamışlardır. Fakat bir müddet sonra muntazam bir kulüp teşkil edemediği için mektep idaresi ve hükümetçe futbol oynamaktan men edilmişlerdir (Tunç ve Güven, 2011: 23). Türk futbol tarihinde ise, 1908-1923 yılları arası artık tam olarak futbolun yeşermeye başladığı zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. II. Meşrutiyet'in ilanından ortaya çıkan özgürlük düşüncesiyle yeni takımlar kurularak ve diğer Türk takımları da varlıklarını belirli oranda artırdığı görülmektedir. İstanbul'dan sonra futbol, İzmir, Eskişehir, Bursa, Ankara, Trabzon ve Adana gibi şehirlerde de hızla yayılmaya başladığı görülür. Ülke genelinde daha sonra Cuma Ligi, Pazar Ligi, İstanbul Türk İdman Birliği Ligi ve İstanbul Şampiyonluğu Ligi gibi önemli organizasyonlar düzenlenmeye başlanmıştır. Sonraki yıllarda ise futbolda, yaşanan savaşlardan dolayı yaklaşık olarak 11 yıllık bir gecikme söz konusudur. Fakat Erken Cumhuriyet Dönemiyle birlikte futbolda ilk önemli adımlar atılmıştır (TFF, 2021a). Fuat Hüsni Kayacan İngiliz takımlarında "Bobi" takma adıyla oynayan ilk Türk futbolcusudur. 1905'te ilk futbol kulübü olan Galatasaray, sonra 1907'de Fenerbahçe kuruldu. 1903'te Beşiktaş Jimnastik Kulübü olarak kurulmuştur ve futbolu 1910'da etkinlikleri arasına aldığı görülmektedir. Türk Spor ve Türk Futbolunda 1920 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin faaliyete geçmesiyle önemli adımlar atılmaya başlanmıştır (Donuk ve Şenduran, 2017: 21-22).

22 Mayıs 1922 tarihinde futbol kulüplerinin bir araya gelerek oluşturdukları federatif yapı, "Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ)" olarak kurulmuştur. Futbol için oluşturulan birliğin başkanlığına Ali Sami Yen getirilmiş ve bu oluşum 1922-1936 yılları arasında Türk sporunu yönetmiştir. Futbol Federasyonu'nun kurulması, milli maçların başlaması ve ardından milli ligin kurulması süreci ile uluslaşma aşamaları tamamlanmıştır (Demir ve Talimciler, 2015: 57). Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı 1923 yılında ilk spor teşkilatı olarak buna bağlı Türkiye Futbol Federasyonu kurulmuştur. Türkiye Futbol Federasyonu'nun 21 Mayıs 1923'te Uluslararası Futbol Federasyonu'na (FİFA) kabul edilmesiyle Türkiye bu alanda dünyadaki yerini aldığı görülmektedir (Donuk ve Şenduran, 2017: 21-22). Türkiye'de futbolun ülke yüzeyine yayılması özellikle 1937'de İstanbul, Ankara ve İzmir takımlarından oluşan Milli Küme ve sonrasında 1959 yılında bu üç şehrin takımlarının tek bir Milli Lig adı altında toplanmasıyla ivmelenmiştir. 1950 yılında

Demokrat Parti'nin iktidara gelişinden hemen 1 yıl sonra futbolda profesyonelliğin kabul edilmesi, gerek yeni iktidar piyasacı liberal politikalarının sporda yansımaya başlamasına yönelik anlamları da göstermektedir (Zelyurt, 2017: 14).

1959'da ilk defa ulusal ligin oynanmasıyla beraber, futbolun ülke genelinde yayılması süreci hız kazanmış ve milli futbol kültürünün ortaya çıkmasının n açılmıştır (Talimciler, 2015: 121). İkinci lig ise 1963-1964 futbol sezonu kapsamında, üçüncü lig ise 1967-1968 sezonu kapsamında kurularak Türkiye futbol ligleri dikey ulusal bir lige dönüşmüş, böylece Anadolu şehirlerini de kapsamakta olan geniş bir yapı meydana getirilmiştir (Sert, 2000: 115). Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından futbol aktiviteleri yürütülmekte olup günümüzde Anadolu'nun en ücra köşelerine kadar amatör ve profesyonel seviyede futbol ligleri oynanmaktadır (Aladanlı ve rdk, 2009: 19). Kuruluşuna nce İstanbul'da başlamış olan Türk Futbolu tüm ülke yüzeyine yayılarak coğrafi örgütlenmesini de böylelikle tamamlamıştır (Zelyurt, 2017: 14).

### **2.3. Futbolda Mevkiler**

Futbol, çok sayıda oyuncunun katılımıyla birlikte, sonucun kalelere atılan veya yenilen gollerle belirlendiği oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda vücudun el dışında her yerinin kullanılarak geniş bir oyun alanında oynanan bir spor dalıdır (İnal, 2006: 15). Yine futbol: on birer kişilik iki takım arasında dikdörtgen alanda oynanan bir takım oyunudur. Oyuncuların amacı futbol oyun kurallarına uyarak, el ve kollarını kullanmadan hücum yaparak topu rakip takımın kalesine atmaktır. Ayrıca, karşı takımın topa sahip olması durumunda savunma yaparak gol atmalarına engel olmaktır (Aracı ve Aracı, 2014: 963). Futbol belirli bir oyun süresi içerisinde karşılıklı iki takımın, topun oyun kuralları çerçevesinde, olabildiğince fazla bir şekilde rakip takım kalesine atılmaya çalışıldığı bir spor dalıdır. Kazanmak için daha fazla gol atan takımın bu amacı yerine getirmesi için müsabakada değişik teknik davranış şekilleri ile meydana gelmektedir (Frank and McGarry, 1996). Bir futbol takımındaki en küçük ama en önemli başarı unsurunun futbolcu olduğu görülmektedir. Futbolcu, futbol oyununu kendine amatör ya da profesyonel olarak meslek haline getiren kimselerdir (şahin, 2003). Futbolcunun takım içindeki iletişim kurma şekilleri ve etkileşimi, fiziki yetenekleri ve psikolojik nitelikleri, o takımın başarisının temelini genel olarak oluşturmakta olduğu görülür. Futbol oyununda, taktiksel görevlerin sorumluluk bilinciyle yerine getirilmesi ve oyun sırasında hızlı

karar vermeyi gerektiren bir oyundur. Takımın tüm mevkilerinde oynayan her bir oyuncunun, futbol bilgisinin yanında taktiksel tecrübesi ile de başarı açısından oldukça önemli bir unsur olduğu ortaya çıkmaktadır (Başer, 1998).

Futbolda mevkiler, sahaya değişik şekillerde futbol takımını oluşturan 11 oyuncunun yerleşmesiyle şekillenerek ortaya çıkmıştır. Üst düzeyde bir futbol oyununda doğru ve hızlı bir şekilde tepki vermek için geniş ölçekte karmaşık bir konsantrasyon yeteneği gerektirdiği görülmektedir. Sporcunun futbol oyununda yaptığı her hareket, içinde bulunduğu pozisyondan dolayı ona yakın ya da ona uzak çevresinden gelen birçok farklı uyarıya karşı seçerek vermiş olduğu bir cevaptır. İyi bir futbolcu ise oyunu okuyabilir, çok farklı kombinasyonlar hazırlar veya hazırlanan bu kombinasyonlara katılır; örneğin, topu ne zaman almasını gerektiğini, topu ne zaman bırakacağını, duvar pasını önceden sezmesini bilir. Dolayısıyla üst düzey bir futbolcu, kendisinde bulunan özel yeteneklerinden dolayı bunları hisseder ya da bunları öğrenir. Futbol oyunu, algılamak ve bu algılara uygun olarak tepki vermektir. Futbolcunun bir maç süresince karşılaşmış olduğu baskının şiddeti ne kadar fazla ise bu şiddete karşı başvuracağı psikolojik özelliklerinde ne kadar önemli hale geldiği görülmektedir (Heddergott, 1977). Bir spor olarak futbol bireyin fiziksel özelliklerinin yanı sıra psikolojik olarak da kendine güven kazanmasında önemli rol oynar. Sosyal açıdan ise doğal bir iletişim aracıdır (Aracı ve Aracı, 2014: 963). Futbol takımlarında futbol sahasında farklı noktaları olmak üzere bu noktalarda farklı görevler üstlenen oyunculardan meydana gelir (Hurley, 2011b). Bunun yanında futbolda savunma ve hücum gibi gerekliliklerin olduğunu görmekteyiz. Dolayısıyla futbolcular sahadaki dizilimlerini kaleciden başlayarak defans, orta saha ve forvet olarak farklı bölgelerde gerçekleştirdikleri görülür (Amerikan Spor Eğitim Programı, 1998). Diziliş ve sistemlerin genellikle birbirinin içine geçtiği, açık bir dizilişten bahsetmenin ise bütünsel futbol örneğinde çokta mümkün gözükmemektedir. Fakat futbolcunun her durumda bulunmak zorunda olduğu bir pozisyonun (mevki) var olduğudur. Aslında bir takımın başarıya ulaşma sürecinde, tüm sistem ve dizilişler oyuncuların kolektif bütünlük temelinde onların yetenek ve niteliklerine göre, toplam faydayı maksimize edecek, teknik ve taktik değerler bütünüdür (Akşar, 2005).

Futbolu hem seyir hem de oyun yönünden ilginç yapan, futbolun gelgitleri yani bir kaleden diğer kaleye, bir oyuncudan diğerine topun mücadele içerisinde gezinmesidir. Atılan goller çekilen şutlar, görülmeye değer kurtarışlar, kale ağzında

meydana gelen tehlikeler, atılan harika paslar, yapılan ortalar, rakiple mücadele içinde topla koşma ve sürmeler futbolu ilginç hale getirmektedir. Futbol oyunu değişik oyun sistemlerinden geçerek günümüze kadar gelmiştir. Bugün profesyonel futbol hangi oyun sistemiyle oynatılırsa oynatılsın, örneğin 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 vb. her zaman savunma, orta saha ve hücum organizasyonlarını gerektirmektedir. Uygulanan oyun sisteminin önemi olmaksızın, futbolda var olan diğer bir gerçek ise her zaman merkezi ve uç pozisyonların varlığıdır. Bugün özellikle profesyonel futbolda oyunculardan beklenen fiziksel-fizyolojik ve psikolojik istekler oldukça artmıştır. Profesyonel futbolda başarılı sonuçlar almak için sadece yüksek düzeyde performansa yönelik fiziksel-psikolojik, teknik, taktik ve hazırlıkların yerine getirilmesi yetmemektedir. Psikolojik hazırlığında bunlarla birlikte yarışma koşulları göz önünde bulundurularak yapılması gerekmektedir (Konter, 1996a: 66).

Ancak profesyonel futbolda psikolojik hazırlığın nasıl yerine getirileceği ile ilgili çalışmalar son yıllarda ortaya çıkmaya başladığını görmekteyiz. Futbol hangi oyun sistemi ile oynanırsa oynansın, hücum orta saha ve savunma organizasyonlarına gereksinim duymaktadır. Hücum, orta saha ve savunma organizasyonları içinde futbolcular değişik pozisyonlarda oynarlar ve her futbolcu hücum ve savunmaya dönük görevler üstlenirler. Futbolcuların futbol oyunu içerisinde sahip oldukları pozisyonlar (buna mevkilerde diyebiliriz) oyun sistemlerinden etkilenirler. Ancak bu durum hücum, orta saha ve savunma gerçeğini ortadan kaldırmaz. Futbol oyununa genel olarak hücum, orta saha ve savunma olarak bakılabileceği gibi merkezi pozisyonlar ve buna karşılık periferik (uç-çevresel) pozisyonlar olarak da bakılabilir. Aşağıda gösterilen 1., 2. ve 3.'cü şekillerde değişik oyun sistemlerine göre hücum orta saha, savunma organizasyonlarıyla, merkezi ve periferik kümeler görünmektedir (Konter, 1996a: 82).

Şekil 2.1. 3-5-2 Sistemi Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu



(Erdem, 2005: akt. Kurak, 2018: 14).

Şekil 2.2. 3-4-3 Sistemine Göre Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu



(Erdem, 2005: akt. Kurak, 2018: 16).

Şekil 2.3. 4-4-2 Sistemine Göre Savunma, Orta Saha ve Hücüm Organizasyonu



(Erdem, 2005: akt. Kurak, 2018: 12).

Bütün bu açıklamalar şunu gösteriyor ki günümüz çağdaş futbolunda temel amaçlarından birisinin, başarıya giden yolda en uygun oyuncuları, en uygun sistem ve en uygun dizilişle oynatarak, en uygun sonuca ulaşmak olduğudur (Akşar, 2005).

Futbol, spor dalları arasında dünyadaki hiç şüphesiz en yaygın olan spor branşıdır. Futbol oyununda mücadeleyi gerektiren özelliği, oyuncu sayısının fazlalığı, oyun alanının genişliği ile diğer branşlar arasında kendine özgü bir yer edindiği görülmektedir. Diğer branşlara göre fiziksel ve fizyolojik özellikler açısından farklılıklar gösterir. Dolayısıyla geniş alanlarda oynanan futbol oyuncuların fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerine bağlı olarak oyunculara verilen görevlerin farklılıkları nedeniyle mevkisel (pozisyon) açıdan değerlendirmeleri zorunlu hale geldiği görülür (Köklü, vd. 2009). Futbolda futbolcuların oynamış oldukları mevkileri tek tek ele alarak bu mevkilerin özelliklerini açıklayalım. Bunlar;

### **2.3.1. Kaleci**

Kaleci, rakip takımdan gelen toplarda kalesini gole kapatmak onun en önemli görevidir (Taka, 2012). Futbolda kalecinin sahip olduğu pozisyon kadar sonuç üzerinde daha etkili olabilecek bir başka pozisyon yoktur. Kaleci sadece rakip takımın ataklarını önlemekle kalmaz, genel olarak takımına, özel olarak savunmasına, isteklilik, canlılık ve güvenlik vermektedir. Kaleci sadece rakibin ataklarını önleyen bir kişi değildir, aynı zamanda takımı hızlı hücumla kaldırma özelliği olan bir kişidir. Futbolcunun yapacağı bir hata diğer oyuncu tarafından birçok kereler telafi edilebilir ama kalecinin yapacağı bir hatanın telafisi hemen hemen hiç yoktur. Kaleci savunmanın en son adamı olarak görev yapar ve topun kendi kalesine girmemesi için bütün özellikleri kullanır. Kalecilik mevkiinin sorumluluğu ağırdır ve kaleciler çoğu kez sonuç üzerinden en etkili futbolcu olduklarından ağır eleştiriler ve övgüler alırlar. Bu durum kalecinin psikolojisi üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Kaleciler mevkilerinin gerektirdiği bütün baskı ve zorluklarla baş edebilme özelliğine sahip olmalı ve bu özellikler onlarda geliştirilmelidir. İyi kaleciler takım arkadaşlarına öz-güven verirler ve onların çabalarının boşa gitmediğini hissettirirler. Bu nedenle kalecilerin öz-güven duygusuna sahip olmaları çok önemlidir. Kaleci savunmasını ve takımını genel olarak görebileceği pozisyondadır. Bu nedenle takım arkadaşlarını gerekli teknik ve taktik konularda uyarabilir ve yönlendirebilir. Kaleci iyi taktik özelliklere sahip

olmalı ve takım taktiğinin yerine getirilmesinde takım arkadaşlarına yardımcı olmalıdır (Konter, 1996a: 84-85).

Kaleci en geride olduğu için rakibi kontrol eden takım arkadaşlarını devamlı izlerken onlara hata yaptıkları durumlarda uyarması, hatasız oynamalarını sağlayarak pozisyon hatası yapmamalarını bildirir. Hücumda da topa sahip olduğu anda topu, en iyi şekilde hücumu gerçekleştirebileceğine inandığı ve en uygun durumda olan takım arkadaşına ile buluşturmayı sağlar. Topu kullandığı attığı pas isabet oranına göre yüksek bir yüzde ile garantili olarak oyuna sokmalıdır. Dolayısıyla bunu yerine getirebilmesi için kendi takım arkadaşlarının oyun alanındaki dağılımlarını ve rakip takım oyuncularının iyi izlemesi gerekmektedir (İnal, 1998). İyi bir kalecinin aranan belli yetenekleri olması gerekir. Kalecilerin çok iyi reflekslere sahip olmalı ve çok çevik olması gerekmektedir. Topu elleriyle yakalayıp kontrol edebilmelidir. Uzun boylu ve güçlü kişilerin çoğu iyi kaleciler olduğu görülür (Hurley, 2011a). Kas gücü ve güç seviyeleri ortalamanın üzerinde olan, kaleden kaleye yapılan uzun vuruşlarda onlara sert şutları kontrol etmede ve topu yakalamalarına imkan verirken gerektiği zaman rakiplerinden belirlenen alan içerisinde top kazanmak amacıyla da mücadele etmeli ve tehlike alanından topu uzaklaştırmaları gerekmektedir (Luxbacher, 2002).

Takım içerisinde kaleci, özel bir pozisyona sahiptir. Kalecinin topu elle oynama şansına sahip olmasının yanında genellikle top kaleye giderken son adam olması futbolda kalecinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Topu, takım içerisinde elle tutabilen ve elle oynayabilen tek oyuncu kalecidir. Oyun alanını en rahat izleme nedeni kalecinin, futbol alanındaki konumuna sahip olma şansıdır. Dolayısıyla kaleci takım arkadaşlarını yönlendirici ve takım arkadaşlarını iyi bir uyarıcı olması gerektiğidir. Futbol oyununda takım arkadaşlarıyla birlikte rakip takım oyuncularının da defansif ya da hücum hareketlerini gözleme, değerlendirme imkanına sahip olduğudur. Kaleci takımı için gol amacıyla hücumu başlatan ilk kişi olmasının yanında kalesinin son savunucusu ve rakip takımın onun savunduğu kaleye gol atma düşüncesinde hedef olan oyuncudur. Kaleci pozisyonunda (mevkiinde) oynayan oyuncunun uygun bir fizik yapısına sahip olması bu pozisyon için gereklidir. Kalecilerin özelliklerinden olan sürat, çabukluk, esneklik vb. özelliklerinin yeterli düzeyde olması ve bunları geliştirmek amacıyla antrenmanlarda veya antrenmanların dışında çalışmalar yapması ve bu çalışmalar için de isteğinin olması gerekmektedir. Kaleci karar verme anında cesur olmalı ve cesur davranmalıdır. Oyunu iyi bir şekilde

okuyabilme yeteneği kazanması gerekir. Takım içerisinde liderlik görevinin yanında takım arkadaşlarıyla uyum içerisinde olması gerekmektedir (Yıldız, 2002: 12). Kalecilerde çeviklik, çok iyi elle top kontrol üstünlüğü, hava üstünlüğü, doğru pozisyon alma, üst seviye refleksler, güçlü zıplama gibi teknik ve taktik bilgiler, alan hakimiyeti (gözle kontrol) ile birlikte, pozisyonları çabuk ve doğru kavrayabilen, güçlü ve sürekli bir dikkat ve konsantrasyon gerektiren, cesaretli, soğukkanlı, hırslı, eksiksiz özgüven duygusuna sahip, doğru karar verebilen, baskı altında doruk performans sergileyebilen, duygusal yaşamı dengeli, mizaç değişiklikleri ılımlı olacak şekilde psikolojik özelliklere de sahip olması gerekmektedir (Gülşen, 2008: 20; Dooley and Titz, 2011: 17).

Günümüz modern futbolunda kalecinin takım içerisindeki rolü çok önemli bir konuma gelmiştir. Özellikle hücum kaleciden başlar anlayışının, müsabakanın kırılma noktaları diyebileceğimiz (penaltı ve kritik gol pozisyonlarını önleme vb.) anlarda yaptığı kurtarışlar ile takım ruhunun oluşması, takımına güven veren, takımını ateşleyen, bir süpürücü gibi takımı hücumla çıkarma ya da oyunun yönünü değiştirmede dolayısıyla psikolojik olarak takım üzerindeki etkisi her geçen gün arttığı söylenebilir.

### **2.3.2. Bekler**

Savunmanın sağ tarafı ile sol tarafında bek oyuncuları oynarlar. Görevleri karşı takımın kanatlardan yaptıkları atakları durdurmaktır. Takım arkadaşlarına toplu ve topsuz hücumla katılarak bekler destek olurlar, kanatlardan bindirmelere katılırlar. Bekler iyi bir tepki sürati ve çabukluğuna gereksinim duyar. Bekler bu özelliğe sahip değilse süratli rakip kanat oyuncularını durdurmaları mümkün olmaz. Bekler yüksek konsantrasyon ve dikkat özelliğine sahip olmalıdırlar. Gösterilen bir konsantrasyon kaybı, rakip takıma bir gol armağan edebilir. Bekler gösterdikleri dikkat ve konsantrasyonla rakip takımın kanat oyuncularını bıktırmalı ve yıldırmalıdırlar. Hem hücum sistemi hem de savunma taktiklerini bekler iyi bilmek zorundadırlar. Böylelikle rakipleri ile baş edebilirler ve başarıyla onların oyunlarını bozabilirler. Bekler sezinleme ve topu oyuna iyi sokma yeteneğine sahip olmalıdırlar. Böylelikle rakiplerine topla buluşma ve tehlike yaratma fırsatı vermezler. Bekler cesur olmalıdırlar. Cesur davranış göstermeyen bek oyuncuları rakiplerini sindirmede onlara korku ve gözdağı vermede yetersiz kalırlar. Bu durumu rakip kanat oyuncuları

çok iyi değerlendirir. Korku ve çekinti rakibe daha çok cesaret vermekte ve daha çok saldırmalarına neden olmaktadır (Konter, 1996a: 85-86).

Bek, defans çizgisiyle birlikte savunma rolünde hareket ve savunma hattını oluşturmaktadır. Kaleciyle birlikte karşı takımın gol atmasını engellemeye çalışmaktadırlar. Top bek oyuncusunun ayağına geldiğinde yapacağı pasların tercihi orta saha ya da kanatlara olacaktır. Genel olarak riskli olan pas şekillerini tercih etmezler (Koger, 2007: 15). Bek oyuncuları savunma sistemi ile hücum sistemi ve taktiklerini başarılı bir şekilde yerine getirmeleri gerekir. Dolayısıyla hem rakiplerin oyunlarını bozarken hem de rakipleriyle başarılı bir şekilde mücadele yapabilirler. Savundukları açık oyuncularının birer çalım ustası ve çok süratli bir futbolcu oldukları varsayıldığında bek mevkiinde oynayan oyuncuların olması gereken psikolojik özelliklerin şu şekilde sıralanabilir;

- ✓ Refleks yetenekleri ve hızlı bir tepki zamanına sahip olmaları gerekir.
- ✓ Dikkat ve konsantrasyon yeteneği yüksek bir düzeyde olmalıdır.
- ✓ Karşısında oynayan rakip oyuncuların futbol yeteneği dikkate alındığında, bek oyuncuları rakip oyuncuyu karşı bıktırıcı bir inat ve hırsa sahip olması gerekir.
- ✓ Bekler olması muhtemel tehlikeleri önceden sezebilmek adına taktik bilgisinin yanında futbol kültürünün de yeterli düzeyde olması gerekmektedir.
- ✓ Ayak hareketleri çok çabuk olmalı, dengeli bir şekilde ayaklarını ileriye ve geriye doğru kullanabilme özelliği göstermesi gerekir. Bir bek oyuncusunun ayak hareketleri hızlı ve dengeli hareket etmesi onun hücum oyuncusu tarafından aldatılması ve geçilmesi zor olacaktır.
- ✓ Rakibi teknik olarak bek oyuncusundan üstün ise kurallar içerisinde kimi zaman rakibine karşı onları sindirmek adına bir sertliğe başvurabilmeleri gerekebilir. Dolayısıyla sınırlı bir saldırganlık dürtüsüne sahip olmalarının iyi olduğu belirtilebilir
- ✓ Bekler kuramsal olarak tüm savunma sistemlerini ve savunma taktiklerini iyi bilmek zorunlulukları vardır. Çünkü rakip takımın saldırılarına karşı bu şekilde gerekli olan önlemleri alabilir ve rakiple baş edebilirler.
- ✓ Yine kuramsal olarak tüm saldırı taktiklerini ve saldırı sistemlerini ve aynı şekilde bilmeleri gerekir. Bu şekilde saldıran rakibin saldırı şeklini,

saldıran takımın niyetini ya da saldırı takımının farklı tarzda değişik saldırı tekniği uyguluyorsa bu aradaki zaman farkını sezerek savunma organizasyonunu gerçekleştirebilir (Başer, 1994).

Bek oyuncularını günümüz futbol mantalitesi içerisinde özellikle oyun sistemlerinin değişimi ile birlikte önemli hale geldikleri görülür. Bekler oyun sistemlerinde oyunun gidişatına göre bir kanat oyuncusu gibi hem hücumda hem de savunmada, fiziksel olarak güçlü, pozisyon almada becerileri yüksek, cesur, kademe anlayışları ve taktiksel açıdan takım bütünlüğü içerisinde özellikli bir konuma gelmişlerdir.

### **2.3.3. Stoperler**

Stoper sözcüğünün yerine İngilizce literatürde genellikle “half-back” veya “sweeper” kavramlarıyla karşılaşırız. Liberolu oyun sistemlerinde stoperler, sağ ve sol bek oyuncularına yakın oynayarak liberonun her iki yanında olan oyunculardır. Stoperler yüksek düzeyde kondisyonel özelliklere sahiptirler ve bu kondisyonel özellikleriyle ön alanın ve geri alanın sürekli boşluklarını kapatmaya çalışırlar. Stoperler sağlam ve güvenilir özelliklere sahiptir. İkili karşılaşma ve mücadelelerde fizik güçlerini çok iyi kullanırlar. Yukarıda bekler için sayılan gerekli özellikler stoperler içinde zorunludur. Stoperler rakiplerinin üzerine ve topa cesurca çıkan, çok iyi markaj özellikleri sergileyen futbolculardır. Kalecileri yanı sıra takımdaki diğer arkadaşlarının hepsiyle iyi iletişim kurabilen stoperler hücumla özellikle uzun paslar atabilme yeteneğine sahip olan savunma oyuncuları olarak bilinirler. Özellikle oyunda kararlı ve ısrarlı davranışlarıyla birlikte ikili mücadelelerden galip çıkabilen ve savunmasının rahat bir nefes almasını sağlayan oyunculardır (Konter, 1996a: 87-88). Bir stoper sürekli bir amaca yönelik davranış biçimi, uzlaşmaz bir kişilik özelliği, güçlü bir iradeyle, özellikle karşıt takımın baskısı altında olduğu anlarda ikili mücadeleleri kazanarak başarılı bir şekilde takımına yararlı olmaktadır. Stoper, takımın savunmasını rahatlatmakta önemli rol oynar. En kritik durumlarda dahi bir stoper sakin ve soğuk kanlı kalmalı, takım arkadaşlarına kendisi tarafından yayılan bir dengeli bir duruş ve güven vererek onların güvenini kazanmalı ve tüm takımın da bu güvenle beraber başarıya olan inançlarını güçlendirmesi gerekir. Dolayısıyla bu türde futbol oynamak zorunda olan futbolcular, cesur ve özgüvenleri yüksek olan, olası başarısızlıklardan korkmayan bir kişilik yapısına sahip olmaları gerekmektedir (Başer, 1994). Stoperler takımlarının kazandıkları köşe vuruşlarında ileriye çıkarak

topa olası kafa vuruşları için yükselirler veya ceza sahası dışına seken topun kaleye şutlanmasında görev alırlar. Stoperler kanatlardan gelen ortaları uzaklaştırabilme, toplara genişliğine, uzunluğuna ve yüksekliğine vurabilme yeteneğine sahip olmalıdır. Stoperler topa erken sıçrayarak ona ilk sahip olma ve rakiplerinin omuzlarının üzerinde yükselme özelliğine sahiptirler. Stoperler pozisyonları gereği merkezi bölgeler içerisinde kalma özelliğine ve yatkınlığına sahiptirler. Stoperlerin hareket yönleri genellikle merkezi alanlar içinde kalmaktadır (Konter, 1996a: 88-89).

Oyun alanında bulunan tüm oyuncuların oynanmakta olduğu günümüz futbolunda, savunma ve hücum davranışlarını hatasız bir şekilde yerine getirmeleri gerekmektedir. Fakat kalesine yakın alanlarda rakip hücum oyuncularının etkili olmasını önlemek için kalesinden daha uzaklarda bu oyuncuları durdurabilmenin yanında bu oyunculara adam markajı yaparak ve özel taktik görevler taşıyan ve oynayan savunma oyuncularına gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Topkaya ve Tekin, 2011). Stoperlerin psikolojik becerilerine bakıldığında, futbolda sezgileri yerine futbol bilgileri ve kültürleri ile oynayan, özgüvenleri yüksek, oyun zekâları olan, en kritik durumlarda dahi sakin ve soğukkanlı kalmayı başarabilen oyunculardır. Savunma ve hücum taktiklerini ve muhtemel sistem değişikliklerini bilen ve bunun için öncesinden gerekli önlemleri alabilecek zihinsel yeterliliklere sahiptir. Özellikle kaleciler ile ve diğer takım arkadaşlarıyla iyi iletişim sağlayabilen, takımına yaydığı dengeli bir duruş ve güven ile takım arkadaşlarının güvenini kazanmayı başarabilen, girdiği mücadeleleri kazanmak için kararlı ve ısrarlılık gösterebilen oyuncuların özellikleridir (Gülşen, 2008: 22; Hasic, 2013: 18).

Stoperler modern futbol içerisinde artık çift oynayabilen, sağ ve sol stoper olarak da adlandırıldığı takımın savunma dörtlüsünün ortasında görülmekle birlikte, sadece takımın savunma yönünü değil hücum yönünde de etkili bir konuma gelmişlerdir. Stoperler rakibin hücumunu önledikten sonra takımı hücumla kaldırmayı, müsabaka süresince yaptıkları kritik müdahaleler hem mental hem de fiziksel olarak takımın direncini üst seviyede tutan, oyunun iki yönünü oynayabilen teknik ve taktiksel olarak büyük sorumluluk aldıkları ortaya çıkmaktadır.

#### **2.3.4. Libero**

Liberolar çoğu kez oynadıkları takımın generali konumundadırlar. Libero, bir futbolcu olarak yönetim ve liderlik nitelikleri yanında özellikle takımını organize etme ve düzenleme yeteneğine sahiptir. Takımıyla beraber hem savunma yaparken

hem de ileriye çıkararak hücumla katılırlar. Dolayısıyla çok yönlü özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. İyi bir libero oyuncusu ileriye verkaçlarla kaçabilen, boşlukları görerek uzun paslar atabilen, kafa vuruşlarına iyi yükselen ve uzaktan kaleye şutlar atabilen bir futbolcudur (Konter, 1996a: 89). Wilkingson'a göre libero, "en genel anlamıyla kendisinin uygun gördüğü şekilde atak ve savunmayla ilgilenen serbest oyuncudur. Libero savunmanın önündeki ve yanlarındaki topları süpürmekle ve kendisinin uygun gördüğü gibi hücumla katılmakla görevlidir" (Wilkinson, 1988: 123). Libero takımın yıldız oyuncusudur ve savunma durumlarını iyi değerlendirme özelliğine sahiptir. Kalecisi ve savunma birlikte oynadığı diğer mevkiatları ile iyi bir iletişim içerisinde olması gerekir. Karşı takım oyuncularının ofsayta düşürülmesinde konusunda hassas bir pozisyona sahiptir. Başarılı liberolar, stoperlerle aralarındaki mesafeyi çok iyi ayarlama özelliğine sahiptir. Aksi taktirde stoperlerle çok yakın veya çok uzak olmanın faturası takımlarının yenilgisiyle sonuçlanacaktır (Konter, 1996a: 89-90).

Libero alan markajı yapar ve savunmanın en gerisinde oynayan oyuncudur. Libero tarafından savunma bloğunu meydana getiren oyuncuların gerisinde bulunan alanın emniyetini sağlar. Bu alana gelen karşıt oyuncularını etkisiz hale getirmeye çalışan savunma oyuncularına destek vererek, bütün bu görevleri yaparken de savunmada oynayan arkadaşları ve kalecisi ile büyük bir uyum gösteren oyuncudur (Topkaya ve Tekin, 2011). Libero, sahanın en uzmanı ve kalecinin önünde oynayan en son oyuncudur. Libero oyuncuları rakip oyuncuları ile kendi takımında olan oyuncuları ile sahanın tamamını, izleyebilmeli ve bu avantajı kendi takımı lehine kullanabilmelidir. Kendi kalesine doğru gelen topları engelleyerek bu topları ileriye (orta saha, hücum) pas şeklinde göndermesi gerekmektedir. Savunmanın arkasına doğru atılan paslara müdahale yapabileceği açığı mutlaka sağlamalı, kaleye doğru gelen topu engelleyerek gerekli uyarıları takım arkadaşlarına yapabilmesi gerekir. Bunlara ek olarak sürekli olarak kalecisi ile iletişim içinde olarak onun yapacağı uyarıları dikkate alması gerekmektedir (Hasic, 2013: 23). Bir liberoda bulunması gereken özellikler baktığımızda;

- ✓ Libero bölgesinde görev alan oyuncu, oyun içinde savunma oyuncularını sürekli uyararak savunma oyuncularının yapacakları pozisyon hatalarını önlemeye çalışması gerekir.
- ✓ Savunmada birlikte görev yaptığı arkadaşları ile set oyununu uyum içerisinde

yerine getirmelidir.

- ✓ Rakibin uzun paslarına karşı tedbirli olmalı, kendi takım arkadaşlarının kale sahası içerisinde rakip ile yaptıkları mücadelelerinde onlara yardım ederek ikili sıkıştırmalarda takım arkadaşlarına destek olması gerekmektedir.
- ✓ Libero, savunma oyuncularından kazanılan topları alabileceği bir yere çıkmalı, aldığı topları uygun durumda bulunan arkadaşları ile buluşturmalı, savunmada görev yapan oyuncuların top kazanabilmeleri amacıyla onları destekleyerek orta saha organizasyonlarına katılmalıdır.
- ✓ Ani gelişen ataklarla hücumda katılarak sürpriz bir şekilde gol aramalıdır (İnal, 1998).

Libero kolay bir şekilde geri bölgeden topu alıp kendine güvenli bir şekilde hücum bölgesine taşır veya uzun bir pas ile takımı atağa kaldırır. Kimi zaman topu dışarıya bırakır, kimi zaman rakibin hücum oyuncusunu faul ile durdurur (Couzens-Lake, 2015). Günümüzde ise artık liberolu oyun sistemleri çok fazla kullanılmamakla birlikte libero yerine de ikili (çift) stoper kullanılmakta ya da liberonun kullanılmadığı bir oyun sistemlerini görmekteyiz. Modern futbolda libero artık savunmanın arkası yerine ön tarafında “Ön libero” “Gizli Ön libero” “6 numara”, “gezici” vb. olarak kendine yer bulmaktadır. Liberolar futbolda adam ve alan savunması hem hücum hem de savunma da oyun zekaları, pozisyon bilgisi, teknik becerileri ve taktiksel açıdan modern futbolda daha özellikli hale gelmişlerdir.

### **2.3.5. Orta Saha Oyuncuları**

Futbolda takımlar farklı taktiklerle sahada bulunurlar. Bu taktiklerde orta saha oyuncuları geniş bölgelerde görev alarak yoğun mücadele ve taktiksel zeka kullanmaları gerekebilir (İnal, 2013). Saha içerisinde orta saha futbolcularının en geniş alanda mücadele içerisinde girmeleri bu mevkideki oynayan futbolcuların takımı için teknik ve taktik açıdan farklı sorumlulukları almasını ortaya çıkarmaktadır. Orta sahada yani bu mevkide oynayan futbolcular hem defansif hem de ofansif orta saha oyuncuları olmak üzere iki farklı grup oluşturdukları görülür. Bu mevkide mücadele edecek futbolcular birbirlerinin açığını kapatmak için seçilmektedir. Orta saha oyuncuları birbirlerini tamamlayan oyunculardan kuruludur. Sistem ve diziliş açısından kimi futbolcular defansif orta saha kimi futbolcular ise ofansif orta saha olarak görevlendirilirler. Futbol oyununun temposunu bu alanda oynayan orta saha

oyuncuları belirlemektedir. Oyuna şekil veren orta saha futbolcuları hem hücum hem de defans futbolcuları arasında köprü vazifesi görmektedirler (Koger, 2007: 15). Hem hücumda görev alan forvetler ile hem de kendi takımlarının defansif oyuncuları arasında orta saha oyuncuları konumlanmışlardır. Hücum ağırlıklı oynayan orta saha oyuncuları genellikle “boşlukta” oynayarak hem takımın hücum pivotu hem de ofansif bir görevi vardır (Bartolo, 2017). Oyun içerisinde özellikle oyunun hızlanma ve yavaşlanmasında değişiklikler meydana getirerek, oyunun gidişatı açısından oyun ritmini düzenlemek onların önemli görevleri arasındadır. Rakip takımın oyuncularının atağını bozmak ve rakibe pres yaparak topu kontrolüne aldıktan sonra ani organize bir şekilde atak geliştirmek görevleri arasındadır. Orta saha oyuncuları savunma ve hücumda sürekli olarak yardıma koştuklarından yüksek kondisyonel kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir. Liderlik özellikleri ile hem savunma hem de hücumun koordinasyonunun kurulmasında başarılarını göstererek bu özellikleri ile takımın orta alan yükünü yönetmekte kilit rol oynarlar. Gizli gol elemanları olarak gizli santrafor görevini yerine getirirler. Orta saha oyuncuları devamlı olarak boşa kaçmak, toplar almak ve bunları olumlu bir şekilde kullanmakla görevlidirler. Bu nedenle orta saha oyuncuları yüksek teknik kapasiteye sahip oyunculardır (Konter, 1996a: 90).

Bir futbol takımında genel olarak orta saha oyuncusu olarak iki iç (sağ ve sol) ve iki dış (sağ ve sol) oyuncusu bulunur. Bu oyunculardan biri oyun alanının sağında diğer oyuncu ise solunda yer almaktadır (Hurley, 2011b). Sağ ve sol iç bölümde görev alan orta alan oyuncuları merkezde görev yapan orta alan oyuncusunun tüm görev ve sorumluluklarına sahip olarak ve ayrıca kanatlardan (kenar kısım) yapılacak ataklara kısmen de olsa katılırlar. Kanatta görev alan oyuncular hücumda çıktıkları zaman, onların boşaltmış olduğu alanları bu oyuncuların kontrol etmesi beklenmektedir. Orta saha oyuncularının önemli görevleri arasında, oyunu yavaşlatmak veya hızlandırmak, oyun ritminde değişiklikler meydana getirmektir. Rakip takımın atağını bozmak için onlara pres yaparak topu kazanmak ve ardından organize atak geliştirerek önünde bulduğunda boş bir koridorda topu hızla bir şekilde sürerek kendisiyle beraber topsuz olarak hücumda katılan takım arkadaşlarıyla beraber gol pozisyonlarını ortaya çıkarmak da orta sahada oynayan oyuncularının görevleri arasındadır (Gülşen, 2008: 25).

Günümüzde futbol, birbirinden farklı şekilde oyun sistemleriyle mücadeleyi gerektirmektedir. Genel olarak bu oyun sistemleri 4-3-3, 3-5-2, 4-4-2 vb. adlandırılan sistemlerdir. Orta saha oyuncularının bu oyun sistemlerindeki görevleri de büyük farklılıklar içermektedir. Orta sahada görev alan oyuncuların bu sistemler doğrultusunda yerine getirmek zorunda olduğu standart taktik görevlerine bakıldığında; hücumun kurulmasına katılmak, hücum görevlerini yerine getirmek, defans oyuncuları ile hücum oyuncuları arasında bir denge oluşturmanın yanında hücumda oynayan oyuncuları desteklemektir. Orta sahada görev alan oyuncular, karşı takım hücum ederken hücum oyununu bozmalarının yanı sıra karşı takımın orta saha oyuncularını da kontrol etmeleri savunma görevlerini, rakibin hücumunu engellemek ve buna ilaveten de savunmada görev alan oyunculara destek sağlamaktır (İnal, 1998). Orta sahanın merkezine oynayan oyuncular, sahada olan konumları ve saha içerisindeki stratejik görevlerine nazaran futboldaki en önemli oyuncular arasında gösterilirler. Ancak takımların oyun şekilleri pozisyon açısından bakıldığında etkilenmenin yanında mevkilere göre de sahada çeşitli şekillerde yer almaktadır (Castellano and Echeazzarra, 2019). Görüldüğü üzere orta sahada oynayan oyuncularının son derece farklı görevleri vardır. Bir orta saha oyuncusunun bu görevleri başarı ile yerine getirebilmesi için sahip olması gereken psikolojik özellikler şu şekilde belirtilebilir:

- ✓ Dayanıklı, güçlü kuvvetli, atletik yapılı ve yaratıcı olması gerekir.
- ✓ Yoğun ve ısrarlı bir konsantrasyon yeteneğinin yanında güçlü bir iç itici güce sahip olmalı ve geniş bir alana yayılmış dikkati olmalıdır.
- ✓ Çok karmaşık oyun kombinasyonları olsa bile bunları önceden okuyup, gerekli önlemleri zamanında almasını bilmesi gerekir.
- ✓ Oyun zekası karşısında oynayan rakip oyuncuyu her an şaşırtabilecek bir düzeyde olmalıdır.
- ✓ Dengeli, kontrollü ve enerjik bir şekilde ruhsal bakımdan kendisine hakim olmalı ve yorulmak nedir bilmemelidir.
- ✓ Karşısında inatçı bir rakibinin baskısı altında olduğu zaman özellikle direnebilmesi ve teslim olmayı asla aklından bile geçirmemelidir.

Orta saha oyuncularının sahip olduğu motor yetenekler onların her pozisyonda topa sahip olmayı ve topa her an uyum sağlamayı gerektirmektedir (Başer, 1994).

Başarılı orta saha oyuncularının gelişmiş oyun zekaları ve oyunu yönlendirme kapasiteleri vardır. Orta saha oyuncuları topu çabuk kullanma, topu sürme ve aldatmalar da bulunma özelliklerine sahiptirler. Orta saha oyuncuları bitmek tükenmek bilmez enerjileriyle devamlı olarak topu kazanmaya, rakip takımı takip ederek pres yapmaya arzulu ve kararlıdır. Orta saha da görev yapan oyuncular, kendilerine olan güven özelliklerinin gelişmesi yanında, yaratıcı, dayanıklı ve güçlü olan oyunculardır. Çevresel ve yönsel dikkatleri gelişmiş ve oyuna iyi konsantre olmuşlardır. Karmaşık teknik becerilerden ve farklı kombinasyon gerektiren zorunluluklardan kendilerini sakınmazlar. Orta saha oyuncular pozisyonları gereği, adı üzerinde merkezi alanları çok iyi kullanabilme özelliğine sahiptirler (Konter, 1996a: 91). Oyunu iki yönüyle oynayabilen orta saha oyuncuları, bu mevkideki oyuncuların “arketipik” bir örneği olarak belirtilebilir. Takımın hem savunma hem de hücum ceza sahalari içerisinde bulunup aktif olarak oyunda her alandaki rolleri ile oyunu domine edebilirler. Kusursuz bir teknik beceri ve olağanüstü bir dayanıklılık gösterirler (Goldblatt and Acton, 2020).

Modern futbolda orta saha oyuncularının özellikle hem fiziksel, psikolojik hem de taktiksel olarak çok yönlü olması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Takımın dinamoları, bitmek bilmeyen enerjileri, takımın beyni vb. olarak pek çok özellikte olağan üstün beceriler sergileyen, oyunu iki yönlü oynayabilen, futbol oyununu zevkli hale getiren, dayanıklı, savaşçı yapıları, yaratıcılıkları, agresiflikleri, cesaretleri ve kararlılıkları ve sezgileri üst seviyede olan oyuncular oldukları söylenebilir. Bu oyuncular defansif ve ofansif oyunda orta saha, oyun kurucu, merkez, ön libero, kenar, ortanın sağ ve solu, 6 numara, 8 numara, 10 numara vb. şekillerde adlandırıldıkları görülmektedir.

### **2.3.6. Santrafor**

Santraforlar gol atma becerileri yüksek futbolculardır. Bu pozisyonda oynayan oyuncular genellikle ne zaman nerede bulunmasını gerektiğini bilen gol vuruşları için fırsatçı oyuncular olarak kabul edilirler. Günümüz modern futbolda santraforlar yalnızca gol atmak olan hücum görevleri ile kalmazlar, aynı zamanda onların hücum alanında tekrardan topun kontrolünü sağlamak için pres görevleri de vardır. Santrafor takımın en önünde oynayan futbolcudur. Duvar paslarıyla rakip savunmayı ortadan delmeye ve duvar pasına giren arkadaşlarına yardımcı olmaya çalışır. İyi santraforlar rakip savunma oyuncularını boşluklara çekerek diğer

arkadaşlarına gol olanakları yaratırlar. Santraforlar topla buluştuğunda, tek vuruş yapabilme, iyi sıçrama ve kafa vuruşu yapma ve şut atma özelliklerine sahiptirler. Santraforlar markajdan kurtulma, baskı altında vuruşlarını gerçekleştirme nitelikleri bulunmakla birlikte, sürpriz çıkışlar yapabilme, iyi dönebilme, ani, çabuk hareketler yapma özelliklerine de sahiptirler. Santraforların, çok iyi sezinleme (gol koklama) yetenekleri vardır. Rakiplerinin üzerine topla birlikte gitmeyi cesaretle severler ve her iki ayakları ile de şut atabilme özelliklerine sahip olmaları gerekmektedir. Başarılı santraforlar kalecilerden seken topları değerlendirmede, ikinci vuruşlarda ve savunma arkasına dalma koşularında çok yeteneklidirler (Konter, 1996a: 91-92).

Klasik (pivot) santraforlar, sırtı kaleye dönük, yerden ve havadan aldıkları paslar ile topu ayaklarında saklayarak oynamaktadırlar. Bu tipteki oyuncular daha üretken olabilmesi için, süratli kanat oyuncuları, arkalarında becerikli hücumu yönelik orta saha oyuncuları ve yanlarında ikinci bir forvet oyuncularına gereksinim vardır. Dolayısıyla pek çok şekilde rakip ceza sahasında santrafor ve hücum oyuncularıyla birlikte çoğalabilir farklı pozisyonları deneyebilirler (Morrissey and Pearce-Crump, 2010). Hava toplarında uzun boylu santraforlara çok güvenilmemesi lazımdır. Çünkü onu karşılamakta görevli olan, güçlü ve uzun boylu rakip savunma oyuncuları da santraforun topu kullanmasını engellemeyi amaçlamışlardır. Dolayısıyla santraforlara havadan uzun paslar ile önüne alıp sürebileceği kısa paslar şeklinde toplar atarak savunma oyuncularını şaşırtmalarını sağlayacak hücum organizasyonları sağlanmalıdır (Dikkatli, 2020: 61). Futbolda, hücum oyuncuları (santrafor), kendisinden gol beklenen futbolcudur. Nasıl ki kaleci golü önlemekle görevliyse santraforda golü atmakla sorumludur. Modern futbolda, santraforun gol atma yükümlülüğü günümüzde hala sürmektedir fakat gol atmanın dışında ona başka görevler de yüklemektedir. Bunlar;

- ✓ Futbolda en önde oynayan santrafor takım arkadaşlarına doğrudan paslar atmak ve duvar paslarında takım arkadaşlarına duvar görevini yerine getirmek.
- ✓ Kendisini tutmakla görevli olan futbolcuyu peşinden sürükleyerek takım arkadaşlarının serbest kalmasını sağlamalı ya da ani, sürpriz etkili topsuz koşular yaparak, gol pasları araması gerekmektedir.
- ✓ Takımı topu kaybettiği zaman, topu tekrar kazanmak için mücadele etmelidir.
- ✓ Hedefine ulaşmak için hırslı bir kişilik yapısı, iradesi güçlü, istekli, ikili kapışmaları seven, ısrarlı ve kendisini kanıtlama gereksinmesi olmalıdır.

- ✓ En kritik durumlarda bile soğukkanlılığını kaybettirmeyen, ruhsal yönden güçlü ve dengeli olarak bir şekilde özgüven duygusuna sahip olması gerekir (Başer, 1994).

Santraforlar özellikli oyunculardır. Takımın en popüler oyuncusu, gol atma becerisi en yüksek olan oyuncusu olduğu belirtilebilir. Günümüz futbolunda savunmanın hücumdan başladığı, özellikle takıma kazandırdığı goller ile hücum yönünden topu ön alanda tutan, hücum da yapacağı baskı ile takıma hem fiziksel hem psikolojik olarak takım bütünlüğü içerisinde takım savunmasına destek olan etkili bir oyuncudur. Santraforlar bitirici vuruşları, teknik becerisi, hava hakimiyeti, yaratıcılığı ve topsuz oyunda pozisyon bilgisi, cesareti vb. hücum melekeleri üst düzeyde olan oyunculardır.

### **2.3.7. Kanat oyuncularını ya da Açıklar (Forvet)**

Orta sahanın sağ ve sol kanatlarında oynayan bu futbolculara, futbol dilimizde sağ dış ve sol dış denilmektedir. Bu bölgedeki futbolcuların dayanıklılığı ve devamlılığı olması gerekir. Sürati, çabukluğu ve kondisyon açısından üst seviyede olması gerekir. Bu mevkiide oynayan futbolcuların top kontrolü üst seviyede ve rakip takım futbolcularını geçebilecek yetenekte olması gerekir. Pozisyon icabı çizgiye doğru topu sürdüğünde topu iyi ortalama özelliğine sahip olması gerekir. Rakip takım baskı yaptığı zaman gerektiğinde bek futbolcularının kademesine girebilmelidir. Hücum varyasyonlarına katılıp santrafor bölgesinde oynayan futbolcuların gol pozisyonuna girebilmesini sağlamalıdır (Alves, 2014: 79). Modern futbolda ortadan yüklenerek gol atmak gelişmiş savunma stratejisi ve taktikleri içerisinde kolay hale gelmiştir. Bu şekilde karşılaşılan oyunlarda özellikle birikmiş (kapanan) savunmayı açmak ve yaymak bir zorunluluk haline gelmiştir. Dolayısıyla hem sağ taraftan hem de sol taraftan savunmayı yayılmaya sürükleyecek futbolculara ihtiyaç gerekmektedir. Sağ ve sol açık olarak adlandırılan bu futbolcular genellikle kanat görevini yerine getirmektedirler. Açık oyuncularını yan çizgilere yakın oynarlar. Bu yan çizgilerden aşağıya doğru süratle akabilme ve topları ceza sahası içine ortalayabilme özelliğine sahiptirler. Yüksek top tekniğine sahip olan, hareketli açık (kanat) oyuncularını son derece çabuk, aldatmalar yapmakta ve top sürme birer usta oyunculardır. Rakip ile mücadeleye girişmeleri severlerken, sert ve isabetli şutlar atmak, toplara falsolu vuruşlar gerçekleştirmek, rakibin baskısı altında iyi orta yapmak başarılı açık oyuncularının özelliklerinden bazılarıdır. Açık oyuncularını

genellikle kanatları kullandıkları ve hareketlerini kanat pozisyonlarında gerçekleştirdiklerinden dolayı uç (periferik) alanda kalan futbolculardır (Konter, 1996a: 92-93).

Günümüzde açık oyuncularına kanat oyuncusu ya da genellikle forvet olarak nitelendirildiğini görmekteyiz. Genel olarak topla nerede ve ne zaman buluşması gerektiğini iyi bilen forvet oyuncular, kaleciyi mağlup eden fırsatları iyi bir gol vuruşu ile iyi değerlendiren oyuncular olduğu görülmektedir. Futbolda oyununda nasıl ki kalecilerden golü önlenme görevi bekleniyorsa, forvet oyuncularından da topu karşıt kaleye atıp gol atması beklendiği görülür (Başer, 1994). Kanat görev alan oyuncuya hücum esnasında kaleye yaklaşması söylenmediyse taç çizgisine paralel bir şekilde rakip bek oyuncusu tarafından karşılanır. Dolayısıyla bu durum forvet oyuncularına geniş bir alan açmaktadır. İleri uç bölgesinde oynayan oyuncular bu boşlukta daha rahat bir şekilde hareket ederler. Kanat oyuncusu bu boşluğa topla girebilir ya da bu boşluğa orta yapabilir (Cox, 2017). Forvet oyuncularında başlıca aranan özellikler, kendine güvenli, zihinsel olarak güçlü olmalı, oyunu iyi bir şekilde görebilme, yetenek olarak üstün, top kontrolleri, pasları, kafa vuruşları ile uzaktan şutları ve bitiricilik gibi teknik özellikleri iyi olmalıdır. Aynı zamanda kararlılığı yüksek, öngörüsü kuvvetli, hızlı karar verebilen, soğukkanlı ve hızlı olmalı, takım oyunu içerisinde dengeli, güçlü, iyi sıçrayan ve hızlanan, yaratıcılık ve çevikliğin üst düzeyde olmalıdır (Dooley and Titz, 2011: 24). Forvet oyuncularını kendi takım oyuncularında uyum iş birliği içerisinde, özellikle savunma oyuncularını ile orta saha oyuncularını arasında olmalıdır. Gol atma çabalarının yanında forvet oyuncularının rakip takımın yarı sahasında topu ileride tutmak gibi başka görevleri de vardır. Futbol oyununda skorunu kontrol etmek için takım oyuncularını ileri doğru yönlterek ve rakip takımı uzaklaştırması görevleri arasındadır. Sahada sürekli değişen pozisyonlar için hızlı ve hazır olmalıdır (Hasic, 2013: 81-83). Forvet oyuncularını, ileri uçta görev alan, kendilerinin kişisel çabaları ya da takım arkadaşları ile hücum alanına getirdikleri topları gol amaçlı kullanan oyuncu pozisyonundadırlar. Kendilerine gelen topları en uygun vuruş tekniğini kullanarak gol yapabilmek, onların en önemli sorumluluklarıdır (Aracı ve Aracı, 2014: 973).

Ayrıca takım kurgusu içerisinde köşe vuruşlarında (kornerler) ve serbest atışlarda farklı görevler üstlenerek savunmalarına yardım ederler. Forvetlerin şut çekebilmesi çok iyi olması gerekir. Forvet oynayan oyuncuların pas verme, top

sürme ve kafa vuruşlarında da iyi olmaları önemlidir. Forvet oyuncularından bazıları hızlı bir şekilde ustaca top sürebilen oyunculardır. Yine bazıları da boyu uzun ve kuvvetlidirler. Forvet oyuncuları kafa vuruşlarını çok iyi yapabilirler. Takımlarda genellikle bir kısa boylu, bir de uzun boylu forvet bulunmaktadır (Hurley, 2011c). Forvet oyuncularında topsuz yapacağı hareketlerin amacı, rakip savunma oyuncularını arkadaşları için peşlerinde götürerek boş alan yaratmak, takım arkadaşlarına hazırlık pasları için yardıma gitmekle birlikte gol vuruşu yapacağı yerlere gitmektir. Bu mevkide oynayan oyuncular teknik olmalı, pozisyon gereği durumlara anında adaptasyon sağlamalı ve oyun içerisinde gol bölgelerine zamanında hareketlenmeleri gerekir. Savunmada ise kaybedilen top sonrası rakibine baskı yaparak rakibin düzgün şekilde topu çıkarmasını engelleyerek oyun kurması da önemli olduğu görülür (Norton, vd. 1999).

Günümüz futbolunda kanatlarda oynayan futbolcuların takımın hücum ve savunma yönüne çok katkıda buldukları söylenebilir. Kanat oyuncuları, yetenekli, patlayıcı hız, karar verme yetileri gibi ofansif mantaliteyi üst düzeyde olan oyunculardır. Hem hücum hem de savunmada, yeri geldiğinde pozisyon olarak orta sahada çok önemli görevler üstlenmektedirler. Dünyanın en popüler spor branşı olan futbol artık günümüzde futbolun bir endüstri haline gelmesiyle birlikte küreselleşen bir rekabet içerisinde futbolcu ve takımlarında buna uyumlu hale geldiğini görmekteyiz. Futbol günümüzde sistem olarak daha hızlı oynanabilen, fiziksel olarak daha güçlü, daha fizik gücü yüksek, özellikle küresel ölçekte futbolun endüstrisiyle birlikte mental olarak maruz kaldığı bu olumsuz durumlar (stres, baskı, kaygı, sakatlık, vb.) ile baş edebilen bir yapı olarak devam etmektedir. Bu yapı içerisinde her mevkide oynayan futbolcuların takım bütünlüğü içerisinde daha özellikli hale geldikleri söylenebilir.

#### **2.4. Spor Psikolojisi**

Psikolojik durum ile fiziksel durum arasındaki ilişki insanlık tarihi kadar eski olduğu ileri sürülebilir. İkel toplumların törenlerinde bu ilişki görülmekle birlikte dinlerin, filozofların ve sporların tarihinde de bu ilişkilerin bulgularına rastlamak mümkündür. Psikoloji kavramı, Osmanlıca'da "Ruhiyat" Fransızca ve Almanca'da "Psychologie", İngilizce'de "Psychology" olarak kullanıldığını görmekteyiz. Yunanca ruh anlamına gelen "Psykhle" deyimiyile bilgi anlamına gelen "Logos" deyiminden yapılmıştır. Psikoloji kavramı, zihinsel süreçlerin işlevinden gözlenebilir

olan davranışlara ve daha sonra da hayvan davranışlarının incelenmesi gibi ifadeleri de içine alan bir evrimleşme izlediği görülmektedir. Felsefi görüşler ve psikolojik teorilerden yola çıkan bilimciler, psikolojiye farklı tanımlamalar getirdiği görülmektedir (Konter, 2003: 5). İlk kez M.Ö. 350 yılında Aristo'nun "Ruh Üzerine" adlı eserinde psikolojiden bahsedildiğini görmekteyiz. Aristo bu yapıtında psikoloji alanında yazılmış ilk eser olarak kabul edilmekle birlikte canlı ve canlı olmayan varlıklar üzerinde durarak geleneksel ruh anlayışını bir tarafa bıraktığı ve ölümünden sonra canlı olan varlıkların ruhunun geleceği konusu ile ilgili olarak herhangi bir görüş ileri sürmediğini görülmektedir (Konter, 1996a, akt: Kurtay, 2018).

İnsan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olarak adlandırılan psikoloji (Bayar ve Kuruç, 2000), bu insan davranışlarının nasıl ve neden gerçekleştiğini inceleyerek ortaya çıkarmaktır (Baymur, 1994). Davranışları oluşturan yapılar psikolojide "uyarıcı" ve "tepki" kavramlarıyla açıklandığı görülmektedir (Baymur, 1994). Koşma, dans etme, top oynama vb. gibi bilimsel bir terim olarak adlandırılan bu davranışlar; dışarıdan gözlemlenebilmesinin yanında içte ortaya çıkan ve gözlemlenemeyen durumları da kapsamaktadır. Bu noktada psikolojinin devreye girdiği kişinin, tepki ve reaksiyonları ele aldığı, bunlara neden olan sebepleri ortaya çıkarmaya çalıştığı görülmektedir (Koludar, 1988). Davranış bilimi olarak spor psikolojisinin daha eski bir tarihi olduğu söylenebilir. "Psikoloji" insan ve hayvanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerini bilimsel olarak incelenmesi, "spor psikolojisi" ise spordaki insanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerinin bilimsel bir şekilde araştırılması gerekmektedir. Bu bağlamda "spor psikolojisi" katılanların ve taraftarların spor ortamlarındaki bilişsel, duyuşsal ve davranışsal reaksiyonları araştıran bilimsel bir çalışma olarak tanımlanabilir (Wann, 1997: 2-4).

Spor psikolojisinin ortaya çıkışı 19. yüzyılın sonları gibi belirtilse de pek çok yazar bu tarihi antikçağa, Platon ile Aristo'ya kadar dayandırmakta olduğu görülmektedir. Örneğin, spor psikologluğu eğitiminde, teknik tabanlı (tecnique-driven) görüşüne bakıldığında başarılı performansın ancak belli becerilerle kazanılabileceğini savunan Sokrates'in düşünceleriyle kıyaslandığı Sokrates'in felsefesinin rolünü tartışmaktadır. "Kendini bilme" ile ilgili olarak Sokrates'in söylediği "neyi bildiğini veya neyi bilmediğini bilme", sporda, "neyi yapabileceğini bilme ve neyi yapamayacağını bilme" konusu şeklinde ele alındığı görülmektedir.

Sadece antikçağın spor psikolojisiyle ilgili felsefecilerin sınırlı olmadığı görülür. Spor psikolojisinde felsefeci ve eğitimcilerinden olan Alman G. Muts, İngiliz J. Lock, İsveçli Pestalozzi, eserlerinde oyunun insan yaşamındaki yeri, psikolojik yönden spor ve egzersizin rolü ile zihinsel sağlık konularında verdiği bilgiler ile birlikte spor psikolojisinin bir anlamda felsefi temellerinin ortaya çıkmasını sağladıkları söylenebilir (Vanek and Cratty, 1970). Kuruç, (1992), “spor yapanlarda antrenman verimliliğini artırma, öğrenme süresini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı” olarak spor psikolojisini tanımladığı görülmektedir. Öncü (2015)’nün spor psikolojisi tanımını ise, spor ve egzersiz kapsamında insanın ve davranışlarının bilimsel niteliklerle birlikte araştırılması ve araştırma verilerinin uygulama aşamasına uygulanmasını amaçlayan bir disiplin olarak açıklamaktadır. Cox, spor psikolojisini (1998) ise, spor ortamında psikoloji prensiplerinin uygulamak ve araştırmak için ortaya çıkan bir disiplin olarak belirtmektedir. Spor alanlarında sporcuların davranışlarında meydana gelen nedenleri oluşturmak için spor psikolojisi kavramıyla belirtildiği görülmektedir. Spor psikolojisi, spor eyleminde bulunan kişilerin bedeni ile hareketlerini kontrol etmekle beraber yaşamak amacıyla ortaya çıktığı söylenebilir. Spor psikolojisi; sporcuların daha fazla başarı elde etme arzuları, sporunun getirmiş olduğu tanınma, sporun maddi gücünün artırarak farklı iş alanları meydana getirmiştir. Dolayısıyla bu durum sporun sosyal etkileri ve sağlık ile ilgili olan ilişkisi, sporun politik bir araç olarak görülmesi ve ülke tanıtımına katkı sağlaması spor psikolojisine olan ilginin artmasını neden olmuştur (Konter, 2006a).

Cohn, (2006) ise spor psikolojisini, spor ortamındaki ortaya çıkan insan davranışıyla sporun katılımcılar üzerinde meydana getirdiği etki ve spor performansı üzerine oluşan müdahaleler ile bunların etkilerini araştırmak olarak belirtmektedir. Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) göre 1996 yılında; spor psikolojisi, sporun etkileri ve süreçlerinin psikolojik temellerde çalışılması olarak nispeten basitleştirilmiş geniş bir tanımlama yapmaktadır (Jarvis, 2006). Bu tanımla birlikte sporun ve psikolojinin ne olduğu sorularını da beraberinde getirmektedir. Sporun bir rekabet unsuru barındırdığı yönünde pek çok atletin ısrarına rağmen, “spor” terimi, en geniş anlamıyla FEPSAC tanımında ise, herhangi bir fiziksel aktivitede rekreasyon, rekabet, eğitim veya sağlık amacıyla kullanımı olarak tanımlandığı

görülmektedir (FEPSAC, 1996). Psikoloji ise çoğunlukla “aklın ve davranışın bilimi” olarak tanımlandığı görülür (Gross, 2005). Spor psikolojisi temelinde, eğitim psikolojisine dayandığı belirtilmektedir. Eğitimin uygulamalı psikolojisinin bir alt dalı olan beden hareketlerinin psikolojisi olarak kabul görmektedir. Gittikçe psikolojinin ilgisini çekmeye başlayan performans sporcuları ve psikologlar, insan davranışlarının sevk ve idaresi ile ilgili zirve sporundaki ruhi yüklenmelerin sınırına ulaşan çalışmalar hakkında detaylı bilgiler öğrenebileceklerini düşünmüşlerdir. Baumann'a göre; sporcular dikkate aldıkları psikolojik bilgileri sayesinde ve bu bilgilere uygun şekilde davranarak performanslarını daha yüksek düzeyde göstermelerinin mümkün olduğunu fark ettiklerini belirtmişlerdir (Tiryaki, 2000).

Spor psikolojisinin gelişiminde bu alan öncülük eden ilk önemli araştırmanın 1873 yılında “İdeo-Motorik İlke” ilgili Carpenter (Hehlmann, 1959: 200-201) tarafından yapıldığı, zihnimizdeki hareket tasarımlarının ile ilgili çalışmasını “Carpenter Effect” olarak adlandırdığı ve bunu “Rudimenten Kuramı” ile ilişkilendirdiği bilinmektedir. Bir diğer öncülerden ise, en erken psikoloji araştırmaları yapan 1880’li yıllarda Wilhelm Wundt tarafında Leipzig’de, McKeen Cattel ABD’de, Sir Francis Galton ise İngiltere’de gerçekleştirmiş olduklarını söyleyebiliriz (Cratty, 1983: 3). 19. yy kapanışında, spor psikolojisindeki kaydedilen ilk çalışmanın Norman Triplett tarafından yapıldığı, çoğunlukla sosyal psikoloji ve spor psikolojisi alanında yapılmış olan ilk çalışma olarak alıntılındığı görülmektedir. Triplett, sosyal kolaylaştırma fenomenini yani başkalarının varlığının performansa etkisini araştırmıştır. Bisikletçilerin yaptıkları yarışlarda diğer bisikletçilere karşı yarışırken, tek başlarına pedal çevirmelerine kıyasen daha hızlı olarak pedal çevirdiklerini ifade etmiştir. Spora ilişkin yaptığı çalışmayı Triplett daha fazla devam etmemiş ve bununla birlikte spor psikolojisi disiplini 1920’lere kadar resmi bir şekilde kurulmamıştır (Jarvis, 2006). Sonraki yıllarda araştırmalara baktığımızda; 1895’te reaksiyon zamanı ile ilgili Gearge Fitz (Bull, 1991: 1), 1897 de sosyal psikoloji ve spor psikolojisi ile ilgili Norman Triplett, 1899 da kişilik özellikleri ile ilgili E.W. Scripture, 1903’de oyun psikolojisi ile G.T.W. Patrick, 1914 de motor reaksiyon dikkat ve sporda yetenekler ile ilgili R. Cummins, 1918’de Amerikan futbolu ve basketbol oyuncularını ile ilgili C. Griffith tarafından yapıldığı ve 1920 yılına kadar spor psikolojisinde başlangıç yılları olarak ortaya çıktığı bilinmektedir (Konter, 2003: 7).

Spor psikolojisi ile ilgili Coleman Griffith, Birleşik Devletlerde 1919-1931 yılında 25 araştırma yayınlamış, ilk spor psikolojisi laboratuvarını 1925 yılında ise Illinois Üniversitesinde kurmuştur. Spor psikolojisinde Griffith daha çok kişilik değişkenleri ve psikomotor becerilerin öğrenimi üzerine belirli çalışmalara yönelmiş deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir. 1939 yılında spor psikolojisinde lisansüstü eğitime başlanmış olmakla birlikte, spor psikolojisinin hem bir akademik disiplin hem de ayrı bir disiplin olarak görüldüğü dönem ise 1960'lı yılların ortalarıdır. 1966-1980 yılları ikinci dönemde ise, akademik olarak güçlenen spor psikolojisi ile birlikte bariz şekilde artan laboratuvar araştırmalarının olduğu dönem olarak kabul edildiği görülmektedir (Gould and Dick, 1995). 1950-1980 yılları arasında aşağı yukarı spor psikolojisinin oluşup şekillenmeye başlama yılları olarak da bilinmektedir. Spor psikolojisinin şekillenmeye başladığı bu tarihlerden yaklaşık olarak 10 yıl sonrasında spor psikolojisiyle ilgili araştırmaların ve deneylerin yapılmaya başlandığı, lisansüstü eğitimlerde de gözle görülür bir artış sağlanmıştır. B. Ogilvie'in spor psikolojisinin motor öğrenmeden ayrıldığı yıllarda ise sporculara danışmanlık yapmaya başladığı bilinmektedir. Landers (1995; akt: Akarçeşme, 2004), 1950-1980 yıllarını ikiye ayırarak bu yılları "formative yıllar" olarak isimlendirmiştir. Bunun sebebi, ikiye ayrılan bu dönemin ilkinde sistematik olmayan araştırmalardan, o yıllar arasında moda tabiri olarak kullanılan "treit" yaklaşımı olan kişilikle ilgili çalışmalar (Akarçeşme, 2004) oluşan ve bir kurama dayanmayan 1965 yıllarına kadar, herhangi bir aralık olduğunu belirtilmektedir.

1966-1980 yılları arasında ikinci döneminde ise araştırmalar oldukça artış göstermesiyle birlikte spor psikolojisi saygı gören ve yükselen bir disiplin olduğudur. Spor psikolojisi dolayısıyla geniş bir alana sahip olarak spor biliminin bir parçası olduğu ortaya çıkmaktadır. Performans sporları düşünüldüğünde gerçekten de spor psikolojisinin amacı, sporcuların performanslarının önündeki engellerinin kaldırılması ve performanslarının artırılmasıdır. 1950'lere kadar sporcuların başarılarının kalıtsal güçlerine, teknik ve taktik becerilerine ve yaptıkları ağır ağır fiziksel antrenmanlara bağlı olduğu görüşü hakim olmuştur. 1950'lerin sonlarında yapılan çalışmalar sadece fiziksel değil zihinsel yeteneklerinde başarıda önemli bir rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunun üzerine başarıda sadece fiziksel çalışmanın değil, zihinsel gelişim ve çalışmaların olabileceği düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle spor psikolojisi için içine girmesi ve giderek artan bir önem kazanmıştır.

Sporcunun performansının artırılması için psikoloji biliminden yararlanılmaya başlanmıştır. Spor psikolojisi başlarda performans sporcularına ve bu sporcuların performanslarını artırma amacına yönelik olmasının sebeplerinden birisi de budur. Zihinsel gelişim ve performans arasında önemli bir ilişkinin olduğunun anlaşılması, spor ve egzersiz psikolojisinin olimpiyatlarda giderek artan bir önem kazanmasını sağlamıştır (Yeltepe, 2007: 15).

1970'lerin başlarından itibaren kesin bir şekilde biliyoruz ki, Doğu Alman ve Sovyet takımları, uluslararası etkinliklerdeki atletik performanslarını yükseltmek için rutin olarak spor psikologlarını işe aldıkları ortaya çıkmıştır. Spor psikolojisi 1960'larda, Amerika'da yeniden ortaya çıkarak kısa bir sürede İngiltere'ye ve Avrupa'nın geri kalanına yayılmıştır. En hızlı büyüyen bu alan yeni akademik disiplinler arasında yerini alarak dünya genelinde genişlemiştir (Jarvis, 2006). Rusya ve Almanya'da spor psikologlarının çalışmaya başlamaları hemen hemen Coleman Griffith'in Illinois Üniversitesi'nde yürütmüş olduğu çalışmalar ile aynı zamana denk gelmektedir. "Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (ISSP-International Society of Sport Psychology)" 1965 yılında kurulmuş, bütün dünyaya bu alanın genişlemesi ile ilgili bilgi vermeye başlamış, 1970'lerden bu yana "Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi'nin" "(IJSP-International Journal of Sport Psychology)" çıkarılmasına sponsorluk yapmıştır. Uluslararası spor psikolojisinin gelişmesine en büyük katkıyı yapan kişi, Ferruccio Antonelli'dir. Eski Sovyetler Birliği'nde 1917'den sonra Moskova ve Leningrad'da spor psikolojisi ile ilgili laboratuvarlar olduğu belirtilmiştir. Sovyetler birliğindeki spor psikolojisi öncüleri ise Peter Roudik ile A.C. Puni olarak bilinir. Sovyet spor sistemi ve spor psikolojisindeki başarıları Doğu Avrupa Ülkeleri'ni önemli ölçüde etkileyerek halen bu etkileri görülmektedir. Almanya'da R.W. Schulte ve H. Sippel spor psikolojisinin öncüleri olarak bilinmektedir. Bir bilim olarak Asya'da da süratle gelişmekte olduğu, özellikle Japonya'da spor psikolojisi ile ilgili araştırmalarda hem teori hem de pratikte ilgi oldukça yüksektir (Konter, 2003: 10-11).

1976 olimpiyatlarında ilk kez bir spor psikoloğuna Amerikan takımında görev verildiği görülmüştür. Sistemli olarak spor psikologlarından, yaz ve kış olimpik takımlarında 1984 yılında yardım alınmaya başlandığını görmekteyiz (Baumann, 1994). Spor psikologları ile çalışan Amerika Birleşik Devletleri sporcularının olimpiyatta üstün performans göstermelerinin büyük rolü kesin olarak ortaya

çıkmıştır. Dolayısıyla bu sonuçlar spor bilimlerinde spor psikolojisinin yerini pekiştirmiş ve bütün spor insanları tarafından kabul edilmesini sağlamıştır (Doğan, 2005). Son zamanlarda ise hem bireysel spor branşlarında hem de takım sporu branşlarında, spor psikologlarından yardım talepleri arttığı görülmektedir. Amerikan takımı, 25 ayrı branşta katıldığı 1988 yaz ve kış olimpiyatlarının hazırlık döneminde spor psikologlarından her branşta yardım almıştır (Baumann, 1994). Yakın zamana kadar spor psikolojisi çalışmaları sıkı bir şekilde spor bilimlerinin altında, ilginçtir ki bir şekilde yer aldığı ve psikoloji alanı altında çalışılmamıştır. Dolayısıyla bu durum artık değişmekte olduğu görülmektedir. Spor psikolojisi, Amerikan Psikologlar Derneği tarafından, 1986 yılında psikolojinin bir kolu olarak kabul edilmiştir. İngiliz Psikologlar Topluluğu 1993 yılında, Spor ve Egzersiz Psikolojisi bölümü kurmuş ve bu bölümü tam bir departman haline getirmiştir (Jarvis, 2006). Yine 1994 kış olimpiyatlarında sporcuların en çok istedikleri yardım hizmetlerinin başında masaj ve antrenörlüğü yanı sıra psikolojik hizmetler olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi'nde yirmi psikolog Atlanta Olimpiyatları'nda görev almış ve sporcuların performanslarını tam olarak ortaya koymalarında onlara yardımcı olmuşlardır (Yeltepe, 2007: 15).

Weinberg and Gould (1995: 242)'a göre "birçok antrenör, sporların psikolojik boyutunun en az %50 etkili olduğunu düşünmektedir. Hatta bazı antrenörler, bazı sporlar için bunun %70, %80 ve %90'a varan öncelikte olduğunu ileriye sürmektedir". Bu manada sadece deneysel araştırmalara bakılmaksızın aynı zamanda sporcu ve antrenörlerin uygulamadaki deneyimlerinin de başarılarında ve psikolojik faktörlerin onların sportif performanslarında ne kadar önemli rol oynadığını gösterdiğini belirtebiliriz.

#### **2.4.1. Türkiye'de Spor Psikolojisi**

Türkiye'de psikolojinin sistematik araştırmalar ile başlamayışı, Türkiye'de psikolojinin gelişim sürecini bütünüyle kavranmasını zorlaştırmaktadır (Bilgin, 1988). Bilgin (1988: 14-15)'e göre "1868 de kurulan Darülfünun hocalarından ve batılılaşma hareketinin ilk öncülerinden Hoca Tahsin (1812-1880) Türkiye'deki psikolojinin isim babası ve "İlm-i Ahval-i Ruh" adlı yapıtı batı tarzı ilk psikoloji kitabı olarak kabul edilmektedir". Bu kitaptan yaklaşık olarak bir asır 105 yıl sonra ise Türkiye'de 1973'te ilk spor psikolojisi kitabı Lütfi Öztabağ tarafından yazılmıştır. Bu durum ülkemizde tarihsel ve toplumsal gelişimlerin psikolojide yeni alanların

ortaya çıkışını ne ölçüde zorlaştırdığını göstermesi bakımından önemli olabilir. Bugün sporda başarı ve performans beklentilerinin geldiği nokta bir asır önceki duruma göre çok farklı düzeydedir (Konter, 2003: 13). Osmanlı aydınları (Konter, 2003: 14) bugün bizim anladığımız anlamda bir psikolog değillerdir. Bunlar imparatorluğun karşılaştığı sorunlara çözüm arayan, akademik görevler üstlenen, devletin çeşitli kademelerinde çalışan, entelektüel yaşamda rolleri olan, çeşitli düşünce akımlarına etkilenen dernekler ve çeşitli kuruluşlar kurarak liderlikler üstlenen kişilerdir. Bilgin'e göre (1988: 17) bu kişiler özelliklerinden dolayı "Şahsiyet" olarak değerlendirilebilir. Türkiye'deki spor psikolojisinin gelişimine bakıldığında, spor bilimlerindeki gelişmeye paralel bir şekilde ortaya çıktığı görülmektedir. Ülkenin gelişiminde Mustafa Kemal Atatürk'ün önemli olan alanları ortaya çıkarmaya çalışırken fen adamları, sanatçılar ve spor adamları olacak şekilde yaptığı ayırım gerçekten ilginçtir. Yurtdışına eğitim almak amacıyla Türkiye Cumhuriyeti'nin (1925) ilk yıllarında gönderilen kişilere bakıldığında, Berlin'e bir kişi doğa bilimleri için giderlerken, Paris'e musiki ve resim eğitimi için 4 kişi, Belçika'ya ise Suad Hayri Bey'ler ve Vildan Aşır spor eğitimi almak için gönderilmişlerdir (Atabeyoğlu, 1984: akt. Bayar, 2010: 131).

Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk yıllarındaki bu yaklaşım şekli, bilimin, sanatın ve sporun beraber ele alınmasının bir şart olarak öne çıktığını göstermesi açısından önemlidir. Sonraki yıllar ile birlikte spor alanına verilen önem, sporun bilimselliği konusunda daha fazla öne çıkartılmadığı görülmüştür. Gerek sayı gerekse de nitelik olarak değerlendirildiğinde spor bilimleri alanında yayımlanan yazıların yetersiz kaldığı ortaya çıkmaktadır. Spor alanına dünya ülkelerinin yaptıkları yatırımın kaçınılmaz bir parçası olan spor biliminde belli düzeyde de olsa önemli gelişimler meydana gelirken, Türkiye'de ise ne yazık ki istenilen noktalara çıkamamıştır. Eğitim amacıyla yurtdışına gönderilen gençlerin ülkeye dönüşlerinde spor bilimleri alanında arzu edilen başarıyı yakalamaktan uzak kaldıkları görülmektedir (Açıkada, vd. 1994: akt. Bayar: 2010: 131). Türkiye'de spor psikolojisinin spor bilimleri çizgisi içinde gelişimine bakıldığında genellikle kronolojik sıralama şu şekilde açıklanmaktadır; Bilgin'e (1988: 25) göre,

1. Dönem (1930'ların ortalarına kadar) "Şahsiyetler",
2. Dönem (1930-1960 arası) "Eğitim Öğretime Girme",
3. Dönem (1960 sonrası) "Uzmanlaşma ve Meslek Olma" şeklinde

adlandırılmaktadır (Konter, 2003: 14-18).

Bayar'a göre (2010:131) ise, "İlk Yıllar", "Kıpırdanma Dönemi (1982-1992)" ve "Oluşum Dönemi (1992 ve sonrası)" olarak 3 dönemde toplandığını belirtilmektedir.

1980'li yıllara kadar spor bilimlerindeki gelişmeye bakıldığımızda, Selim Sırrı Tarcan'ın Mustafa Kemal Atatürk'ün özel isteği ile Beden Eğitimi Öğretmeni yetiştirilmesiyle ilgili olarak Çapa Öğretmen Okulu'nda ilk açılan kursun başına getirildiği görülmektedir. Suad Hayri Bey ile Vildan Aşır'ın da kursiyerleri arasında bulunduğu görülür. Gazi Eğitim Enstitüsü 1932 yılında kurularak beden eğitimi öğretmenlerini 1933 yılından itibaren yetiştirmeye başlamıştır. Beden eğitimi dersi ya da eğitmenliği veren Atatürk Eğitim Enstitüsü 1967'de, İzmir Buca Eğitim Enstitüleri'nin 1974 yılında da kurulması ile kurum sayısı üçe çıkarak arttığı görülmektedir. Bunlara ilave olarak Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi 1975'te açılmış, daha sonra İstanbul Anadolu Hisarı, Manisa Gençlik ve Spor Akademileri açılmıştır. Ege Üniversitesi'nde Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu 1977 yılında, Diyarbakır Eğitim Enstitüsü ise 1978 de çalışmalarına başladığı bilinmektedir. Spor bilimleri alanındaki bu okullarda daha çok öğretmen, spor yöneticisi, monitör veya antrenör yetiştirmek amacıyla oldukları görülür. 1979'da ise Beden Eğitimi ve Rekreasyon Bölümü'nün Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde açıldığını görmekteyiz. Diğerlerinden farklı bir şekilde bu bölümün açılış amacı, spor bilimlerinde ilk defa ortaya çıkmaya başlayan alanlar için ihtiyaç duyulan uzmanların yetiştirilmesi olmuştur. Dolayısıyla spor bilimlerini yakından ilgilendiren alanlarda önemli gelişmelerin belirgin hale gelmeye başladığı kesin olarak söylenebilir. Fakat bu çalışmalar incelendiğinde "evrensel ölçülerde gelişme zemini hazırlanamamıştır" (Açıkada, 1997: akt. Bayar, 2010: 131-132).

Oysaki spor bilimleri dünyada bu dönemler de ise büyük gelişmelerin ortaya çıktığı görülmektedir. Kendine özgü spor bilimleri alanları ortaya çıkarma hedefinde olan ve birçok bilim alanıyla birlikte multidisiplinler arası yeni alanlar ortaya çıkmıştı. Bu alanlar, spor psikolojisi, spor fizyolojisi, spor eğitimi, sporcu beslenmesi, spor sosyolojisi, vb. gibi yarım asırlık bir sürede spor bilimlerinin olmazsa olmaz parçaları haline gelmişlerdir. Aynı yıllar içerisinde ise ülkemizde bu alanlardaki gelişimin yetersiz olduğu görülmektedir. Dahası Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) 1982 yılında kurulana kadar bilim dalı olarak spor eğitimi alanının dahi

algılanmadığı söylenebilir. Bu dönem kapsamında, Türkiye'deki spor psikolojisinin gelişimi de spor bilimlerinde genel olarak farklı bir yapı göstermemiştir (Başer, 1998: akt. Bayar, 2010: 131-132). Türkiye'de 1982 ile 1992 yılları spor bilimlerinde kıpırdanma yılları olarak değerlendirilebilir (Bayar, 2010: 132). Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) yasası ile birlikte Eğitim Fakülteleri'ne bağlı bölümler olarak Eğitim Enstitüleri'nin Bölümleri açılmıştır. Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor ile Spor Yönetimi adı altında İki Anabilim Dalı (ABD) kurularak çalışmalar bu şekilde yürütüldüğünü görmekteyiz. Bu şekilde yapılanma dünyadaki yapılanma örneklerine göre farklı şekildedir. Dolayısıyla gelişimde sadece kısırtı seviyesinde kaldığı görülür. Sporun bilimsel yönüne bakılmadan ağırlıklı bir şekilde Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi alanları ele alınmıştır. Sonuç olarak spor psikolojisi bilim alanının bu kapsamda dışarısında kaldığı görülmektedir. Fakat 1986 yılında “(GSGM) Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü”ne bağlı olarak “(SESAM) Spor Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi” kurulmuş, “Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu (SBT)” 1989 yılında açılarak farklı bir anlayış içinde bu alanda çalışmaya başladığı söylenebilir (SBT, 1992). “(SESAM) Spor Eğitim ve Sağlık Araştırma Merkezi”nde spor bilimleri alanlarından hareket bilimine, spor hekimliğine, antrenman ve spor psikolojisi (ilk kez iki uzmanın spor psikoloğu unvanı ile ataması yapılmıştır), spor eğitimi, sporcu beslenmesi alanlarına eleman istihdamı sağlanması için önleri açıldığı yıllar olarak değerlendirilebilir (Koruç, 1998: akt. Bayar, 2010: 132).

Türkiye'de 1992 yılında dersi vermekte olan Beden Eğitimi ve Spor Bölüm sayısı yaklaşık olarak 10 tane iken 1997 de bu rakamın 46'ya ulaştığı (Açıkada, 1997) günümüzde ise üniversitelerin yaklaşık hemen hemen hepsinde bölümlerin olduğu söylenebilir. Yüksekokul ya da bölümlerde benzeri çalışmalar şeklinde yeni yeni oluşmaya başlayan Ana Bilim Dalı (ABD)'na bağlı olarak beş “Ana Bilim Dalı (ABD)” olgusu Türkiye'de spor eğitiminde yerleştiği görülmektedir. Spor psikolojisinin gelişime amaçlayan sporda psikososyal alanlar içinde olduğu Ana Bilim Dalları'ndan birisidir. Spor psikolojisi ile ilgili Türkiye'deki ilk yayınlardan birisi, Maarif Vekilliği Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü'nün tarafından 1943 yılında tercümesini yaptırarak yayınlattığı 173-188 sayfaları arasında “Spor'un Fizio-Patalojisi” kitabının olduğu bilinmektedir (Başer, 1998: akt. Bayar, 2010: 133). Macaristan'da 1943-44 yıllarında spor alanında eğitim alan, Ulus gazetesinde

yazılan spor psikolojisi yazıları yazan, beden eğitimi öğretmeni olarak bugünkü ismiyle Robert Kolej’inde çalışmış olan İlhami Polater’dir. Lütfü Öztabağ ise 1973 ve 1974 yıllarında “Antrenörlük Psikolojisi” ile “Spor Psikolojisi” adlı iki eser yazdığı görülmektedir. Yine Sabri Özbaydar’ın tarafından yazılan “İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi” adındaki eser bulunmaktadır (Konter, 2003: 15).

Spor psikolojisinin Türkiye’de 1990’lı yılların sonra akademik bir disiplin haline gelmesine başladığı zamanlardır. 1980’li yıllardan sonra ülkemizde spor psikolojisi alanında kitapların katkısı bu sayıyı artırdığı belirtilebilir (Aybey, 2005). Türkiye’de spor psikolojisi uygulamaların genel olarak spor takımları özel olarak ise futbolda kullanılması, 1982 yılında Ergun Başer ile İzmirspor futbol takımında başladığı (Başer, 1985: 169) daha sonra spor takımları ile düzenli olmasa da çalışmaların çoğaldığını söylenebilir. Türkiye’deki spor psikologları yaygın bir şekilde kullanılsa bile bunun önemi ve gerekliliğini her geçen gün kendini daha çok hissettirmeye başlamıştır. Bugün yalnızca ülkemizde değil dünya genelinde bile spor psikolojisi alanında çok sayıda dergi, kitap çalışmaları, ulusal ve uluslararası düzeyde kongreler düzenlenmekte, yüksek lisans ve doktora eğitim programları bulunmaktadır. Psikolojik hazırlık ve psikolojik becerilerin başarıda daha da önemli hale gelmesi sporda psikolojik danışman, eğitici spor psikoloğu, klinik spor psikologları vb. spor psikolojisinde artan derecede yer verilmesi önemli hale gelmiş ve bu alanın uzmanlaşma ve meslek alanı olarak ortaya çıkışını sağlamıştır (Konter, 2003: 17-18).

## **2.5. Futbolda Psikolojik Beceriler**

Spor psikolojisi, psikolojinin bir alt dalı, psikoloji ilke ve yöntemlerinin spor ortamında uygulanmasıdır ve bu alanda psikolojik beceri antrenmanlarıyla birlikte etkili çalışma konuları arasında yer almaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları, oyuncunun performansına etki edebilen psikolojik özelliklerini hem geliştirmek hem de sporcuda performansını engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015: 63). Psikolojik durumu düzenlemek amacıyla kullanılan psikolojik beceriler, sporcular ve egzersiz yapanlar tarafından hazırlanmış ve yapılandırılmış bir dizi düşünce ve davranışın bilinçli şekilde gerçekleştirilmesine dayanmaktadır (Eklund and Tenenbaum, 2014). Son zamanlardaki bilimsel ve teknolojik ilerlemelerle ülke içi ve ülkeler arası bilgi

dolaşımının çok süratli gerçekleşmesi nedeniyle aynı gruba düşen takımların yaptığı çalışmaların ve sahip olduğu güçlerin daha çok benzerlikler göstermeye başladığı ve böyle durumlarda psikolojik faktörlerin yönetiminin giderek daha önemli bir hale geldiği söylenebilir. Böylelikle 1980'li, 1990'lı yıllarda psikolojik hazırlığın da fiziksel, teknik, taktik hazırlığın yanında çok önem kazandığı yıllar olmuştur. Sporcuların psikolojik hazırlıklarının başarıyla yerine getirilmesinde de psikolojik becerilerin geliştirilmesi giderek değerli bir konu haline gelmiştir (Konter, 2002: 2).

Schilling ve Gubelmann (1995) elit düzeyde sporcu performansının sadece yarışma sırasındaki eylemin bir sonucu olmadığını, sporcu performansının uzun antrenman dönemleri sonucunda yapılandığını ve sporda üst düzeyde performansın fiziksel ve psikolojik istemlerin kombinasyonuna dayandığını söylemişlerdir. Sporda fiziksel-fizyolojik durumla, psikolojik durumun kontrolü ve eğitimi birlikte ele alınırsa, daha başarılı sonuçlar elde edilebilir. Günümüzde sportif performansın dünyamızda sadece teknik, taktik ve fiziksel öğelerden oluşmadığı nihayet anlaşılmaya başlandığı görülmektedir. Bu konudaki araştırmalar sonucuna göre sporda psikolojik öğeler ile diğer öğeler (teknik, taktik ve fiziksel) üzerinde tamamlayıcı bir unsur olduğu ortaya konulduğu görülmektedir. Konter'e göre sporda başarılı bir performans ortaya çıkarmak için sadece fizyolojik-fiziksel açıdan güçlü olmanın yetmeyeceği, bunun yanında psikolojik (zihinsel-duygusal) olarak da sağlam ve güçlü olmanın gerekli olduğunu belirtmektedir (Konter, 1998).

Konter, psikolojik hazırlığın yetersiz olması demek, fiziksel olarak yetersiz unsurlardan (fiziksel-teknik-taktik) daha önemli sonuçları ortaya çıkarabilir ve performansın düşmesine sebep olabilir. Birçok sporcu ve takımda bilindiği gibi fiziksel, teknik ve taktik olarak çok iyi hazırlanmalarına rağmen başarısız sonuçlar alınabilmekte olduğu görülmektedir (Konter, 2006a). Spor psikolojisi ile yapılan çalışmalara baktığımızda son yıllarda spor psikolojisi alanındaki çalışma sayılarının ciddi oranda arttığı görülmektedir. Fakat burada önemli olan gerçeğe baktığımızda ise spor ile alakalı antrenör, kulüp, medya ve kurumlar tarafından bu durumun anlaşıldığı söylenmesi zordur. Psikolojik becerilerin bu kadar ön planda olmasına rağmen son yıllarda yapılan araştırmalarda buna neden daha az zaman ayrılmasının üç önemli nedeni şu şekilde belirtilmektedir:

1. Bilgi Eksikliği: Birçok sporcu ile antrenörlerin psikolojik beceri konusunda bunu ne şekilde öğreteceği ve nasıl uygulayacaklarına dair bilgilerinin olmayışı,

2. Psikolojik Beceriler Hakkında Yanlış Anlamalar: Psikolojik becerilerin bireyde doğuştan var olduğuna dair inanış,

3. Zaman Yetersizliği: Antrenman sürelerinde ve tesislerde var olan yetersizliklerdir (Weinberg and Gould, 2003).

Otokontrolü sağlamak amacıyla psikoloji beceri eğitiminde duygu, düşünce ve davranışların düzenlenmesiyle beraber gözetlenmesini sağlayarak bunları yerine getirmek temel amaç olarak görülmektedir (Gill, vd. 2017). Otomatik bir şekilde sporda sıklıkla psikolojik beceriler kullanılmaktadır. Sporda mükemmelliği yakalamak amacıyla sporda kullanılan psikolojik beceriler, sporculara uyguladıklarında hem öğrenilmiş davranışlar olarak hem de yardımcı olunan davranışlar olarak belirtmek olduğudur (Kremer and Moran, 2008). Dolayısıyla bu manada spor ortamında özgüveni geliştirerek motivasyonu artıran ve endişeyi düzenleyen psikolojik becerilerin kullanıldığı belirtilebilir (Thatcher, vd. 2011). Bir spor dalının psikolojik özelliği, sporcunun kişilik yapısına fiziksel ve ruhsal yönden zorlamalar yükleyerek, onun sporcuya yüklediği bu zorlamalara uygunluğu olarak düşünülebilir. Bir futbolcu ister psikolojik acıdan ister rakibin baskısı altında olsa bile, başarılı bir şekilde yapması gereken hareketi yerine getirebilen, çeşitli kombinasyonlara girmeyi, topu nerede almak ve nerede vermesi gerektiğini bilen, gelecek pozisyonları tahmin edebilmeyi beceren rakibini şaşırtma konusunda yetenekli olan futbolcudur. Deneyimli bir antrenör de futbolcunun kendi yeteneklerine göre mi ya da öğretilmiş bir taktiğe göre mi oynadığını kolay bir şekilde tahmin edebilir. Eğitimin futbolda ne kadar önemli olduğu, futbol geliştikçe ortaya çıkmaktadır. Çünkü futbol, basit bir ayak oyunundan ziyade taktik ve zekânın beceri ile birleştiği karmaşık bir spor dalı haline gelmiştir. Bu gerçeği kabullenmemek ya da görmezden gelmek kişinin kendisini aldatmasıdır. Dolayısıyla, bir as takım futbolcunun yetişmesi için uzun yıllar sürececek çalışmalara, teknik ve taktik eğitimine ve yarışmaya ihtiyacı olduğudur. Futbolcunun uzun süren bu eğitim ve çalışmalar sonucunda, ruhsal durumu performans sporuna uygun hale gelmektedir. Yarışma yeteneği gelişir, ruhsal stabilitesi artar. Bütün bunlara ilaveten pek çok psikolog ve antrenör, başarılı bir futbol için kurallar içinde olan mücadele hırsını ve saldırganlığı gerekli görmektedir. Bu özelliklerin geliştirilmesi için, antrenman programlarında gerekli çalışmalara yer vermek gerekmektedir. Sonuçta,

kendi yapısı ve kuralları gereği olarak futbol, futbolcudan bazı psikolojik özellikler beklemektedir. Bu özellikler şu şekilde açıklanabilir;

- ✓ 1) İkili mücadeleleri kazanmak için hırs ve cesaret,
- ✓ 2) Oyun düzenine sahip olmak ve bunu devam ettirmek için yeterli zekâ ve kültür,
- ✓ 3) Gerekli aldatmaları yapabilecek motor beceri ve futbol zekâsı,
- ✓ 4) Bu nitelikleri kazanmak ve geliştirmek için sabır, fedakârlık yapabilme özelliği ve mesleğini ciddiye alma,
- ✓ 5) Gerekli anlarda doğru ve isabetli kararlar verebilmek için iyi bir muhakeme yeteneği (Küçük, 2009: 44-45).

Futbolda başarı için psikolojik becerilerin önemi giderek artan şekilde kabul edilse de spor psikolojisi hizmetlerini sistematik olarak entegre etmenin önünde birkaç engel bulunmaktadır. Johnson, vd. (2011)'a göre, spor psikolojisini kullanmanın önündeki en büyük engellerin alan hakkında bilgi eksikliği ve/veya yanlış bilgiler, hizmetlerin net şekilde açıklanmaması ve spor psikolojisinin uygulama rejimlerine entegre edilmesindeki sorunlar (örneğin, uygun zaman ve doğru rol modeller) olarak belirtilebilir. Takımlar spor psikolojik hizmetlerini idmanların ve müsabakaların süre gelen bir bileşeni olarak görmektense, o tarz hizmetlere seri mağlubiyet veya küme düşmek gibi sorunlar ortaya çıktığında başvurma gereksinimi duymaktadırlar (Konter, vd. 2019: 180). Futbolda (Johnson, vd. 2011) ve diğer sporlarda antrenörlerin ve yetkililerin spor psikolojisine dair belirsizlikleri ve bilgi eksikliğiyle alakalı olarak, Beckmann ve Elbe (2015) yapısal bir psikolojik destek modeli önermiştir. Model; temel eğitim, beceri eğitimi ve kriz müdahalesi olarak üç seviyeden oluşmaktadır.

Temel eğitim, gevşeme gibi psikoregülasyon tekniklerinden oluşmaktadır. Bu temel eğitim aşaması için herhangi bir ön koşul bulunmamaktadır, o yüzden psikolojik danışmanlığın başlangıcından itibaren uygulamaya konulabilir. İkinci seviye olan beceri eğitiminin bazı ön koşulları vardır. Bunlardan biri gevşeme tekniklerinin kullanılmasıdır, diğeryse sporcunun öz-düzenleme için hangi zihinsel kaynaklara sahip olduğunu ve hangi zihinsel kaynaklardan yoksun olduğunu bilmektir. Sonuç olarak, zihinsel koçluk sürecinin ilk adımı sporcunun zihinsel olarak güçlü ve zayıf yanlarını belirlemektir. Beckmann ve Elbe (2015) buna “ilk

teşhis” demektir. Bu değerlendirmeye dayalı olarak, zihinsel beceri eğitimi her bir atletin ihtiyaçlarına cevap verecek şekilde düzenlenmektedir. Ayrıca, Psikolojik Beceri Eğitimi sporunun diğer becerileri geliştirmesine ve uygulamasına fırsat verecek şekilde periyotlara ayrılmalıdır. Balague (2017), Psikolojik beceri eğitiminin yoğunluğunu ve hacmini eğitim dönemlerine bölme konusunu ele almaktadır. Örneğin, “Bir dönemde kaç beceri öğretilmelidir?” “Ne kadar süreyle uygulanmalıdır?” “Becerilerin ideal zorluk seviyesi nedir?” gibi. Tüm bu değişkenler hala kanıta dayalı cevaplar beklemektedir (Konter, vd. 2019: 180-181).

Bireylerin duygu ve düşünce performanslarını etkileyen (Hays and Smith, 1996) psikolojik beceri antrenman programları rağmen optimal performansı artırmak için zihinsel becerileri kullanma varsayımına dayandığı belirtilmektedir. Eğitimsel psikolojik beceri antrenman uygulamalarındaki öncelikli olarak yarışma sporlarında yapılan birçok araştırmaya göre yarışımsal performansın önemli oranda arttığı belirtilmiştir. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenman programları: imgeleme, konsantrasyon, stresle başa çıkma, gevşeme, hedef belirleme, bilişsel kendini yönetme ve baskı altında performans ortaya koyma, vb. konuları içerdiği görülmektedir (Konter, 2002: 5). İyi bir futbolcu olmak için; kendine güven, kararlılık, duygusal faktörler, güdü, saldırganlık, arzu faktörleri, duygusallık, çalışkanlık-dürüstlük ve sorumluluk, zihinsel güç ve antrenörlük edilebilirlik gibi psikolojik özelliklere sahip olmanın önemli ortaya çıkmaktadır. Futbolculardan daha başarılı performans ve sonuçlar alabilmek için antrenör teknik direktörle birlikte diğer ilgili uzmanların, onların bu psikolojik özelliklerine dikkat etmeleri gerekmektedir (Chyzowych, 1990).

Futbol oynayan oyuncu için onun başarısı düzeyini ortaya çıkarmada temel faktör beceri kondisyon düzeyiyle birlikte maç deneyiminin önemi olduğudur. Dolayısıyla futbolcu çeşitli faktörlerle birlikte tüm potansiyelleri ile ortaya çıkaracaksa bunların eşit bir önemde değerlendirilmesi gerekmektedir. Maç deneyimi, kondisyon ve beceri vb. faktörlerin futbolcuların imgeleme, karşılaşma kaygısı, stresle başa çıkma, bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma vb. psikolojik özelliklerle ilgili olduğu belirtilebilir (Sanderson, 1996). Her ne kadar sporcular, antrenörler ve görevliler futbolda psikolojik müdahalelerinin kullanımına karşı bir direniş sergileseler de psikolojik beceri eğitiminin (PBE) faydalı ve etkili bir eğitim yöntemi olduğu giderek daha çok kişi tarafından kabul

edilmektedir (Konter, vd. 2019: 193). Sporcuların, antrenörlerin ve görevlilerin bu direnci, eğitimle ilgili bilgi eksikliğinden veya diğer insanlar tarafından mental olarak zayıf veya sorunlu olarak algılanma korkusundan kaynaklanıyor olabilir (Weinberg and Gould, 2015).

### **2.5.1. Sporda İmgeleme**

İmgeleme, zihinde bir deneyim yaratmak ya da yeniden yaratmak için tüm duyuları kullanıyor olmak olarak tanımlanır (Vealey and Walter, 1993: 201). Düşünce sistemimizin bir parçası olan imgeleme, kendimizi yapabileceğimiz imgelerimizde en iyisini yapıyor gibi görüp iyi bir performans ortaya çıkarmak için bir ön hazırlık olarak kullanabiliriz. Tekrar gördüklerimizi veya düşündüklerimizi geçmişteki başarılı bir performansı tekrar ortaya çıkarmak amacıyla düşünerek de imgelemeyi kullanmış oluruz. Başka bir deyişle, beynimizde geçmişte yaşanan vakaları tekrarlayabilir ya da zihnimizde hiç yaşanmamış olayları tahayyül edebiliriz. İmgeleme, gerçek duyuşal yaşantımızla benzerdir (görme, hissetme, duyma vb.), fakat zihinde meydana gelen iç referanslardır (Weinberg and Gould, 1995; 2015: 296). Gerçek yaşantıların aynısının yapıldığı bir yaşantı imgelemedir. İmgelerken hareketleri hissedilebilir, imgelenen şeyin görüldüğü fark edilebilir veya gerçek yaşantı deneyimi geçirmeden, tatların, seslerin ve kokuların imgeleri yaşantısı ortaya çıkabilir. Yalnızca imgeleme zihinde canlandırmayı değil, bir bütün olarak bu durumu (görme, dokunma, işitme, koklama, tat alma) tüm duyu organlarıyla yaşamayı kapsamaktadır (Hall, 2001: 538).

İmgeleme sadece zihinde canlandırma değil, ondan da öte zihinde canlandırılan durumu olan görme, dokunma, tat alma, koklama, işitme bütün duyu organlarıyla ve kinestetik olarak yaşamayı içermektedir. İmgeleme görmek, işitmek ve hissetmek gibi duyuşal deneyimlere benzerken fakat dışsal uyarının yokluğunda genellikle ortaya çıkan bir deneyim olarak belirtilebilir. Bir futbolcu futbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin ve arkadaşlarının bağırışlarını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir. Bu deneyimler genel olarak hafızamızın ürünleridir. Dolayısıyla bu deneyimler berrak bir şekilde hatırlanabilir, bunlar üzerinde kontrol kurulabilir ve eski dışsal olaylar deneyimlerin üzerine yeniden yapılandırılabilir. İmgelemenin ne olduğu ve sportif performansa nasıl yardımcı olacağı konusunda antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi ve spor bilimlerinde uzmanlaşanlar ve sporcular aydınlatılmaya gereksinim duymaktadırlar. Sporcular

düşünce ve duyguların yönetimi üzerinde kontrol kurarak fizyolojik fonksiyonlar üzerinde etkili olmak için uzun ve sistemli çalışmalar ile mümkündür. Sporcu bu ve buna benzer sistemli çalışmalar sayesinde streslerini, kaygılarını, motivasyonlarını, dikkatlerini, enerjilerini yönetmeyi öğrenebilirler. Günümüzde spor psikolojisine olan ilgi giderek büyümektedir. Antrenörler fiziksel becerilerin sporculara nasıl kazandırılacağı ile ilgili kendilerini yetiştirip bilgilerini sürekli gözden geçirip yeniliyorsa, sporcularına psikolojik becerilerinde nasıl kazandırılacağı konusunda kendilerini yetiştirmeli, bu konuda yeniliklere açık olmalı ve bunları takip etmelidir. Eğer antrenörler bunu yerine getiremezler ise gelişen spor dünyasında geri kalacaklar, sporcularını bunun sağlayacağı avantajlardan eksik ve yoksun bırakacaklardır (Konter, 1999: 7-13).

Her branşta olduğu gibi futbolda da başarılı olmak için zorlu antrenman süreciyle birlikte maçlardan geçilmektedir. Futbolda uzun süreli antrenman öncesi planlamalar; genelde teknik, taktik ve fiziksel hazırlık yeterli görülmektedir. Oysaki sezon boyunca futbolcu çok yoğun bir şekilde psikolojik baskı altında kalmaktadır. Dolayısıyla etkili bir hazırlık programı oluştururken psikolojik hazırlık göz ardı edilmemelidir (Kulak, 2011: 10). Bu aşamada psikolojik hazırlık faktörlerinden olan imgeleme performans açısından büyük öneme sahiptir. İmgeleme çalışmaları, futbolda hem antrenörler hem de oyuncular için oldukça önemlidir. Antrenörler ve futbolcular saha içinde kendilerine verilen görev ve rolleri en iyi şekilde yapmak için imgeleme çalışması yapmaktadırlar. Özellikle futbolcular, antrenman ve maçlarda olduğu gibi serbest zamanlarında da imgeleme çalışması yapmaları gerekir. İmgeleme, beceri öğrenmek veya geliştirmek, taktikleri prova etmek ve müsabakalara hazırlanmak için kullanılabilir (Konter, vd. 2019: 186). Birkaç yazar, futbolcuların İmgeleme metodunu kullanıp kullanmadığını araştırmıştır ve genel olarak futbolcuların metodu, egzersizler sırasında fiziksel beceriler geliştirmekten ziyade, müsabakalarda performansı artırmak için kullanmanın daha önemli olduğunu düşündüklerini bulmuştur (Barr and Hall, 1992). Salmon, vd. (1994) de futbolcuların İmgeleme metodunu bilişsel işlevlerinden ziyade öz-motivasyon için kullandıklarını belirlemiştir. Zihinsel imgeleme, bir müsabaka sırasında bir beceriyi uygulamadan önce doğrudan da kullanılabilir. Ancak, o durumda, bir uygulama yöntemi olarak değil, beyindeki ilgili süreçleri aktive etmek için kullanılmaktadır. Bir oyuncu, sahaya ve oyuna nasıl gireceğini zihninde canlandırabilir. Ayrıca zihninde rakip

oyuncuyla mücadeleyi prova etmek için imgeleme metodunu kullanabilir. Bu tarz imgeleme teknikleri, özgüveni ve cesareti artırmak için de kullanılabilir (Konter, 2017; Munroe-Chandler and Guerero, 2019: 188).

Genelde futbolcular, müsabakalarda bazen hakemlerin olumsuz kararı, taraftar tepkileri ve antrenörün negatif bir hareketi ile karşı karşıya gelmektedir. Futbolcu bu tür durumlara karşılık vermeden önce kendisini olumsuz itecek etkenlerden nasıl kurtulacağını zihninde pozitif canlandırmalar yaparak üstesinden gelebilir. Aksi takdirde psikolojik olarak motivasyonel yenilgiye düşüp oyun performansından düşebilir. Bu nedenle imgeleme egzersizleri yapılırken bunlar göz önünde bulundurulmalıdır. Futbolda imgeleme çalışmalarını hem kaleciler için hem de sahadaki diğer futbolcular yapmalıdır yani bütün sahaya yayılmalıdır. Örneğin; kaleciler maç içerisinde karşılaşacağı pozisyonları zihinlerinde canlandırarak çalışmalı ve kendilerini her zaman pozitif olarak imgelemelidir. Sağ ve sol kanatlardan yapılan ortaları çıkararak yakaladıklarını, maç içerisinde önemli pozisyonlarda uzanışlarını, rakibin pozisyonuna göre açıları nasıl daraltacaklarını, değişik pozisyonlarda kalesine çekilen şutları ve kafa vuruşları gibi pozisyonları imgeleyerek zihinsel çalışma yapabilirler. Sahadaki diğer futbolcularda ortaya çıkabilecek problemleri çözebileceklerini ve bunları tekrarlayarak başarılı olacaklarını düşünerek kendilerini başarılı bir şekilde gördükleri imgeler kurmalı ve bunları hissederek yaşamalıdır. Saha içerisindeki futbolcular oyun içindeki pozisyonları zihninde canlandırmalı, rakiplerin ve topun gelişi imgelemelidir. Nitekim kaleci kendisini önceden karşılaşacağı durumlara hazırlayabilir; hangi yönden baskının geleceğini ve topa nasıl müdahalede edeceğini, rakibin alanını nasıl daraltacağını ve arkadaşlarına nasıl paslar atacağı gibi pozisyonları imgeleyebilir (Konter, 1999: 134-135).

İmgelemeyle birlikte fiziksel ve zihinsel becerilerin gelişimi artmaktadır. Yine kendine güvenin gelişmesi, konsantrasyon, duyguların kontrolü ve gelişimi gibi becerilerin geliştirilmesinin öğrenilmesi yanında hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler imgeleme ile psikolojik düzenlemeler ile de sağlandığı görülür. Başarılı olmaları için zihinlerinde olumlu imgeler kuran sporcular, yeterli düzeyde imgelemeden yararlanabilmelerinin oldukça önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Sonucunda olumlu imgeler kurmaları sporcuların eylemlerini de olumlu etkileyebileceği anlaşılmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Şampiyonluk

karşılaşmasına hazırlanan bir futbol takımı bütün bir duyu organlarının imgelemeye katılması, karşılaşmanın gerçekçi ve berrak bir şekilde yaşanmasına, sporcu ve antrenörlerin doğru bir şekilde performanslarına artırmalarına yardımcı olabilir. Bunlar;

- ✓ İmgeleme öz farkındalığın gelişmesine yardımcı olmalıdır.
- ✓ İmgeleme kendine güvenin kazanılmasına ve korunmasına yardımcı olmaktadır.
- ✓ Duyguların kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır. İmgeleme uyarılmışlık ve yoğunlaşma düzenlenmesine yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme hazırlık, taktik ve stratejilere yardımcı olmaktadır.
- ✓ İmgeleme becerilerin öğrenilmesi ve çalışılması yardımcı olmaktadır (Konter, 1999: 20).

Futbolda imgeleme sayesinde performans göstermenin kolaylaşabileceği, futbolcuların baskı algılamalarında mücadele ile ilgili algıları düşünüldüğünde performanslarının düşünce ve imgeleme sayesinde düzeleceği ileri sürülmüştür (Hale and Whitehouse, 1998). Futbolda imgeleme antrenmanı Bauer (1993)'e göre çok yararlı olduğunu belirtmektedir. Bir futbolcu örneğin, futbolcunun performansına yardımcı olmak amacıyla topu başarılı bir şekilde sürerken farklı oyun varyasyonlarını da başarılı olarak gösterme imgelemesini yerine getirebilir. Bunun yanında Bauer, imgeleme çalışmaları sakın bir ortamda yapıldığı zaman, futbolcunun öznel stratejiler yardımıyla belirli rakip oyuncular ile başa çıkma yollarını zihinde canlandırmasına, korkunun ortadan kaldırılarak güvenin artırılması, teknik ve taktik olarak konularının çalışılmasına yardımcı olacağını belirtmiştir. Psikolojik olarak karşılaşmaya kendilerini özellikle hazırlamada güçlük yaşayan oyuncular için imgeleme çalışmaları yararlı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Farklı bilişsel imgeleme türlerinin kombinasyonu (yani bilişsel genel ve bilişsel özel), antrenmanlar sırasında futbol performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Dahası, motivasyonel imgeleme (yani motivasyonel genel-uyarılma, motivasyonel genel-ustalık ve motivasyonel özel) müsabakalar sırasında performansı artırmaktadır. Ayrıca, motivasyonel imgeleme stratejileri (yani motivasyonel genel-uyarılma, motivasyonel genel-ustalık ve motivasyonel özel) rekabete özgü endeksleri olumlu yönde etkilemekteyken, kombine edilmiş iki farklı bilişsel imgeleme metodu (yani bilişsel

genel ve bilişsel özel), antrenmanlar sırasında futbol performansını artırmada özellikle etkilidir (Slimania, vd. 2016a).

### 2.5.2. Sporda Bağlılık Gösterme

Scanlan, vd. (1993: 18) sporda bağlılık göstermeyi, “spor katılımına devam etmek için, arzu, istek ve kararlılığı temsil eden bir psikolojik yapı” olarak tanımladıkları görülür. Bu bilim adamları, sporda bağlılık göstermeyi, kişisel yatırımlar, katılım fırsatlarının bir fonksiyonu, katılım alternatifleri, sosyal güçlükler ve spordan zevk alma olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Hedeflerin başarılmasıyla belirlenebilmesi için bağlılık gösterme derecesi önemlidir. Zaman ve enerjilerinin çok önemli bir bölümünü bağlılık gösteren bireylerin çalıştıkları eyleme ayırdıkları ortaya çıkmaktadır. Sporcu bağlılık göstereceği konu önemli ise diğer etkinlikler arasından önceliğini belirleyecek dolayısıyla başarılı olmak istiyor ise bağlılık göstermek zorunda kalacaktır. Bu bağlamda birçok kişi hoşlandığı birçok işten vazgeçmeden ve çoğu kez bağlılık göstermeksizin, hiçbir sporcunun doruk düzeyde performans ortaya koyması mümkün olamayacaktır. Sporcunun bağlılığına bakıldığında, antrenman ve performans için sorumluluk alması, potansiyel performans seviyesine ulaşmasında, hedef stratejileri belirlerken, önemli roller almayı gerektirmektedir (Harris and Harris, 1984). Spor ve egzersiz ortamında ortaya çıkan takım birlikteliğini Carron (1994a, 1994b) şu şekilde belirtmektedir;

- ✓ Olumlu bir şekilde ilişkili olmakla birlikte kişisel olarak bağlılık göstermek (örneğin gecikmeler, antrenmanlara gitmemeler, bırakma-terk etme davranışı gösterme, dikkat bozucu olaylara dayanma yeteneği vb. gibi)
- ✓ Egzersiz ortamlarında üniversite görev birlikteliği, kulüp ortamlarında değerlendirildiğinde ise sosyal birliktelik, bağlılık göstermede daha önemli hale gelmektedir.
- ✓ Statü-katılımla ilgili (sahaya çıkan takımda olup-olmama) ve takım başarısı açısından takım birlikteliği algılamasını etkilediği görülmektedir.
- ✓ Katılımla açısından kişisel güdüler, takım korelasyonu ve birlikteliğidir.
- ✓ Sosyal boş vermenin (social loafing) en aza indirilmesi ile takım birlikteliği, olumlu ilişkisi ortaya çıkmaktadır.

Dolayısıyla futbolcuların takım arkadaşlarıyla, yöneticileri, antrenörleri ve teknik direktörleriyle olan ilişkileri, onların bağlılık gösterme ve takım birlikteliği gösterecekleri, başarılarında önemli oranda bağlılık düzeyleri ile yakın ilişkide olduğu söylenebilir. Sporda bağlılık göstermenin, Rotella, vd. (1998)'e göre ise, sporcuları başarılı ve başarısız olarak birbirinden ayıran önemli bir özellik olduğunu belirtmektedirler. Bağlılık gösteren sporcular değerlendirildiğinde, iyi veya kötü günlerinde, zayıf ya da güçlü durumda kendilerini hissettiklerinde, duygularının olumlu veya olumsuz durumda kaldıklarında çalışmalarını, planlarını ve bağlılıklarını muhafaza ederler. Bu bağlamda bağlılık gösteren sporcular, gidecekleri yeri bildikleri için varacakları yer ve oraya varma ile ilgili süreç hakkında kesin karar vererek aldıkları karara uyarak da bunları yerine getirmesini bilirler.

### **2.5.3. Sporda Stresle Başa Çıkma**

Psikolojik beceriler içindeki bir diğer değişken olan stres ve stresle başa çıkma, sportif performans ve sportif başarıda önemli rol oynayan faktörlerden biri olduğu söylenebilir (Konter, 2002: 18). Spor ve stres konusunda özellikle önemli araştırmacılardan olan Jones (1991: 33) stresi, “istemler formunda var olan ve çevre tarafından kişilere yüklenen bir uyarın” olarak adlandırdığı görülmektedir. Kısaca ifade edecek olursak stres, insanın önemli durumlarda hayatta kalabilmesi amacıyla vücudundaki çok farklı psikolojik değişikliğin ortaya çıkması ve vücudunda buna kendisini hazırlamasıdır (Cawte, 2016). Kişi ve çevre arasındaki birbirleriyle olan ilişki ve bireylerin bireysel mutluluğunun bitmesi olarak stresin değerlendirildiği görülmektedir (Lazarus and Folkman, 1984). Stresin sportif performans üzerindeki etkileri ne kadar büyük olduğu bilinse de sporcular stresle baş etme konusunda yaygın olduğu görülebilir. Stresten kaynaklanan olumsuz sonuçların düşük düzeye farkındalık sayesinde çekilebilir (Mumford, 2015). Stres, futbolcunun, adrenalini seviyesini, kalp atım oranını kas gerginliklerini, kişisel alışkanlıkları ile reaksiyon zamanını etkileyebilir. Örneğin fiziksel performans için gerekli olan adrenalin, çok fazla stres oluşturduğunda adrenalini hormonunun normalin üzerinde salgılanmasına dolayısıyla bu durumda performans seviyesinde bozulmalara neden olabilir (Bauer, 1993).

Profesyonel ve olimpiik seviyede olan sporcular ile Baillie ve Ogilvie (1996) da yaptıkları araştırmada, yarışma stresi, yolculuk, yüksek baskı, zaman istemleri, medya, sporcunun sürekli olarak kendini başarıya adanmasıyla ilgili kendisinden ve

çevresinden gelen yoğun baskılar gibi konuların önemli oranda performansı bozan, performansa etki eden faktörlerle ilişkili olduğunun belirtmişlerdir. “Stres, bireyin hem vücudunda hem de zihninde gerçekleşen bir reaksiyondur. Genellikle stres yaşadığınıza dair ilk ipucu vücudunuzda bir değişikliğin olmasıdır” (Matta, 2012: 11). Bireyin duygusal seviyesinin önemli bir ölçüsü nefes almaktır ve bu durum duygularda düzenleyici bir rol oynar. Nefes alışverişi ve rahatlama eş anlamlı olarak birbirini tamamlar dolayısıyla kişi endişeden uzaklaşmak istiyorsa doğru bir şekilde nefes almalıdır. Rahatlama durumunu yakalamak için yavaş ve derin nefes almak hem zihin olarak hem de beden olarak çekim etkisine girildiğine dair uyarı sağlamış görünmektedir. Bununla birlikte bir sporunun zamanlama ve ritim duygusunu artırmak için antrenman yaparken ve dinlenirken uygun bir şekilde nefes almalıdır. Sporcuların nefes alma sürelerinin kısalması muhtemel olarak eylem sırasında ortaya koydukları performansından dolayıdır. Stresli durumlarda uygun bir şekilde nefes alma, daha genişletilmiş ve daha uzun nefes alma olarak yerine getirilir (Spooner, 2013). Futboldaki stres faktörleri ile ilgili açıklamalar yapan Nadori (1988), futbolun politik ve güçlü olarak kuvvet haline gelmesinin toplumdaki baskı grupları sayesinde olduğunu belirtmektedir. Nadori, insani olmayan olumsuz davranışların futbolda profesyonelliğin güçlü hale gelmesi sayesinde kazanmanın stres ve baskısının artışından dolayı kolay hale geldiğini söylemektedir. Yüksek düzeyde stres faktörlerinin sportmenliği yok eden davranışlara ve kontrolsüz saldırgan davranışlara neden olabilmektedir. Günümüz profesyonel futbolda yapılan bu tespitlerin abartı olmadığı güncel bir şekilde geçerliliğini koruduğunu görmekteyiz.

Futbolcunun yaşadığı stres faktörleriyle mücadele etmek amacıyla Bauer (1993), otojenik antrenmanlar, ilerlemeli kas gevşemeleri, biyolojik geri bildirim vb. farklı gevşeme yöntemleri kullanılmasının yanında stresle mücadele etmede bu uygulamaların yeterli olmayacağı, başarıyı artırmak için bunlara ilaveten farklı diğer yöntemlerinde gerekli olduğunu söylemiştir. Bu yöntemler şu şekilde açıklanabilir;

- ✓ Futbol oyuncularına karşılaşma yapacakları rakipleri hakkında ve özel kimi rakip oyuncular ile ilgili objektif bilgiler sunmak
- ✓ Futbolcuların taktik görevleri ile ilgili sorumlulukları hakkında net bilgiler vermek
- ✓ Futbolcuların alacağı riskler ile ilgili gerekli açıklamayı yaparak onlara gelecek destekler hakkında bilgilendirmek

- ✓ Dışarıdan meydana gelen etkilerden dolayı istemlerde oluşacak olan birtakım değişiklikler hakkında futbolda gerçekçi bir kavrama düzeyini oluşturma
- ✓ Takım çalışmasında “Birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için” vurgusunu ortaya çıkarmak
- ✓ Her bir oyuncuya önceden belirlenen görevleri vermek
- ✓ Bazı futbolcularda sahip oldukları korkularını en alt düzeye indirme
- ✓ Geniş bir zamanı ısınma antrenman için ayırma

Futbolcu ve antrenörler kendilerine ait belli başlı dünya görüşleri olan bireylerdir. İçsel ve dışsal faktörler tarafından futbolcu ve antrenörler motive edildiklerinde stres olarak uyarıldıkların ve tehdit edildiklerini belirttikleri ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla futbolda performans üzerinde etkisi olan bu faktörlerin, futbolcu, yönetici ve antrenör tarafından anlaşılması amacıyla, bu kişilerin futbolda içerisinde başarılı olması, potansiyellerini algılamaları, ortaya koymaları ve gerçekleştirilmesinde önemli olduğu söylenebilir (Sanderson, 1996).

#### **2.5.4. Karşılaşma Kaygısı**

Karşılaşma durumluk kaygısını, Jones (1991: 37) “genelden ziyada özel bir zaman içinde yaşanan kaygı” olarak tanımladığı görülmektedir. Genel olarak sporda özelde ise futbolda çevresel bilinçli hareketler en üst düzeydedir ve sporcularında bu bilinçli hareketleri algılama durumları onların karşılaşma kaygıları üstünde önemli düzeyde etkiler meydana getirebilir. Wann (1997: 155) ise, karşılaşma kaygısını, “sporçunun o andaki performansla ilgili yaşadığı kaygı deneyimi içinde, o andaki kaygının bir formudur” şeklinde açıklamaktadır. TDK’nce yayınlanan ruh bilim terimler sözlüğünde Dr. Mithat Enç kaygı ile ilgili şu tanımı önermektedir: “Kaygı (ing: anxiety, osmanlıca: endişe) güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşmayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici duygudur”. Birçok sporcu antrenmanlarda sergilemiş oldukları performanslarını baskılı stresli yarışma şartlarında gösterememektedirler. Neden bu sporcuların birçokları yarışimsal ortamda performanslarını başarı ile ortaya koyamazlar. Bu sorunun önemli nedenlerinden biri sporcuların sahip oldukları kaygı düzeyleridir. Birçok teknik direktör, antrenör maçtan sonra vermiş oldukları demeçlerde takımlarını oynanan müsabaka esnasında tanıyamadıkları gösterdikleri performans konusunda ise hayretler içerisinde kaldıklarını söylemektedirler. Kaygıyla ilgili olarak bilinçli ve bilinçdışı durumlarla ilişki kurulabilir. Sporcuların karşılaşmalardan önce, karşılaşma

sırasında ve sonrasında gösterdikleri tepkilerinde her zaman bilinçli davranmazlar. Teknik direktör, antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri sporcularını veya öğrencilerini yaşadıkları veya karşılaştıkları durumlarla ilgili olarak daha bilinçli bir duruma getirmek için mücadele etmelidirler. Sporcular için zararlı olan kaygı ve korkularını sporcularının yenmeleri için eğitim öğretim olanaklarını en üst düzeye çıkartmalıdırlar. Kaygıda olumsuz beklentiler ile olumsuz sonuçlarla karşılaşacağı beklentisi, kişinin emniyetsizlik duyguları içerisinde olarak ve destek bulamaması, kişinin düşündükleri ve yaptıklarının sürekli bir şekilde uyumsuzluk arz etmesi, kendisinin yaptıklarının sonucuna verdiği önem ve karşılaştığı engellemeler ile belirsizlik içerisinde kalması, kendi kapasitesi ve çevresel istemler arasında önemli bir dengesizliğin söz konusu olması gibi nedenler bulunmaktadır (Konter, 1999: 14-17-19).

Futbolda, Rohweder ve Jansson (1997)'a göre devamlı düşük kaygı gösteren futbolcular, devamlı yüksek kaygı gösteren futbolculara oranla yaşadıkları karşılaşmalardaki durumluluk kaygı düzeylerinin daha aşağıya düşürdüklerini açıklamaktadır. Dolayısıyla futbolda yaşanan durumluluk kaygı düzeyinin futbolcularda ortaya çıkan sürekli kaygı durumu (görelî ve kalıcılık göstererek kaygının futbolcudaki kişiliğinin bir parçası olması) ilişkili olduğu araştırma sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kaygı ve uyarılma ile ilgili Rotella, vd. (1998: 2) ise şunları belirtmektedirler;

“Sporcular önce korku olmaksızın cesaretli olmanın mümkün olmadığını anlamalıdır. Korku, zaman zaman bütün yarışmacılar tarafından hissedilen normal ve sağlıklı bir deneyimdir. Bu nedenle korku, sporcuları birbirinden ayırmaz. Cesaret, korkuyu hissetme, onunla mücadele etme, korkunun yaptığı hücumlarla mücadeleden hoşlanma ve önemli karşılaşmalarda onu yok etme yeteneği ve istekliliğidir. Bu özellik, başarılı olan ve olmayan sporcuları birbirinden ayıran bir özelliktir”.

Sporcunun yarışma anında performansı üzerinde etkili olmakta olan korku, kaygı ve uyarılma düzeyinin ve buna rağmen sporcunun gösterdiği performansı da yarışma kaygısı üzerinde etkisi görülebilmektedir. Jones (1991)'a göre kaygı, kendine güven, konsantrasyon, koordinasyon ve karar verme yeteneği ile motivasyon üzerinde etkili bir konumda olduğunu ve birçok araştırma tarafından da bu durumun desteklendiğini belirtmektedir. Örneğin aşırı kaygı yaşayan sporcu, ilgili uyaranların onun dikkat alanı içerisinde olan ilişkili uyaranlar konsantrasyonunu yönlendiremeyebilir. Sporcunun yoğun kaygı durumunda

yaşadığı konsantrasyon bozulmasıyla birlikte yaptığı yanlışlarda kendine olan güven düzeyinde bozulmalara sebebiyet verecektir. Kendine güvenin yetersiz olması, teknik, taktik ve fiziksel olarak bozulmaların da meydana getirebilecektir. Bu gibi durumlarda başarıyı yakalamak için gereken motivasyon düzeyine ulaşmada zorluklar meydana gelebilir, koordinasyon ile karar verme yeteneği de bu durumdan olumsuz olarak etkilendiği söylenebilir (Konter, 2002: 25).

### **2.5.5. Sporda Baskı Altında Doruk Performans**

Privette, (1982) kişinin ortalama bir şekilde göstereceği performansını aşan davranışları doruk performansın olarak adlandırmıştır. Yine başka bir tanımda fiziksel beceriler ve zihinsel becerilerin bir bileşimi olan, başarıda hem psikolojik becerilerin hem de fiziksel beceriler kadar önemli bir yer kaplayan doruk performansı vurgulamaktadır. Nasıl fiziksel beceriler öğretiliyor ise psikolojik beceriler de öğretilir. Dolayısıyla sistematik bir şekilde fiziksel beceri antrenmanları nasıl yapılıyor ise psikolojik beceri antrenmanları da düzenli ve sistematik bir şekilde yapılması gerekmektedir (Ercan, 2013). Genelde sporcuların özelde ise futbolcular, tüm baskı altına ortaya koymak zorunda oldukları performanslarını, başarılı olan veya başarılı olamayanı ayıran en önemli özelliklerden birinin de “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” özelliği olarak belirtilebilir (Konter, 2002: 25). Futbolda başarılı olmak için baskının ve baskı altında iken doruk performans ortaya koyma becerisinin çok önemli etkisi olduğu görülmektedir. Bunu bir örnek ile açıklamak gerekirse, Hughes (1990) baskıyı, topa sahip olan futbolcunun alanı daraltılarak üzerine gidilmesi, top ile oynama zamanında onunla mücadele edilmesi olarak belirtmiştir. Söz konusu bu baskı savunma oyuncularını üzerinde olduğunda, sınırlı bir alanda ve sınırlı bir zaman sürecine sokulduklarında başarılı olmaları için onların teknik olarak istemler artacaktır. Bu gibi durumlarda kendine güveni yetersiz ve teknik kapasitesi düşük düzeydeki savunma oyuncularını panik olabilir ve topun gideceği yer belli olmayabilir. Baskılı durumlar ile tekrar karşılaşılan bu savunma oyuncusu hem kaygı durumu hem de belirsizlik durumu daha fazla artacak ve geçmişte yaşanan olumsuz durumlar yaşanarak tekrar pekişmesi sonucunda panik ve kendine olan güvensizliği artabilecektir. Dolayısıyla hücumu avantajlı hale getirilmek isteniyorsa baskı ve paniği artıracak herhangi bir oyun tekniklerini savunma oyuncularını üzerinde

uygulanmalıdır. Bu bağlamda hücum, savunma üzerinde kurmuş olduğu baskılar ile çok daha fazla gol atma şansını elde edebilirler.

Bauer (1993), birçok deneyimli oyuncunun dahi olumsuz bir şekilde karşılaşma öncesi stresten etkilenerek karşılaşma baskısı altında takımlarının dağıldığını söylemektedir. Karşılaşma öncesi başarısız olma korkusu, karşılaşmada sakatlanma korkusu, daha iyi olan rakip karşısında oynamaya ilgili stres faktörlerin gibi de birçok futbolcuyu etkisi altına alabilir. Futbolcu üzerinde etkili, futbol ortamında strese ve baskıya neden olan diğer bazı kaynaklarında olduğunu görmekteyiz. Örneğin, seyirci gruplarının düşmanca davranışları, yabancı bir çevre ve hava koşulları ile medya gibi. Çok farklı stres kaynakları mevcut olduğundan dolayı bunlarında futbolcular üzerinde yaptığı etkilerde farklı olarak ortaya çıkabilir (Konter, 2002: 28). Çok farklı baskı ve faktörler içerisinde sportif mücadele ve etkinliklerin gerçekleştiğini görmekteyiz. Bu faktörlere baktığımızda, sporcunun kendisiyle ilgili olan (içsel) ve sporcunun dışında gerçekleşen (dışsal) özellik gösterdiğini görülebilir. Dolayısıyla sporcunun kontrolünde olabilecek ya da kontrolünde olamayacak bu faktörler çok farklı sebeplere dayanabilir. Örneğin, zamanın baskısı (zamanı etkili bir şekilde kullanarak belirli zaman aralıkları içerisinde performansı ortaya koyma), seyirci baskısı (kendi saha ya da deplasman maçlarında seyircilerin beklentilerine karşılık verme ve olumsuz tezahürat ile karşılama), alanın baskısı (belirli alan içerisinde müsabakayı oynama ve karşı takımında bu alanı devamlı bir şekilde daraltması), rakibin baskısı (markaj ve engellemeler ile rakip tarafından sürekli olarak karşı karşıya gelme), teknik baskılar (paslar, şutlar, aldatmalar, top kontrolleri kafa vuruşları vb.), zeminin baskısı (çamurlu, balçık, kaygan, suyla kaplı, girintili-çukurlu, geniş, dar vb.), taktik baskılar (alan ve adam markajı, çapraz geçişler, kontra-atak, hücum varyasyonları, presler kanat bindirmeleri vb.), hava koşulları baskısı (güneş, kar, yağmur, rüzgar, aşırı sıcak iklim ile aşırı soğuk iklim koşulları vb.), motorsal baskılar (sürat, kuvvet, dayanıklılık, denge, hareketlilik, esneklik, koordinasyon vb.), antrenmanlar ile kamp ve seyahatler ile ilgili baskılar (günde çift antrenman ya da üç antrenman yapma), sürekli kamplara katılma ile yabancı ortam ve çevrelerin içine girme (zamanı sürekli bir şekilde yolculuklar ile geçirilmesi vb.), aile yaşamıyla ilgili baskılar (aile ilgili sık beraber olamama, onların problemleriyle ilgilenememe, aile ve çocuklarla ilgili yeterli zaman geçirememme vb.), ekonomik baskılar (transfer ücretleri, aylıklar, primler vb.),

medyanın baskıları (medyada yer alan eleştiri ve sorunlar ile sürekli olarak karşı karşıya kalma vb.), sakatlıklar ile ilgili baskılar (geçmeyen sakatlıklar, sakatlıktan döndükten sonra sakatlık ile ilgili çekinceler, küçük sakatlıklara karşın karşılamayı devam ettirme vb.), hakemler ile ilgili oluşan baskılar (hakemin kart göstermesi, oyuncuyu dışarıya atması, aleyhte düdüklere çalması vb.) (Konter, 2002: 29-30).

Jones (1995), modern sporlarda elit düzeydeki sporcuların spora katılanların yoğun baskı altında kaldıkları ve bu baskı altında sporculardan üst düzeyde performans göstermeleri beklentisi açıklamaktadır. Bunun nedenini Jones, var olan büyük ölçüdeki maddi ödüller sistemi ile durumun yarışmsal doğasına bağladığını görmekteyiz. Bu bağlamda Jones, elit düzeyde yapılan sporlarda fiziksel yeteneklerin sporcularda genellikle eşitlendiği durumlarda kazananı belirlemek amacıyla genellikle psikolojik faktörlerin, özelde ise karşılaşma içerisinde oluşan stres ile başa çıkma yeteneğinin çok önemli bir rol oynamadığını belirtmiştir. Dolayısıyla karşılaşmanın vermiş olduğu stres ile bazı yarışmacılar başa çıkabilirken kimi bazı yarışmacılar ise performanslarını stres altında daha iyi bir şekilde ortaya koyabilirler. Bazı diğer üst düzey sporcuların ise aynı seviyedeki stres ile başa çıkmadıklarından dolayı performanslarında duraklama bozulma ve hatta çöküntü bile meydana gelebilir.

## **2.6. Zihinsel Dayanıklılık**

İnsan bir varlık olarak sadece fiziksel ve fizyolojik olarak değil bununla birlikte psikolojik, kültürel ve sosyolojik özellikleri bünyesinde bulunduran bir varlıktır. Bundan dolayı sporcunun sergilemiş olduğu performans onun içinde bulunduğu zihinsel ve duygusal durumu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Sporsal manada performans günümüzde, antrenmanda sporcunun fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik olarak gösterdiği verim olarak adlandırılmaktadır. Sporcunun hem fizyolojik hem de psikolojik yetilerini geliştirmesi, optimal ve maksimal bir şekilde performansa ulaşması ve bu yeteneklerinin amacına uygun olarak belli düzeye çıkarmasına yardımcı olur (Konter, 2003). Mevcut ampirik literatürdeki en yaygın bulgulardan biri olan zihinsel dayanıklılık birden çok anahtar bileşenle çok yönlü görünmektedir. Bu temel bileşenler genel olarak değerler, tutumlar, bilişler ve duygular olarak sınıflandırılabilir. Bu geniş bileşenlerin temel özellikleri ise kendine inanç, güven, kişisel değerler, dikkat kontrolü, öz motivasyon, olumlu ve sert tutumlar, keyif ve baskı, esneklik, spor zekası gibi özellikler olduğu

görülmektedir (Gucciardi, vd. 2010: 547). Son yıllarda psikolojik performans kavramı içerisinde popüler konulardan birinin zihinsel dayanıklılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Son 20 yıldır egzersiz ve spor psikolojisi alanında zihinsel dayanıklılık konusu uygulama ve araştırma olarak değerlendirildiğinde gündemde olduğu görülmektedir (Gucciardi, 2017). Optimal performans için sahada fiziksel antrenman ile günümüzde tüm spor branşlarında tek başına yetersiz kaldığı fikri gittikçe artan bir oranda kabul görmektedir. Psikolojik performansın sporcuda gelişmesiyle birlikte gelecekte onun seviyesini ve oynayacağı ligdeki kaliteyi göstermesi açısından önemlidir (Yazıcı, 2019: 78).

Kelly tarafından oluşturulmuş olan “Kişilik Yapısı Kuramı (Personality-Construct Theory)” kuramı, zihinsel dayanıklılık ile ilgili önemli bir kuram olduğu bilinmektedir. Jones, vd. (2002) spor ortamına uyarladığı kuramda, bireylerin olaylara olan beklentileri sonucu duygu, düşünce ve davranışlarının değiştiğini ileri sürmektedir (Kelly, 1955). Zihinsel dayanıklılıkla ilgili bir başka kuram ise Cattell’in ortaya çıkardığı ve zihinsel dayanıklılığın temeli olduğu ileri sürülen kuram olduğu görülmektedir (Cattell, 1957). Cattell zihinsel dayanıklılığı, kişilik yapısının bir parçası olduğu, 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirdiğini, çalışmalarda bunu kişilik yapısı temeli olarak görmüştür (Cattell, 1957). Zihinsel dayanıklılık toplam puanı yüksek olan kişilerin, bağımsız, dayanıklı, zorluklarla başa çıkabilen, gerçekçi ve sorumluluk sahibi kişiler olarak Cattell tarafından tanımlandığını söylemektedir (Cattell, 1957). Psikoloji alanında bu ölçek devamlı bir şekilde kullanılmasına karşın zihinsel dayanıklılığın spor ortamında ölçülmesinde ise kullanılmadığını görmekteyiz. Cattell, kişiliğin önemli bir bölümünü zihinsel dayanıklılığı olarak görmesiyle birlikte zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde araştırmacılarda çalışmalarını yoğunlaştırmaya başlamışlardır (Jones, vd. 2009). Takip eden yıllarda Clough, Earl ve Sewell’in temel aldığı, Kobasa tarafından oluşturulan “Sağlam Kişilik Modeli”ni (Hardy Personality Model) ile birlikte zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirdikleri bilinmektedir (Clough, vd. 2002). Kobasa, “sağlam kişilik, kontrol (farklı yaşam şartlarında kontrole sahip olma), bağlılık (kişinin yaptığı işe kendini adanması) ve mücadele (her türlü şartta mücadeleyi ve çabayı bırakmama)” yapılarından meydana geldiğini söylemektedir (Kobasa, 1979). Kobasa’nın modelinden farklı bir şekilde, sporculardan topladıkları veriler ışığında Clough ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı, kontrol, mücadele, bağlılık ve güven

kavramlarından meydana geldiğini öne sürmüşlerdir (Clough, vd. 2002; Kobasa, 1979).

Burton ve Raedeke (2008) zihinsel dayanıklılığı; yarışma sırasında sporcunun karşılaştığı engeller, sıkıntı ve zorluklara karşı gösterebileceği en iyi performans yeteneği olarak belirtmişlerdir. Madrigal, vd. (2017)'ne göre ise zihinsel dayanıklılık, bir kişinin olayları yeniden olumlu bir şekilde yorumlaması, baskı altında rahat ve sakin olarak duygusal olarak kontrolünü devam ettirme yeteneği olarak bildirmektedirler. Zihinsel dayanıklılık; çatışma, başarısızlık, terslik ve artan sorumluluk gibi olumsuzluklara rağmen geliştirilebilir psikolojik kapasite olarak kişinin toparlanması ve tekrar eski haline gelebilmesi için ifade edilebilmektedir (Luthans, 2002). Gucciardi ve Hanton (2016) göre de “zihinsel dayanıklılık: değişen derecelerde taleplere rağmen düzenli olarak yüksek performans sağlamak için kişisel bir kapasite” olarak belirtmişlerdir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığı; duygular, davranışları, tavırlar ve değerleri bir bütün olarak kapsayan pozitif olarak birçok anahtar bileşenleri bünyesinde taşıyan bir şemsiye terim olarak tanımlandığını da görmekteyiz (Gucciardi, vd. 2009). Bu bileşenlerin ortak bir şekilde temel özelliklerine baktığımızda; kendine güven, öz motivasyon, kişisel değerler, dikkat kontrolü, baskı, direnç, spor zekasıyla başa çıkma ve sarsılmaz inanç olarak karşımıza çıkar. Bütün bu özellikler ortak olarak bütün sporlarda belirtildiği görülmektedir (Cowden, vd. 2016). Gucciardi, vd. (2009) yakın zamanda zihinsel dayanıklılığı şu şekilde tanımlamıştır: Deneysel olarak geliştirilmiş ve doğası gereği spora özgü ve spor genelinden oluşan bir koleksiyon davranış biçimini etkileyen değerler, tutumlar, duygular ve bilişler bireysel yaklaşımlar, cevaplar ve hem olumsuz hem de olumlu olarak değerlendirir. Hedeflerine tutarlı bir şekilde ulaşmak için baskı, meydan okuma ve zorlukları yorumlama olarak belirtmiştir (Gucciardi, vd. 2010: 548).

Başarılı bir sporcu olmak amacıyla psikolojik manada bir nitelik olan zihinsel beceriler içerisinde gerekli olan şartlar (teknik, taktik bilgi, beceri ve fiziksel performans vb.) yer aldığı görülmektedir. Tüm spor branşlarında hemen hemen elit seviyede yarışan sporcuların yarışma sırasında başarılı olmak için zihinsel becerilerinin de yüksek düzeyde olması gerekir (Gucciardi and Gordon, 2011). Sporculardaki yüksek düzeyde fiziksel performanslarının yanında zihinsel olarak da dayanıklı seviyede olmaları gerekmektedir. Sporcularda özellikle spor alanlarında

meydana gelen olaylar değişik psikolojik etkilere sebep olabilmektedir. Dolayısıyla sporcuların, sezon öncesi fiziksel özelliklerinin yanında zihinsel dayanıklılıklarının da değerlendirilmeye tabi tutulması gerekmektedir (Altıntaş, 2015).

### **2.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Bilim alanında 1970'lerden beri multi-disipliner çalışma sayılarında çok hızlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Spor psikolojisi alanında uygulamaların yaygınlaşması ve gelişmesiyle birlikte yeni birçok kavramın ortaya çıktığı görülür (Weinberg and Gould 2003; Erdoğan, vd. 2014). Zihinsel dayanıklılık da bu kavramlardan bir tanesidir. Maksimal performansa ulaşmak amacıyla sporcular ve antrenörler tarafından en önemli psikolojik özelliklerden birinin zihinsel dayanıklılık olduğu belirtilmektedir (Gould, vd. 1987; Jones 2002; Bull, vd. 2005; Jones, vd. 2007; Cox, 2012). 1980'lerden beri araştırmacılar, sporcuların rakiplerine göre üstünlük sağlamak amacıyla zihinsel dayanıklılık eğitimiyle ilgilenmeye başlamışlardır. Zihinsel dayanıklılık, başarılı bir spor performansı ile ilgili duygular, değerler ve tutumlar gibi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Crust and Azadi, 2010; Golby and Sheard, 2004; Gucciardi, 2012; Middleton, 2007). Spor da zihinsel dayanıklılığı ilk tanımlayan araştırmacıların Jones, vd. (2002) olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılığı, bir sporcuya sporun yüklemiş olduğu talepleri tutarlı ve kendinden emin bir şekilde, kararlı, baskı altında kontrolü elinde tutabilen, odaklanmış ve bu istemler ile başa çıkabilme yeteneği olarak tanımladıkları görülmektedir. Başarılı sporcular için çoğu zaman zihinsel dayanıklılık önemli bir özellik olarak kabul edilmesinin yanında yapılan nitel ve nicel araştırmalara karşın en düşük anlaşılan kavramlardan biri olarak kaldığı görülmektedir (Jones, vd. 2002; Golby and Sheard, 2004).

Rakiplerine göre özellikle daha kararlı, hedefine odaklanmış, baskı altında kaldığında bile kontrolünü kaybetmeyen daha tutarlı, kendine güveni yerinde bir psikolojik durum olarak belirtilebilir (Jones, 2002). Genel olarak zihinsel dayanıklılığın tanımlarına bakıldığında profesyonel sporcular, medya, araştırmacılar ve taraftarlar arasında farklılıklar göstermekte olduğu görülür. Bazı atletler zihinsel dayanıklılığa doğal olarak sahip olduklarını, bazıları için ise sporcular arasında geliştirilebilecek bir özellik olarak tanımlandığı görülmektedir (Jones, vd. 2002). Bundan dolayı zihinsel dayanıklılık tanımı hakkında bir tartışmanın devam ettiği

görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık Harmison (2011)'e göre, özdeşleşmiş bir kişilik yapısının belirli bilişler ve niteliklerle var olduğunu belirtmektedir. Bir yetenek olarak zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun performansının karşısındaki rakibinden daha iyi olup olmadığını belirlediğini ifade etmiştir. Profesyonel olarak yarışan sporcularda genel olarak teknik beceri ve yetenek, uygulama ve yeteneğin bir kombinasyonu olarak çok önem arz etmektedir. Fakat bu durum iyi bir sporcu olmak için, kişi zihinsel olarak dayanıklı ise yeteneklerini kullanabilmesi ve aynı zamanda bu yeteneklerini de devamlı geliştirmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Sheard, 2013). Genel olarak sporda zihinsel dayanıklılığı Jones (2002), sporcunun birçok değişkenine bağlı olmakla birlikte (eğitim düzeyi, rekabet duygusu, yaşam şekli vb.) rakiplerine nazaran zorlukların üstesinden gelebilmesi olarak tanımladığı görülmektedir.

Jones, vd. (2002) yaygın olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılığın kavramsal tanımını yaptıktan sonra, Jones, vd. (2002)'de zihinsel dayanıklılığın 12 kritik özelliğini belirlemişlerdir. Bu özellikler şu şekilde açıklanmıştır;

- ✓ Rekabet hedeflerine ulaşmak konusunda kendisinde sarsılmaz düzeyde bir inanca sahip olmak
- ✓ Performans aksaklıklarından uzak durmak ve başarılı olmak için rekabete özgü artan niteliklere sahip olmak
- ✓ Kendinde rakiplerinden daha iyi yetenek ve niteliklere dair sarsılmaz düzeyde bir inanca sahip olmak
- ✓ Başarılı olmak için içsel bir güdü ve aşırı güçlü bir arzuya sahip olmak
- ✓ Rekabete özgü dikkat dağıtıcı şeyler yerine tamamen eldeki görevlere odaklanmak
- ✓ Beklenmeyen ve kontrol edilemeyen olaylardan sonra sakin olunmalı ve psikolojik kontrolü yeniden kazanmalı
- ✓ Antrenman ve yarışma sırasında fiziksel ve duygusal acıdan sınırları zorlama çabasını sürdürmek
- ✓ Rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunu ve onunla başa çıkabileceğini bilmek
- ✓ Rakiplerinin iyi ya da kötü performanslarından etkilenmeden onlarla baş

edebileceğini bilmek

- ✓ Rekabet baskısıyla gelişebilmek
- ✓ Kişisel problemleri ve dikkat dağınıklığında bile odaklanmayı sürdürmek
- ✓ Belirli gruplar içerisinde gerekli olduğunda spor odağını açma ve kapatma

Buna ilaveten zihinsel dayanıklılığın diğer karakteristik özellikleri, bir kazanma zihniyetiyle birlikte güçlü bir arzu kazanmak için bir anahtar rolü görmektedir (Coulter, vd. 2010). Jones, vd. (2002) tarafından operasyonel hale getirilen bu tanım, zihinsel olarak performans gösterebilmek için sadece olumsuzluklara baş eden biri olarak değil aynı zamanda, stres, motivasyon, güven, odaklanma ve dikkati kontrol etme konusunda da yüksek beceriye sahip bir olarak tanımlamıştır (Kumar, 2019).

Yapılan zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalarda “antrenörlerin ve sporcuların, gerekli zihinsel becerilere sahip olmadan sporda başarı elde edemeyeceği” fikrinin ortaya çıktığı görülmektedir. Antrenörlerin büyük bir çoğunluğu, sporcuların göstermiş olduğu performansın en az %50’sinin zihinsel yapı tarafından karşılandığını belirtmektedirler. Bütün bu görüşlerde ortaya çıkan, elit sporculardaki fiziksel yetenekler yüksek düzeyde rekabet gerektiren durumlarda ve stresli yarışma sırasında, zihinsel becerilerin önemini ortaya çıkarmaktadır (Cherry, 2005). Zorluklar ile başa çıkma konusunda bazı kişilerin diğerlerine göre daha iyi olması, araştırmacılar tarafından bu kişilerin neden daha iyi olduğunu ortaya koyan sebepleri anlamak için bu araştırmaların ilgi çektiği belirtilmektedir. Sporcunun kendisi, mesleki olarak yaşantısı ve onun yaşamış olduğu zorluklar karşısında gösterebileceği mücadele becerilerinden biri olarak zihinsel dayanıklılık olarak açıklanmaktadır (Sheard, 2013). Rekabetçi sporun içerisinde yer alan tüm mesleklerin (sporcu, seyirci, antrenör, kulüp yöneticisi, masör ve kondisyoner vb.) ortak noktaları ilk olarak yer aldıkları organizasyonda ekip olarak en iyisi olabilmek iken, ikincisi ise yoğun olarak maruz kaldıkları stres olduğu görülebilir. İster bireysel sporcu olsun isterse takım sporcusu birçok faktöre bağlı olarak antrenman ya da yarışma ve müsabakalarda strese maruz kaldığı bilinmektedir. Üst düzey profesyonel ligler ile elit düzeyde yer alan sporcular özellikle performansını artırarak devam ettirmesi ve kendi konumunu koruması için stres ile başa çıkabilmek zorundadır. Bu bağlamda sporcu performansını artırmak ve stres ile başa çıkmak için sahip olması

gereken çeşitli psikolojik beceriler vardır. Sporunun baskı ile baş edebilmesi, içsel ve dışsal stresörler ile mücadele edebilmesinde bu psikolojik becerilerin hepsi bir kalkan görevi görmektedir (Yazıcı, 2019: 80). Sporda başarıyı etkileyen faktörlerden biri de Sheard (2013)’a göre stresli durumlarda ortaya çıktığında zihinsel dayanıklılık becerisinin gösterilebilmesini sağlamaktır. Dolayısıyla yetenekli bir sporcu üst düzey bir sporcu haline getirmek için zihinsel dayanıklılık kavramının önemi ortaya çıktığı belirtilebilir. Zihinsel dayanıklılık ilişki içerisinde farklı psikolojik özelliklerle olduğu çeşitli modeller ile açıklandığı görülmektedir. Clough, vd. (2002) 4C modelini oluşturarak bu konuyu açıkladığı görülmüştür. Bu modeldeki alt boyutlar; “Control (kontrol), Challenge (mücadele), Commitment (kararlılık), Confidence (özgüven)” olarak belirttiği görülmektedir (Yazıcı, 2019: 80).

Tablo 2.1. Zihinsel Dayanıklılık 4C Modeli

| Bileşen           | Tanımlama   | Gelişim Stratejisi Örneği   |
|-------------------|---|---|
| <b>Kontrol</b>    | Birden fazla durumu idare edebilmeye çalışırken başka bir dış etkinin kontrolü altına girmeden performans sürdürme becerisidir  | Antrenmanlarda dikkat dağıtabilecek unsurların eklenmesi  |
| <b>Mücadele</b>   | Olası tehditleri kişisel gelişim fırsatı olarak görebilme ve sürekli gelişen çevresel değişimi kavrayabilmek  | Değişen durumlara adaptasyonun artırılması (yeni diriller ile zorluğun antrenmanda artırılması) |
| <b>Kararlılık</b> | Hedefleri takip etmeye kendini adama ve güçlülere rağmen hedefe ulaşmak için çabalama. Zorluklara rağmen belirlenen hedefe ulaşmaya yönelik caba ve amaç göstermek ile yakından ilişkilidir | Hedef belirme ve hedeflere ulaşabilme   |
| <b>Özgüven</b>    | Başarısızlıklara rağmen kendine olan inancı sürdürme ve rakipler karşısında sinmeme becerisi  | İmgeleme ile zor durumlar ile yüzleşme ve bunları aşabilme                                      |

(Yazıcı ve Güçlü, 2019: akt. Yazıcı, 2019: 81)

Zihinsel olarak dayanıklı bireyleri, Clough, vd. (2002) “sakin ve rahat kalabildikleri için girişken ve sosyal olma eğiliminde olduklarını, birçok durumda rekabetçi olduklarını ve diğerlerinden daha düşük kaygı düzeylerine sahip olduklarını” belirtmişlerdir. Buna ilaveten, bu bireyler özgüven duygusu yüksek, kendi davranışlarını kontrol etmekte etkili, sarsılmaz bir inançları olarak baskı ya da rekabetten onları nispeten etkilemeyeceklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bu doğrultuda özgüvenin tüm boyutlar üzerinde etkili olabileceğini söylemek mümkün olabileceği görülebilir. Ayrıca Sheard (2009) zihinsel dayanıklılık yaklaşımı

(Commitment, Control, Challenge) ise günümüzde giderek yaygın bir kullanıma sahip olan ve spora yönelik adaptasyonu sağlanarak geliştirilmiş 3 boyutta ele aldığı görülmektedir (Yazıcı, 2019: 82). Sheard (2009), özellikle 4C modeline nazaran “mücadele ve kararlılık” gibi boyutları tek bir boyut içerisinde toplayarak “devamlılık” boyutunda birleştirdiği görülmektedir. Sporcunun performans suresince yaşayabileceği bütün olumsuz etkilere rağmen seçtiği hedefler için gerekli mücadeleyi gösterme, hedeflere yönelik konsantrasyonunu devam ettirebilme ve tüm bu hedeflerin gerçekleştirebilmek için sorumluluk alma becerisi olarak tanımlanabileceği belirtilebilir (Yazıcı, 2019: 82). Sheard’ın, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Modeli Tablo 2’de açıklanmaktadır.

Tablo 2.2. Sheard’ın Sporda Zihinsel Dayanıklılık Modeli Boyutları

| <b>Bileşen</b>    | <b>Tanımlama</b>   |
|-------------------|--|
| <b>Güven</b>      | Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme |
| <b>Kontrol</b>    | Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma                  |
| <b>Devamlılık</b> | Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme                                 |

(Altındaş, 2015: akt. Yazıcı, 2019: 82).

Zihinsel dayanıklılığın birçok tanımı olmasına rağmen, Jones, vd., (2002) bunu tüm spor dallarına genelleyerek, bunu doğrulamak için de Thelwell, vd. (2005) zihinsel dayanıklılığı bir futbolcu grubunda incelemiş ve kendi tanımlarının Jones, vd. (2002)’nin zihinsel dayanıklılık tanımına çok benzediğini belirtmişlerdir. Futbolda zihinsel yeteneğin önemini vurgulayan Howe (1994), zihinsel güç ve güven üzerinde durduğu görülür. İyi bir oyuncu olmada Hawe, fiziksel yetenek ile zihinsel yeteneğin birlikte iç-içe geçmiş bir yapı olduğunu, oyuncuların zihinsel olarak güçlü ise karşılaştığı bütün olumsuz olaylar karşısında performanslarını daha iyi bir şekilde sergileyerek var olan potansiyellerini sahada daha fazla gösterebileceklerini belirtmiştir. Müsabakalarda “el yakan” pozisyonlar olarak adlandırılan son top ya da maçın kaderini değiştirecek atışlar vardır. Zihinsel dayanıklılığı üst düzeyde olan bir sporcu müsabakanın kader anlarında kendisinden beklenen o beceri özelliği olan özgüveni gösterecektir. Maçın çok kritik anlarında, müsabakayı kazandırabilecek atışı yapması için kendine duyduğu özgüven ile o topu kullanabilmesi gereken psikolojik becerilerin başında zihinsel dayanıklılık geldiği söylenebilir. Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık merkezinde özgüven kavramının yer aldığı belirtilebilir (Yazıcı, 2019: 82-83).

## 2.7. Cesaret Kavramı

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri geniş bir ölçüde saygı duyulan özelliklerden biri cesaret olarak görülmektedir. Cesaret konusunda bu düzeyde duyulan saygıya karşın, cesaretli hareketin psikolojisi üzerinde psikologlar çok az sayıda araştırma yaptıkları ortaya çıkmıştır. Cesur bir şekilde yapılan harekette hem tanım olarak hem de prototipik özellikleri olarak incelemeler hala devam etmektedir (Pury and Hensel, 2010: 62). Sıklıkla tartışılan bir yapı ve yaygın bir şekilde kabul edilen bir kavram olmasına rağmen, cesaret konusunda hala son derece sınırlı bir sayıda araştırma bulunduğu bilinmektedir (Woodard and Pury, 2007: 135). Cesaret konusunda bilim adamları olsun, politikacılar olsun ya da konu ile ilgili uzman olmayan insanların bile hepsi bu kavramı nasıl tanımlayacakları hakkında tartıştıkları görülür. Dolayısıyla bu kavramın incelenmesi süresince, cesaretin birçok tarifi ve tanımı ortaya çıktığı görülmektedir (Rate, vd. 2007: 80-81). Cesaret, Eski Yunanlılarda erdemli yaşamın bir parçası olarak görülürdü. Bunun üzerine Eflatun bir diyalog yazmıştır. Aristo'ya göre ise cesaret, mükemmel bir karakterin parçalarını gösteren şekliydi. Eski Yunanda cesaret kolay olarak bulunduğundan dolayı yaşam anlayışları cesaret içeriyordu. Buna zıt bir şekilde, bugün cesaret bir erdem olarak algılanmamakla birlikte yerinde bir yetenek olarak algılanmakta ve kabul görmektedir (Corlett, 1996: 45). Binlerce yıldır cesaretin ortaya atılması ve tartışılmasına karşın; din, edebiyat, sağlık, felsefe ve psikoloji alanıyla ilgili bilimlerin bizleri Konfüçyus'un öğretisinde üzerinde durduğu, Sokrates'in Laches'e "Cesaret nedir?" sorusunun yönelttiğinin çokta ötesine götüremediği ortaya çıkmıştır. Bu temel soru birçok modern araştırmaya sebep olmasına rağmen cesaretin sınırlarındaki bu belirsizliğin hala devam etmekte olduğu görülmektedir (Lopez, 2007: 79). Cesaret, "korcu" ile yüzleşmek anlamına gelir. İnsanlar bazen atılgan olmak ile cesur olmayı karıştırırlar. Çekingen biri de oysa cesur olabilir. Gerçek cesaret bireyin üstesinden gelebilmesi için korktuğu şeyle yüzleşebilmesidir (Lewis, 1998; Akt: Alpöge, 2018: 72).

Türk dil kurumuna göre cesaret; "güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz pekliliği, cüret, cekinmezlik veya atılganlık" olarak tanımlandığı görmektedir (TDK, 2020). Cesaret ve yüreklilik hayatımızın tehlikede olduğu yüksek riskli durumlarda sergilediğimiz davranışlar olarak görülmektedir. Araştırmalar, askerler ve itfaiyeciler gibi yüksek riskli

mesleklerdeki profesyonellerin davranışlarına odaklanmaktadır (Rachman, 1990). Dolayısıyla bu tanıma en uygun örneğin ulu önderimiz “Mustafa Kemal Atatürk’te” görmekteyiz. Mustafa Kemal, sınırsız üstün niteliklere sahip şüphesiz ki bir dâhi olarak kabul edilmektedir. Yapmış olduğu bütün muharebelerde zaferleri kazanmasını sağlayan iki temel askeri özellik; daima cesareti ve inisiyatif gücünü ele alma şeklidir. Cesareti; en zor kararları en zor anlarda verebilmesini, atılgan bir ruhla tüm muharebelerde hareket ederek, cesaretiyle taarruz ruhunu sürekli önde tutmuş ve atılgan bir şekilde hareket ederek bunu kararlarına yansıttığı görülmüştür (Ünal, 2019: 4-38). Cesaret, gerekeni yapmada, doğruyu, tehlike ortaya çıktığında korkuyla yüzleşme becerisidir. Cesaret, korkunun kontrol altına alınması ya da bireyin doğru olanı korkmadan yerine getirebilmesidir. Birey için doğruların yerine getirilmesi cesaretin kaynağını oluşturmaktadır (Mert, 2018: 14). Dolayısıyla bu açıdan bakıldığında cesaret ister bireysel olsun ister de toplumsal anlamda sürekli geliştirilmeye ve onun yerleştirilmesi gereken bir ihtiyaç olduğudur. Cesaretin sürekli olarak geliştirilmesi amacıyla cesur bir şekilde davranış gayreti ile bu yönde devamlı olarak farkındalık ortaya konulması gerekmektedir. Bu bağlamda cesaretin yönetsel açıdan sistemin bir parçası olmalıdır (Mert, 2018: 18).

Cesaret, farklı koşullarda kişiden kişiye değişebilir olduğudur. Örneğin, bir kişide yükseklik korkusu varsa kayalıklarda tırmanış yapan farklı bir kişiyi kendisiyle kıyasladığında onu cesaretli biri olarak tanımladığı görülebilir. Cesaret, bireyin kendi iç dünyasındaki durumuna göre kendini farklı şekillerde gösterebilmektedir (Miller, 2005: 19). Platon (2011)’a göre ise cesaret, erdemin bir parçası olmadığı, erdemin bütününe belirtmektedir. Korkuların insanda ne kadar ürkütücü boyutta meydana getirdiği etki olsa da, korkuların gerçek veya hayali bile olması, insanın istediklerini yapabilmesi ve korkuların üstesinden gelebilmesi için cesaret gerekecektir. Çünkü yaşamda hatalarından öğrenmek, risk almak, ezilmemek, yeniden denemek cesaret gerektirir. Cesur insanlar tehlike ve zorluklara karşı korksalar bile korkularını yenmek amacıyla bu tehlikelere ve zorluklara karşı tedbir almayı bilmişlerdir (Alpöge, 2018: 73). İnsan yaşamında cesaret erdemi farklı şekillerde karşımıza çıkmıştır. Korku ve ulaşılabilecek amaç olarak karşılaşılmak durumunda kalınan cesaret türleri ile ilgili geniş bir şekilde sınıflandırılması yapılabilir (Putman, 1997: 1). Cesaretin sınıflandırmasını Pury, vd. (2007) göre

kişisel cesaret ve genel cesaret olarak ikiye ayırmışlardır. Aralarındaki farklılıklar şu şekilde açıklanmıştır;

Tablo 2.3. Kişisel Cesaret ve Genel Cesaretin Karşılaştırılması

|   | <b>Kişisel Cesaret</b> | <b>Genel Cesaret</b>                     |
|---|------------------------|--|
| Karşılaştırma Grubu   | Kişinin kendisi        | Aynı kategoride ele alınabilecek kişiler |
| Yapılan eylem neden cesur bir eylem olarak nitelendirilebilir?  | Kişisel sınırlar       | Ortada açıkça görülebilen risk           |
| Riskin ya da engelin türü içsel midir, dışsal mıdır?  | İçsel                  | Dışsal                                   |
| Eğer yapılan eylem bir başkası tarafından gerçekleştirilirse yine cesur bir eylem olarak nitelendirilir mi? | Hayır                  | Evet                                     |
| Kişide korku görünür mü?  | Evet                   | Hayır                                    |
| Kişide kendine güven görünür mü?  | Hayır                  | Evet                                     |

(Pury, vd. 2007:102 akt. Avşar, 2018: 195).

Ahlak tarihi boyunca cesaretin iki formu uzun bir süre tartışıldığı belirtilmektedir. Fiziksel zararın veya ölüm korkusunun üstesinden gelmek fiziksel cesaret ile karakterize edildiğini görmekteyiz. Aristo'nun şehrini korumak amacıyla yüzleşen cesur asker buna örnek olarak açıklanabilir. Doğal afet (sel, fırtına vb.) veya vahşi hayvan gibi doğanın tehditlerine karşı kendisini ve ailesini korumak başka bir örnek olarak verilebilir (Avşar, 2018: 195). Dokuz yaşında öğrenme güçlüğü çeken hatta sınav sorularını dahi zor okuyabilen bir çocuğun, annesine en başında sınava girmemek için yalvarmasının yanında okula dahi gitmemek için bahaneler üretir. Daha sonra okula geldiklerinde de arabadan inmek için isteksiz davranmasına rağmen sonrasında cesaret göstererek annesi ile birlikte arabadan inerek annesiyle yan yana yürüyerek sınava gitmesi kişisel cesaret örneği olarak verilebilir (Avşar, 2018: 195).

Pury, vd. (2007), korku ve kişisel cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Eylemi gerçekleştiren (fail) ve gözlemci cesarete farklı bakabilir. Gözlemci, bir davranışı son derece riskli olarak görüp, o davranışı sergileyen kişiyi cesur olarak tanımlayabilirken, fail kendi davranışını düşük-riskli olarak görebilir ve o yüzden de onu cesaretle hiçbir şekilde ilişkilendirmez. Sonuç olarak, cesareten bahsederken failin öznel temsili çok önemlidir (Konter and Beckmann, 2019: 39). Boğulma tehlikesi geçiren tanımadığı bir kişiyi son anda boğulmaktan kurtarmak genel cesarete örnek olarak belirtilebilir (Pury, vd. 2007: 100-101). Cesaretin ikinci bir şekli de ahlaki cesaret olarak görülür. Ahlaki cesarete güvenirliliğin veya ahlaki

olarak doğruluğun kaybedilmesi asıl korkudur, fakat sosyal kabul görmemenin üstesinden gelmek aynı zamanda ahlaki cesarete bu durumun üstesinden gelmeye bağlı olduğudur. Bir kişi ırkçı bir şakadan dolayı arkadaş grubu içinde arkadaşlarıyla zıt düşerse onun göstereceği cesaret ahlaki cesarete girmektedir (Putman, 1997: 1). Ahlaki cesareti, Sekerka and Bagozzi, pratik bir şekilde insanın içsel edindiği prensipleri kendine oluşan tehdiye aldirmeden başkalarını iyi etmek amacıyla iyi olan durumlar için kullanma yeteneği olarak adlandırdığını görülmektedir (Hannah, vd. 2011: 555). Kidder ise ahlaki cesareti; ahlaki prensip temellerine bağlı kalarak, savunduğu bu prensipler ile ortaya çıkabilecek tehlikelerin farkında olduğu, bu tehlikeler karşısında dayanma durumundaki istemlilik olarak belirtmiştir (Hannah, vd. 2011: 555). Genel olarak değerlendirildiğinde (Finfgeld, 1999; Putman, 2004) ise, üç tür cesareten bahsetmektedirler. Bunlar geleneksel olarak;

- ✓ Fiziksel cesaret (fiziksel risk ve tehlikelerle yüzleşmek)
- ✓ Ahlaki cesaret (sosyal muhalefet karşısında ahlaki ilkeleri savunmak) arasında bir ayrım yapılmaktadır.
- ✓ Son zamanlarda ise araştırmacılar üçüncü tip olan; iç mücadeleden galip çıkmayla alakalı olan hayati veya psikolojik cesareten bahsetmektedirler.

Peterson ve Seligman (2004) yürekliliği cesarete dair evrensel bir erdem olarak görmektedir. Yüreklilik riskten kaçınmamak, direnç göstermek veya başladığını bitirmek anlamına gelir. Araştırmacılar ayrıca “bütünlüğün” (orijinal davranma) ve “zindeliğin” (durumlara enerjik şekilde yaklaşma) de cesaretin ek bileşenleri olduğunu belirtmektedir. Ancak, ampirik çalışmalara göre, direnç, yüreklilik ve bütünlük cesaretle alakalıyken, zindelik ve cesaret arasında bir ilişki bulamamışlardır (Pury, vd. 2007). Ancak çoğu çalışma, cesaret söz konusu olduğunda yalnızca gözlemcinin bakış açısını dikkate almıştır. Örneğin, Rate, vd. (2007) cesaretin karakteristiklerin gözlemcilerin bakış açısından incelemiştir ve cesur davranışı tanımlayan dört özellik olduğunu belirtmişlerdir: Bunlar;

- ✓ İrade ve kasıtlılık,
- ✓ Bilinçli düşünme,
- ✓ Kişiyeye yönelik nesnel önemli risk,
- ✓ Asil veya değerli bir amaç (Konter and Beckmann, 2019: 39).

Cesaret kavramında kabul edilen genellikle korkusuz olmak ile eş değer görülmekle birlikte (Yang, vd. 2010) cesaretin sözlük anlamına baktığımızda da bu durum kendini belli etmektedir. Cesaret “courage” kavramı APA psikoloji sözlüğünde, “bravery” kavramıyla eş anlamlı olarak “fiziksel, psikolojik veya moral riskler gibi zorluklara meydan okuma yeteneği” şeklinde tanımı yapılmaktadır. Cesur bir şekilde gösterilen davranışlar ise, “kendi hayatını anlamlı bir tehdide karşı korumak”, “kötü bir alışkanlığı terk etmek” “birinin hayatını kurtarmak”, “kabul görmeyen bir düşüncüyü savunmak”, “ağrılı ya da ölümcül bir hastalıkla başa çıkabilmek”, olarak verildiği görülmektedir (VandenBos, 2015: 261). Cesaretin direk olarak kelime anlamı psikolojisi sözlüğünde yapılan bu tanımlama ile değerlendirildiğinde cesaret kavramının eş anlamlısı olarak gözüpeklik kavramı gibi kullanıldığı söylenebilir. Putman da cesareti; fiziksel, ahlaki ve psikolojik cesaret olarak sınıflandırdığını görmekteyiz. Psikolojik cesarete, hayati derecede önemli hale gelen milyonlarca insanın özerkliğini kazanması gelmektedir (Putman, 1997: 9). Psikolojik cesarete gerekli erdemler, düzenli olarak alıştırma yapılması ve milyonlarca insanında buna sahip olması gereken biçim şeklidir. Genel olarak yüzleşebilen korku toplumun dışına itilme veya fiziksel olarak bir zarar görmek korkusu ile yüzleşmek olmadığıdır. Veya asıl endişe ahlaki doğruluğun kaybedilmesi değildir. Korkunun temelini psikolojik cesarete psikolojik stabilitenin kaybı oluşturmaktadır. Putman’a göre psikolojik cesaret; yersiz kaygılar, psikolojik esaret ve zararlı alışkanlıklar vb. gibi problemlerin bertaraf edilmesi için gerekli olduğunu söylemektedir (Putman, 1997: 2).

Cavanagh ve Moberg (1999: 2)’e göre cesaret; başarılı bir sonuç almak amacıyla büyük zorluklarla karşılaşıldığında dahi gereken koşullara katlanma becerisi olarak tanımladığı görülmektedir. Cesaretin dört bileşenini Shelp, şu şekilde açıklamaktadır:

- ✓ Hareketin sonuçlarını kabul etmenin ya da etmemenin serbest seçimi,
- ✓ Risk ya da tehlike,
- ✓ Kayda değer bir sonuç,
- ✓ Sonuçtaki belirsizlik (Woodard and Pury, 2007: 135).

Worline ve Shelp’in yaptığı tanımlara dayanarak, Killmann, vd. (2010: 16) cesur eylemin bir örgüt içindeki beş temel özelliğini şu şekilde açıklamışlardır;

1. Eylemi yerine getirmede oluşan kararsızlıkta (yapıp-yapmamak) karar verirken özgür bir seçim (mecbur bırakılmaya rağmen),
2. Zarara uğramanın önemli riski,
3. Alınan bu riskin mantıksal olduğunu değerlendirmek ve haklı bir eylemin gerekçesinin tasarlanmış olduğunu düşünmek (boş yere kendini ya da diğerlerini tehlikeye atacak bir şekilde umursamaz olmamak),
4. Kayda değer amaçların peşinde koşmak,
5. Korku duymasına karşın eylemin dikkatli şekilde devamını sağlamak.

Cesaretin bu tanımı hem duygu hem de biliş yönünden bir kişinin yaralanma riski olsa bile asil bir amaç uğruna eylemi kapsamasını kabul ettiğini belirtmektedir (Kilmann, vd. 2010: 16). Araştırmacılar korkuya rağmen eyleme geçme konusuna da değindiği görülmekle birlikte ve korku ile risk arasında güçlü bir korelasyon bulmuştur. Kilmann, vd. (2010) göre, fail riskin makul olduğunu hesaplar ve o şekilde de davranışını meşrulaştırır. O yüzden de çılgınca bir eylem cesaret olarak nitelendirilemez (Konter and Beckmann, 2019: 39). Aristo, korku ve güvenin orta noktası olarak cesareti tanımlarken (Pury and Hensel, 2010: 62), Shelp ise, cesurca yapılan bir harekette korkunun oluşabileceğini ya da oluşmayabileceğini açıkladıkları görülmektedir (Woodard and Pury, 2007: 136). Cesur bir harekette korku cesaretin gerekli bir parçası olmayabileceği son yapılan araştırmalarda ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Woodard and Pury, 2007: 135).

### **2.7.1. Öz-Düzenleme Olarak Cesaret**

Bir atasözü der ki “korku ve cesaret kardeştir.” Nikomakhos'a Etik adlı eserinde Aristoteles, cesaretin korku ve güven ile ilgili bir araç olduğunu belirtmiştir (Irwin, 2000). Bu nedenle, cesaret, kişinin harekete geçtikten sonra onu devam ettirme sürecinde karşılaştığı tehlikelerle, zorluklarla, belirsizliklerle ve acı ve korkuyla başa çıkma yeteneğini ifade etmektedir. 20. yüzyılın başlarında irade psikolojisinin ele aldığı mesele de tam olarak budur (Kuhl and Beckmann, 1985) ve günümüzde öz-düzenleme yaklaşımlarının temel unsurudur (Beckmann, 2001). Hannah, vd. (2007), öznel cesaret deneyimini tanımlamak için bir model sunmuşlardır ve risklerle karşılaşan kişinin yaşadığı korku düzeyini azaltmak için çeşitli olumlu psikolojik durumlar ve özellikler önermişlerdir. Bu öz-düzenleme, bireyin örtük benliğine dayanmaktadır. Kişinin cesur bir zihniyete sahip olabilmesi için, temel değerlerini ve inançlarını eylemle bağlantılı hale getirmesi gerekir. Cesur

bir zihniyet ise olumlayıcı normatif ve enformasyonel sosyal güçlerin desteklenmesiyle alakalıdır. Birçok öz-düzenleme kuramı, etkili öz denetim için kişinin örtük özüne erişimin gerekli olduğunu belirtmektedir (“karşılaştırma için” Kuhl, 2000). Örtük benliğin sürece dahil olması Peterson ve Seligman’ın (2004) bütünlük cesaret bileşenini anımsatmaktadır: özerklikle ve sorumluluk üstlenmeyi içeren niyetle ilgili olan öz-benliğe erişmek. Ele alınacak sonraki sorular, hangi öz-düzenleme sorunlarının çözüleceği ve ne tür öz-düzenleme stratejilerinin kullanılacağıdır. Özellikle spor psikolojisi açısından şu soruyu da gündeme getirmektedir: Cesaretin bu öz-düzenleme yönleri nasıl geliştirilebilir (Konter and Beckmann, 2019: 40).

En büyük öz-düzenleme sorunlarından biri, tehditlere rağmen bir eylem başlatmaktır. Bu nokta Sekerka ve Bagozzi’nin (2007) ahlaki cesaret modelinde ele alınmıştır. Model, ahlaki olarak cesur eylemleri başlatmak için “araçlar” olarak adlandırılan iç etkilere odaklanmaktadır. O araçlar kişinin duyguları, beklentileri ve ahlaki standartların uygulanması gibi kişisel amaçları ve iç süreçleriyle ilişkilidir. Kidder ahlaki cesarete, ahlaki prensip temellerine bağlı kalarak, savunduğu bu prensipler ile ortaya çıkabilecek tehlikelerin farkında olduğu, bu tehlikeler karşısında dayanma durumundaki istemlilik olarak belirtmiştir (Hannah, vd. 2011: 555). Kişinin deneyimlediği duygular ve baskı altında nasıl düşündüğü bu süreçte önemli bir rol oynar. Harekete geçme (veya geçmeme) kararı da kişisel faktörlerden etkilenir. Bu faktörler, sosyal normlar, ödüller, cezalar, sosyal baskı ve diğer durumsal ve bağlamsal faktörler gibi sosyal güçlere bağlıdır (Konter and Beckmann, 2019: 40-41). Ahlaki davranışı gösterebilmek için ahlaki cesarete ihtiyaç duyulmaktadır. İyi niyetin ahlaki olarak davranış şeklinde ortaya çıkması için kişinin cesaretli olması gerekmektedir (Comer and Sekerka, 2018).

Eyleme geçme kararıyla alakalı olarak model birkaç öz-düzenleme değişkenini ele almaktadır. Duygular ve bilişler karar verme süreçlerini etkilemektedir. Karar verme süreçleri ise seçimlerin öz-düzenlemelerle ve bilinçle belirlenmiş gibi görüldüğü süreçlerdir. Sekerka ve Bagozzi’nin süreç modeli, Heckhausen Rubicon’un Eylem Aşamaları Modeli (Beckmann and Gollwitzer, 1987; Heckhausen, 1991) gibi diğer öz-düzenleme modellerini anımsatmaktadır. Rubicon modelinin birinci aşamasında, motivasyonla ilgili değişkenler, çarpıtılmamış ve gerçeklik odaklı bir zihniyette tartışılır. Bu motivasyonel tartışmadan harekete geçme

isteği ortaya çıkabilir. İkinci adımda eyleme geçmek kesin bir adanmışlık gerektirir. Öz-düzenleme modellerine göre, olumsuzluklar karşısında harekete geçmek ve onu sürdürmek için kesin bir adanmışlık şarttır (Beckmann, 1984). Kesin adanmışlık oluşturulduktan sonra, bilgi süreci değişmektedir. Artık istemli hale gelmiş zihniyette bilgi süreci başarı odaklı hale gelir. Diğer bir deyişle, kişi harekete geçirdiği eylemi sürdürmek için gereken bilgilere odaklanır. Eylem kontrolü teorisi (Kuhl, 2000; Kuhl and Beckmann, 1985; 1994), olumsuzluklar karşısında harekete geçmek ve onu sürdürmek için gerekli olan bir dizi istemli süreçten bahsetmektedir (Konter and Beckmann, 2019: 41).

Temel olarak cesaret ile ilgili yaklaşımlara baktığımızda cesaret bileşenleri hakkında Walton (1986: 3) cesur davranış hakkında belirli özelliklerini, Evans ve White (1981: 420) ise, ampirik tanımdaki cesaretin boyutları yönünden, cesaretin boyutlarını olarak ise Gould (2005)'un belirttiği, Klein ve Napier (2003) cesaret faktörlerini ve Killmann, vd. (2010: 16) da cesur eylemin örgüt içindeki temel özelliklerini araştırmalarında ortaya koydukları görülmektedir. Bu bileşenlerden hareketle nasıl cesaret kazanılır sorusuna gelince, Hannah, vd. (2007) cesur eylemlerden sonraki kişisel atıf süreçlerinin cesaretle ilgili benlik algılarını etkilediğini öne sürmüştür. O benlik algıları ise cesur zihniyeti güçlendirmekte ve gelecekteki cesur eylemleri teşvik etmektedir. Cavanagh ve Moberg (1999), bu tür deneyimlerin cesareti daha da artırdığını ileri sürmektedir. Onlara göre cesaret, pratikle gelişen ahlaki bir alışkanlıktır. Bu durum Bandura'nın (1977) öz-yeterlik kavramıyla uyumludur. Kişi bir sorunla, onu yönetme beklentisi varsa, bu sorunla çok daha iyi baş eder. Bu beklenti, kişinin o sorunla ilgili önceki deneyimlerine bağlıdır. Hatta, öz-yeterlikle ilgili psikolojik değişkenlerin (umut, arzu edilen bir hedefe ulaşmak için yollar geliştirme yeteneği ve kişinin hedeflerine ulaşmak için üstlendiği faillik, vb.) cesaretle ilişkili olduğuna dair ampirik kanıtlar mevcuttur (Kowalski, vd. 2006; Pury, vd. 2007; Snyder, 2002).

### **2.7.2. Sporda Cesaret**

Aristo, korku ve güvenin orta noktası olarak cesareti tanımlarken (Pury and Hensel, 2010: 62), Shelp ise, cesurca yapılan bir harekette korkunun oluşabileceğini ya da oluşmayabileceğini açıkladıkları görülmektedir (Woodard and Pury, 2007: 136). Cesur bir harekette korku cesaretin gerekli bir parçası olmayabileceği son yapılan araştırmalarda ortaya çıktığı ileri sürülmektedir (Woodard and Pury, 2007:

135). Sporda cesaret, spor psikolojisindeki en önemli özelliklerden biridir. Son zamanlarda birçok araştırmacının cesaret konusunda farklı tanımlar yaptığını görülmektedir (Lopez, 2007). Literatürde cesaretin anlamı ile ilgili çok fazla çalışma, örneğin, müzik performansı, iş, liderlik gibi olmasına rağmen sporda cesaret ile ilgili ise sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir (Konter and Johan, 2012). Korku, spordaki teori ve pratikte ana tema olduğu kabul edilmektedir, bu konu hakkında sporcular ve antrenörler sık sık konuşmaktadırlar. Cesaret ise, bu konuşulanların tam tersine tartışma konuları arasında çok az bir şekilde kendine yer bulmaktadır (Corlett, 1996: 46). Günümüzde spor felsefecilerin amaçlarından birinin, korkuyu yenmek için cesaretin nasıl kullanılabileceği olduğudur. Bunun için Corlett birkaç yol önerdiği görülmektedir. İlki, gerçek cesarete önemli bir sosyal alıştırmaları olarak spor teşvik edilmesi gerekir. İkincisi ise, korkuyu yer veren psikolojik yaklaşımların yeniden değerlendirilerek gözden geçirilmesi gerekecektir. Çünkü psikolojik yaklaşımlar cesareti yerine korkusuzluğa vurgu yapmaktadır dolayısıyla bu iki kavram aynı şeyler değildirler (Corlett, 1996: 45). Araştırmacılar her ne kadar farklı alanlardaki cesaretle ilgili kavram ve ölçümlere konsantre olmalarına karşın, spor cesaretini anlamak ile ilgili için yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Konter and Ng, 2012: 165).

Sporda cesaret önemli bir erdem olarak kabul edilmesine rağmen (Konter ve Toros, 2012) spor psikolojisi araştırmacılarından, özellikle de futbol araştırmacılarından, çok az bilimsel ilgi görmüştür (Corlett, 2002; Konter, vd. 2013). Yukarıda belirtildiği gibi, cesaret, iç ve dış dirençlerin üstesinden gelmenin ve o süreçte hissedilen korkuyu ve stresi yönetmenin bir yolu olarak kavramsallaştırılır. Bu tür öz-düzenleme gereksinimleri birçok spor dalında mevcuttur (Corlett, 2002). O yüzden de cesaret çoğunlukla ekstrem sporlar alanında ele alınmaktadır (Brymer and Oades, 2008). Spor cesareti çok sayıda faktörden etkilenen (örneğin: korku, tehlike, risk) sporcunun görev türü, önceki deneyimleri, kişisel özellikler ile ilişki dinamik bir süreçtir (Pury and Kowaski, 2007). Günümüzde spor psikolojisi, sporcuları etkilemek ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak için farklı psikolojik değişkenlere odaklanmışlardır (Castro-Sanchez, vd. 2018). Ancak, sporda cesaret buradaki sözlük anlamından oldukça karışıktır. Bireysel ve takım sporcularının sosyal psikolojik etmenlere bağlı olarak gösterdikleri performansta sporda cesaret düzeylerinin oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bu önemlilik sporda cesaret

düzyini etkileyen konuları daha geniş olarak araştırmaya itmiştir. Sporcuların performanslarının altında yatan sebeplerde olduğu gibi, cesaret düzeylerinin değişimi ve gelişimi de bir tek cevapla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapı göstermektedir (Corlett, 1996).

Sporla cesaret ile ilgili, Türkiye’de sporun öncülerinden Selim Sırrı Tarcan, şunları belirtmiştir:

“Cesaret sporun insanda yavaş yavaş geliştirdiği bir özelliktir. Mertliğin birinci vasfı cesarettir. Bir tehlike ve felaket karşısında çabuk ve doğru karar vermek cesaretle olur. Bir engelden aşmak, yüksek bir yerden atlamak, rakibinden yılmamak, serinkanlılığı muhafaza etmek için güvenilecek manevi kuvvet cesarettir. Yalçın kayalara tırmanmak, küçük bir kotra ile dalgalı denizi aşmak, kar kızakları ile dik bayırlardan aşağı uçmak, rakibin yumruğundan yılmamak, ister tabiatla ister rakiple mücadeleye alışmak ve korkmamak sporun karakter olan üzerine etkileridir” (Tarcan, 1943: 19).

Spor, cesareti ve cür’eti tenmiyye ettiği gibi, “nefse itimat hissini takviye eder. Hayat daima bir cıalden (mücadeleden) ibaret olduğundan içtimai (toplumsal ve sosyal) cıalde muvaffak olmak için bazen cür’er bazen cesaret lüzum vardır. Cesaret nefse (kendine) itimat ile mümkündür.” diyerek değişik tanımlar getirmiştir. Tarcan’ın bu tanımlarda, kendinden önce yaşamış ünlü İngiliz tarihçi ve eğitimci Thomas Arnold (1775-1842)’un etkisi görülmektedir. Arnold Ragbi Koleji’nde (1828-1842) yaptığı çalışmalar ile iki önemli faktörü birden elde etmiştir. Önce, öğrencileri içki kumar ve ahlak dışı davranışlardan arındırmış, bunu yaparken de takım bütünlüğü içerisinde takımın bir üyesi olarak sorumluluk alma, yardımlaşma ve lider olma gibi kişisel özellikleri futbol içerisinde değerlendirmiş, sonra da sokak futbolunun kurallara bağlanmasında öncü olarak modern futbolun temellerini atmıştır (Ferah, 2016: 27). Spor cesaretine bakıldığında pek çok sorunun kesin bir cevabı hala bulunamadığı görülmektedir. Örneğin; spor cesaretinin tanımı nedir? Spor cesaretini meydana getiren faktörler nelerdir? Cesaret kişisel veya durumsal mıdır? Spor cesaretine ilişkin cinsiyet ve çeşitli yaş grupları, bireysel ve takım sporları, amatör ve profesyonel sporcular arasında önemli bir farklılık var mıdır? Başarı ve performans arasındaki spor cesareti ne kadar önemlidir? (Konter, 2013: 959).

Konter (2013: 965)’e göre, cesaret türünde genel ve spora özgü cesareti içeren pek çok cesaret türünün olabileceğini ileri sürmektedir. Örneğin; demokratik cesaret, konuşma cesareti, politik cesaret, savunma cesareti, hücum cesareti, savunmasızlık cesareti, riskli taktik seçim cesareti, birebir mücadele cesareti, oyuncu değişikliği

cesareti (genç bir oyuncuyu gerektiği zaman yıldız bir oyuncu ile yer değiştirme), sonuç belirleyici penaltı atışını kullanma cesareti (müsabakanın son saniyelerinde kaybedenin belirleneceği ya da müsabakayı kazanını), zor bir pozisyonda şut atma cesareti (röveşata, vole vuruşu), topa kafa vurma cesareti (oyun içinde riskli bir pozisyonda uçarak kafa vurma), yeni bir beceri deneme cesareti vb. sporda cesaretin belirtilen bu kavramlar tümünde farklı çeşitleri ile açıklanabilir. Cesur ya da cesur olmayan davranış; antrenman (fiziksel, psikolojik teknik ve taktiksel), sporcunun hayatı (evli olma, takım değişimi, çocuğa sahip olma, spor kariyeri hakkında karar verme, riskli transfer), yarışma süreci (teknik, taktiksel, fiziksel ve psikolojik) ve yarışma sonrası süreci (ağır yenilgi almak, sakatlıktan yeni çıkma, olumsuz durumlarla mücadele etme, geri dönüş yapma, olumsuz yorumların üstesinden gelme) ile ilgili olabileceği söylenebilir (Konter, 2013: 965).

Futbol, yüksek riskli bir spor değildir, yani futbolcular müsabakalarda hayatlarını kaybetmek gibi bir riskle karşı karşıya değildir. Ancak onlardan da müsabakalar esnasında cesaret göstermeleri beklenmektedir (Konter, 2015e, 2017). Örneğin, futbolculardan beklenen cesur eylemler şunlardır: sahanın bir ucundan diğerine uzun pas vermek, pas vermek yerine kaleye şut atmak, yenilmez gibi görünen rakiplere karşı mücadele etmek ve serbest vuruş veya penaltı atma sorumluluğunu üstüne almak. Bazen futbolcu yaralanma veya başarısız olduğu takdirde rezil olma riskini almaktadır. İlki fiziksel cesaretle, ikincisi ise ahlaki cesaretle ilgilidir (Putman, 2004). Spor cesareti, sporcunun algılamış olduğu görece riskli durumlarda kararlılık, özgüven, tehlikeyi göze alma, ustalık, atılganlık ve özgecil davranış ile birlikte özellikle ilişkili içerisindedir (Konter, 2013: 966). Antrenörler ve spor kulüpleri açısından cesaret çok değerli olan değerler yaratıcılık ve zeka ile ilişkili olduğu söylenebilir (Konter, 2013: 960). Konter (2013: 962) yaptığı araştırmasında, bir sporcunun kimi cesaret türlerinde iyi olabiliyor iken, bazı cesaret türlerinde ise iyi olamayabileceğini söylemektedir. Örneğin; sporcu fiziksel görevlerde sosyal veya bilişsel görevlerde ve mücadelelere göre daha cesaretli olduğu belirtilebilir. Başarılı futbolcular farklı türde cesaretler sergilemektedir. Rekor kıran, gol atan ve kendi sınırlarının ötesine geçen futbolcular nispeten yüksek risk almakta, güçlü rakipler tarafından kafa tutulmakta ve kariyerlerini tehdit eden ve stresli durumlarla yüzleşmektedirler (Konter, 2013, 2015f). Ancak bu tür başarılarla ilişkili olan öz-düzenleme hakkında hâlâ çok az şey bilmekteyiz. Dahası, pratik

açından, genç oyuncuların cesaretle ilgili öz-düzenlemeyi geliştirmelerine nasıl yardımcı olabileceğimizi de bilmek isteriz. İlgili diğer sorular ise cesaretin bir kişilik özelliği olup olmadığı, takımın bir parçası olmanın cesur eylemlerde bulunma olasılığını artırıp artırmadığı ve “takım cesareti” gibi bir şeyden söz edip edemeyeceğimizdir (Konter and Beckmann, 2019: 42).

Askeri bağlamda, Gee (1931), bireysel ve kolektif yürekliliği birbirinden ayırmaktadır. Bununla ilgili olarak futbolda örneklerle karşılaşmaktayız. Örneğin, Apitzsch (2006) bunu, kolektif veya takım cesaretine sahip olmayan bir takımın hezimete uğraması olarak belirtmektedir. Hannah, vd. (2007), pozitif sosyal güçlerin (karşılıklı bağımlılık, sosyal kimlik, bağlılık ve bilgi) cesur eylemleri teşvik edebileceğini iddia etmektedir. Lider oyuncular, takımla ilgili bir dizi faktör üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir, bunlar; memnuniyet, bağlılık ve takım dinamiği olarak belirtilebilir. Ancak bu etkinin meydana geldiği mekanizmalar hakkında hala çok az şey biliyoruz (Cotterill and Fransen, 2016). Sahadaki bir liderin bireysel cesareti, oyunun kaderini tersine çevirebilir. Dolayısıyla, ekip etkisi olduğu kadar ekip değerleri de cesur eylemleri etkileyebilir. Takım arkadaşlarının cesur eylemler gerçekleştirdiğini gören oyuncular da cesur eylemler gerçekleştirmeye daha meyilli olmaktadır (Nemeth and Chiles, 1988; Worline and Steen, 2004). Cesaretin olumlu taraflarına vurgu yapmak ve cesareti takım veya kulüp varlığı (değer) olarak tanımlamak da bıçak sırtında olan müsabakanın kaderini olumlu şekilde etkileyebilir (Konter and Beckmann, 2019: 42).

Birbirine çok yakın tepkileri içermekte olan korku ve kaygı, iç içe geçmiş duyguları barındıran iki olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Herhangi bir tehlikeye karşı kişilerde görülen bu iki duygu duygusal bir şekilde gösterilmektedir. Dolayısıyla duygularda oluşan bu tepkimelerin bir takım bedensel tepkileri de beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Korku duygusunda endişe oluşturan durum ya da sebepler ile tehlike ortada olduğu gerçektir (Geçtan, 1987). Sporcularda ortaya çıkan kaygı durumu, başkaları tarafından olumsuz düzeyde eleştirilere maruz kalmak ya da oluşan kötü düşüncelerden dolayı müsabakalarda başarısız olmak, tecrübesizlik ve güven eksikliğinden meydana gelmektedir. Müsabakada sporcular, bu istenmeyen durumlara takım arkadaşları, antrenör ve rakipleri önünde düşmekten dolayı, performanslarını kaybetmekle birlikte kendilerine olan saygılarını kaybetmekten korkarak kaygı duyar hale gelmektedirler. Kendi performanslarını yeterli

görmeyerek, genellikle rakiplerinin kendi performanslarından daha üstün bir performans gösterdikleri şeklinde algıladıkları belirtilebilir. Sonuçta böyle bir durumda ortaya çıkan kaygı olumsuz sonuçlarıyla birlikte sporcularda normalde görülmeyecek olan başarısız durumları ortaya çıkarmaktadır (Ertoğan, 2017).

Woodard (2004) bir “Ardışık Kavramsal Cesaret Modeli” geliştirmiştir. Woodard’ın modelinin Lazarus’un (1966) “Stresle Başa Çıkma Alakalı Transteorik Model” [kısaca Transteorik Model (TM)] pek çok ortak noktası vardır. Woodard korkunun, cesaretin ön şartı olduğunu iddia etmektedir. Korku, savunmasızlık algısının bir sonucudur. Woodard’a göre (2004), korku, kişisel kaynakları galebe çalan bir tehditle karşılaşıldığında ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirmenin doğru olup olmadığından bağımsız olarak, korku, kişinin içinde bulunduğu durum hakkındaki algısını etkilemektedir. Ancak, Woodard’ın varsayımları TM’nin ötesine geçmektedir. İlk olarak, kişi içinde bulunduğu durumu anlamlı veya alakalı olarak algılamalıdır. İkincisi, kişi, harekete geçip geçmemeye karar vermeden önce, yeterli kaynak olmadan tehditle mücadeleye girişmenin olası faydalarını ve zararlarını hesaplamaktadır. Woodard ’göre, çok önemli olan üçüncü adımda, kişi korkuya karşı vermiş olduğu fizyolojik tepkileri yönetmeye çalışmaktadır. Bu modele göre, kişi harekete geçme algısında bir anlam bulursa, o zaman cesurca hareket etmektedir. Woodard’ın (2004) modelinden bazı sonuçlar çıkarılabilir. Modele göre, içinde bulunulan durum futbolcunun potansiyel kaynaklarından daha fazlasını talep ettiğinde cesaret elzendir. İkincisi, futbolcu pratiğe dökmeyi planladığı eylemde bir anlamlılık (*meaningfulness*) bulmalıdır. Bu nedenle, takım felsefesi ve takım bağlılığı yoluyla bu anlamı vurgulayan bir “takım atmosferi” yaratmak çok önemlidir (Konter and Beckmann, 2019: 42).

Hermann ve Meyer (2000) göre, kişi öz yeterlilik düzeyiyle birlikte sosyal yeterliliği, kendi kendine güvenmeyi, ahlaki açıdan inançları ve sorumluluğu alabilmeyi önemli gördüklerini belirtmişlerdir. Sporcular başarmak amacıyla, yeteneklerinin ve performanslarının bilincinde olarak kendine güvenerek sporda kazanmak için oynarlar. Kendine güvenen sporcu daha kolay bir şekilde motive olarak başarı düzeyini artırmaktadır. Bu bağlamda kendine güveni kazanmış sporcular, potansiyellerini daha üst düzeye çıkarmasını sağlayacak bir hedefler seçerek bu hedeflere varmak içinde göstermesi gereken performansta daha cesaretli davranırlar (Weinberg and Gould, 1995).

Nesti'nin (2016) “Uygulamalı Çalışmada Teslim Şekli” (UÇTŞ), cesur eylemleri daha olası hale getiren bir durumun nasıl yaratılacağına kısmen odaklanan bir modeldir. UÇTŞ daha az kişiselden daha çok kişiye doğru ilerlemektedir. UÇTŞ motivasyonun, kendine güvenin ve öz saygının nasıl artırılacağına ve varoluşsal kaygıyla nasıl başa çıkılacağına dair talimatlar sunmaktadır. Ayrıca daha dolaylı bireysel gelişim biçimlerine sahiptir; orijinal şekilde öğrenme için mentörlük veya bütünlüğün temel bileşenlerinin kişi tarafından keşfedilmesi olarak belirtilebilir. UÇTŞ ayrıca kişinin kimliğine/özüne erişimini teşvik etmeye odaklanmaktadır ki bu da öz-düzenleme ve dolayısıyla yukarıda tartışıldığı gibi cesaret için çok önemlidir. Bu stratejiler bilinçli bir erdem deneyimine (sabır ve cesaret) aracılık etmekte ve kişinin dikkatini değerlere (dürüstlük, bütünlük ve ahlak) çekmektedir. Ancak bu müdahaleler yalnızca futbol kulübünün genel değer sistemi ve kulüp yönetimiyle uyumlu olduğu takdirde işe yaramaktadır (“karşılaştırma için”. Worline and Steen, 2004).

Konter (2013), literatür taramasına dayalı bir sporda cesareti modeli önermiş ve sporda uzmanlaşmış antrenörler, öğretmenler ve üniversite hocaları ile bireysel toplantılar düzenlemiştir. Konter'in “Spora Özgü Cesaret Modeli”, durumsal faktörler (riskler, tehlikeler ve korku), kişisel eğilimler (kişilik özellikleri, deneyim ve bilgi), sporla ilgili faktörler (bireysel ve takım sporları, temaslı ve temassız spor dalları), ve riskli durumlar (oyunun son saniyesinde kritik bir penaltı) arasındaki etkileşimlere odaklanmaktadır. Konter tarafından önerilen sporda cesareti kavramı, yukarıda bahsettiğimiz faktörlerin etkileşimleriyle belirlenen dinamik ve dönüşümsel bir süreç olduğunu belirtmektedir (Konter and Beckmann, 2019: 43).

Cesaret kavramının farklı çalışma alanlarında (futbol, güreş, amerikan futbolu, kayak, öğrenciler vb.) araştırılması sporda cesaretin daha iyi anlaşılmasını ve öğrenilmesine katkı sunmaktadır (İslam, vd. 2021; Güvendi, vd. 2020; Konter and Beckmann, 2019; Güvendi, vd. 2018; Cigrovski, vd. 2018; Avşar, vd. 2016).

## **2.8. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar**

Konter (1996b), “profesyonel futbolda, bazı değişkenlere göre durumluk kaygı düzeylerini” araştırmıştır. Bu araştırma 201 profesyonel futbolcu üzerinde yapılmıştır. Verilerin varyans analizleri sonuçlarına göre, 3. ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile sadece sakat olup-olmamaları ve oynadıkları maçı deplasmanda veya içerde oynamaları arasında farklılık

bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda, durumluk kaygı puanlarının sakat olan futbolcuların sakat olmayanlara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Durumluk kaygı ile yaş, oynanılan pozisyonlar (kaleci, savunma, orta saha, hücum ve yedekler), kaptan olup-olmama, profesyonellik yaşı ve oynanılan takımda bulunma süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Varyans analizi sonuçlarında 3. Ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının, takım içi ilişkilerin tümünde anlamlı farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre, futbolcuların durumluk kaygıları ile takım arkadaşları, yöneticileri, genel kaptanları, antrenörleri ve teknik direktörleriyle ilişkileri arasında manidar düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, bu araştırmada yarışma öncesinde yüksek durumluk kaygı gösteren futbolcuların zayıf takım içi ilişkiler gösterdikleri belirlenmiştir.

Konter (1996c, 1996d, 1996e, 1997a, 1997b), 3. ligdeki profesyonel futbolcuların, karşılaşma öncesi durumluk kaygı puanları ile yaş grupları, oynanılan mevkiler, kaptan olup-olmama, sakat olup-olmama, profesyonellik yaş düzeyleri, oynanılan takımda bulunma süreleri gibi bazı kişisel değişkenler ve takım arkadaşları, yöneticiler, genel kaptanlar, antrenörler ve teknik direktörlerle ilişkinin düzeyi gibi bazı sosyal değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup-olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, 3. Ligdeki profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile kişisel değişkenlerden sadece sakat olup-olmama arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının, sosyal değişkenlerinin (takım içi ilişkilerin) tümünde anlamlı farklılık yarattığı ortaya çıkmıştır.

Konter ve Doğanay (1999), “Futbolda amatör ve profesyonel olmalarına göre, bazı psikolojik becerilerin araştırılması” üzerine bir araştırma yapmışlardır. Türk futbolcularına uyarlaması yapılmış olan “Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16”, 155 amatör ve 63 profesyonel futbolcuya uygulanmıştır (n=218). Ölçeğin uygulanmasından elde edilen sonuçlara göre, toplam psikolojik puanla amatör veya profesyonel olma arasında manidar bir farklılık belirlenmiştir. Ancak, psikolojik becerilerin daha öte analizleri, amatör ve profesyonel futbolcular arasında konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılığın bulunmadığını göstermiştir. Anlamlı farklılıklar, sadece

ölçeğin baskı altında doruk performans ortaya koyma ve hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt ölçeklerinde bulunmuştur. Bu konuda daha kesin sonuçlar için, daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Konter'in (2004) yaptığı, "Profesyonel Futbolcuların Kaptan Olup-Olmamalarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması" adlı çalışma yapmıştır. Bu araştırma analiz sonuçlarına göre, profesyonel futbolcuların imgeleme, baskı altında doruk performans ortaya koyma, stresle başla çıkma ve karşılaşma kaygısı becerileri ile kaptan olup-olmamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken sadece anlamlı farklılık bağlılık gösterme becerisi ile kaptan olup olmama arasında bulunmuştur. Analiz sonuçları, kaptanların kaptan olmayanlara göre, orta düzeyde bağlılık gösterme becerisine sahip olduğunu göstermiştir.

Konter'in (2005a) yaptığı çalışmasında, "profesyonel futbolcuların yaş gruplarına göre psikolojik becerilerinin-PB (imgeleme-İM, baskı altında doruk performans ortaya koyma-BD, bağlılık gösterme-BG, stresle başla çıkma-SB ve karşılaşma kaygısını yönetme-KK) araştırılması" olduğunu bildirmiştir. Analiz sonuçlarına göre, profesyonel futbolcuların yaş gruplarına göre İM, BG ve KK becerilerinde manidar düzeyde farklılıklar ortaya koymamışlardır. Fakat yaş grupları ile BG ve SB becerilerinde manidar farklılık olduğu, yaşları 16-20 arasında olanların 26-37 arasında olanlara göre daha iyi, BG ve yaşları 21-25 arasında olanların 16-20 arasında olanlara göre de daha iyi SB becerisini ortaya koyduğunu belirtmiştir.

Terzioğlu, (2018) yılında "Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi" adlı çalışması sonuçlarına göre, katılımcıların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) görev yönelimli başa çıkma açısından anlamlı bir farkın ortaya çıktığını belirtmiştir.

Yıldız, (2019) "Kış Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi" adlı çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Fakat, "öğrenmeye açık olabilme (.001), zorluklarla baş edebilme (.002), güven ve başarı motivasyonu (.031), konsantrasyon (.024), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000)", alt boyutlarında manidar farklılıklar tespit etmiştir. Benzer bir şekilde bir başka değişken olan spor düzeyinde de "zorluklarla baş edebilme (.002),

öğrenmeye açık olabilme (.000), konsantrasyon (.000), güven ve başarı motivasyonu (.000), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000)” manidar düzeyde farklılık ortaya çıkarmıştır (p=0.02). Psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinin bütün alt boyutları arasında yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar (p=0.02) bulunduğunu bildirmiştir.

Afacan’ın (2019) “psikolojik beceri (mental) antrenmanın futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve zihinsel (mental) dayanıklılığı üzerine olan etkisini incelenmesi” adlı çalışmasına 30 futbol hakemi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüvenin seviyelerini geliştirdiğini, futbol hakemlerinin kaygı seviyelerini azalttığı, ayrıca onların mesleki tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişikliğe sebep olmadığını belirtmiştir.

### **2.8.1. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar**

Orlick ve Partington (1988), 1984 Sarajerave ve Los Angles olimpiyatlarına katılan 235 Kanadalı olimpik sporcuya bir araştırma yapmışlardır. 75 sporcuya kişisel görüşmeler düzenlenmiş, 160 sporcuya olimpiyatlara katılmada zihinsel olarak hazır olma ve bununla ilişkili faktörlerle ilgili bir anket uygulanmıştır. Bu çalışmada başarıda rol oynayan ortak noktalar ve optimal düzeylerde performans ortaya koymayı engelleyici olan faktörler belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları, olimpik performansla belirli zihinsel beceriler arasında önemli düzeyde bağlantılar bulunduğunu göstermiştir.

Ashford ve Ashford (1997) yaptıkları çalışmada, elit ve elit düzeyde olmayan futbolcuların psikolojik beceri farklılıklarını araştırmıştır. Araştırmada elit ve elit olmayan 36 erkek oyuncu yer almıştır. Psikolojik beceri profilleri ile ilişkili olarak manidar farklılıklar belirlemişlerdir. Yapılan analizi sonuçlarına göre, imgeleme becerisinde, üniversitenin birinci takımı, beşinci takımına göre, anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Port Vole takımı ise, elit olmayan her iki üniversite takımından da, zihinsel hazırlık, gevşeme becerisi ve motivasyonda daha yüksek puanlar elde etmiştir. Diskriminant analizi, SPBA puanlarına göre, 3 takım arasındaki mümkün olan farklılıkları göstermiştir. Matriks güvenirlilik katsayıları, elit ve elit olmayan oyuncular arasında, en ayırt edici faktörün zihinsel hazırlık ve gevşeme becerisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, zihinsel hazırlık ve gevşeme becerisinin elit ve elit olmayan futbolcuları ayırmada önemli psikolojik özellikler olduğu söylenebilir.

Goudos, vd. (1998) yaptıkları araştırmada Smith, vd. (1995) tarafından geliştirilen “Sportif Sorunlarla Başa ıkma Becerileri Envanteri-28’in”, 126 amatör ve profesyonel basketbolcuyu kullanarak yunan kùltürüne uyarlama çalışmasını ele almışlardır. Bu araştırmada envanterin yapısal geçerliliği desteklenmiştir. Ayrıca araştırmacılar envanterin 7 ölçeğinin 6’da yeterli düzeyde içsel süreklilik bulmuşlardır. Envanter puanlarının diskiriminant geçerliliği, deneyimlilerle deneyimsizleri ve yarışmanın farklı düzeyleri arasında ortalama farklılıkların bulunduğunu belirtmişlerdir.

Gould, vd. (1999), yaptıkları araştırmada 20 elit jünyör tenis antrenörünü görüşmelere alınmışlardır. Elde edilen bilgiler, antrenörlerin daha fazla zihinsel beceri antrenman programlarına gereksinme duyduklarını ortaya çıkartmıştır. Antrenörler, öğretim süreci ile ilgili daha rahat hissetmeleri için, zihinsel becerilerin nasıl öğretileceğine gereksinme duyduklarını belirtmişlerdir. Antrenörler, zihinsel beceri antrenmanlarının arkadaşça bir yapıda, somut örnekler verilerek, zihinsel beceri antrenmanlarının öğretiminde kullanılacak video gibi aktivitelerle ve antrenörlük eğitiminde zihinsel beceri antrenman programlarına önem verilerek daha çok kullanıma yol açabileceğini vurgulamışlardır.

Hardy ve Callow (1999) yaptıkları araştırmada, imgeleme çeşitlerinin performans üzerindeki etkisi üzerinde durmuşlardır. Birinci deneyde 25 deneyimli karateciye, dışsal imgeleme veya içsel imgeleme ve esnetme-gerdirme ile yeni bir karate katası öğretilmiştir. Sonuçlar, dışsal imgelemenin içsel imgelemeye göre, önemli düzeyde daha etkili olduğunu göstermiştir. İkinci deneyde spor bilimlerinde okuyan 40 öğrenci dört gruba ayrılmış ve bunlara basit yer cimnastiği becerileri öğretilmiştir. İmgeleme grupları içsel imgeleme, dışsal imgeleme, dışsal-kinestetik imgeleme ve içsel-kinestetik imgelemeden meydana gelmiştir. Sonuçlar, ana önemli etkinin, dışsal imgelemede olduğunu göstermiştir (en iyi sonuç dışsal imgelemede meydana gelmiştir). Kinestetik imgelemenin etkisi ise bulunmamıştır. Üçüncü deneyde ise, ikinci deneyin aynısı yüksek yeteneğe sahip olan kaya tırmanıcılarının, zorlu olan yerinden kopmuş, aşınmış kaya tırmanışı uygulamaları sırasında yapılmıştır. Sonuçlar, her iki imgeleme ve kinestetik imgeleme gruplarında da ana etkileri göstermiştir (dışsal imgeleme en iyi olarak bulunmuştur).

Holt (2001)’de yaptığı çalışmada, elit düzeydeki gençlerin psikolojik özelliklerini araştırmıştır. Bu araştırmada 20 yaş altı milli takımda yer alan (yaş

ortalaması=16.3) 10 futbolcuyla görüşmeler düzenlenmiştir ve bu futbolcular antrenman kampında gözlenmiştir. Bu araştırmaya göre futbolcuların psikolojik olarak başarılı olmalarında önemli gördükleri faktörler şunlardır; sporda meslek edinmenin mümkün olduğunu fark etme (örneğin, rol modellerini görme ve izlenme), profesyonel olmaya karşı yoğun istek duymak (kişisel hırslar, saygı kazanma), devamlı kişisel gelişime karşı olumlu tutuma sahip olmak (sporun istemlerini anlama/ustalaşma, zayıflığı ortadan kaldırma, mücadele verici antrenman çevresi arama), kendini verme-adamaya isteklilik (sosyal yaşam, yola gitme çünkü ödüller buna değerlidir), sosyal desteğin varlığı (büyükler, aileler, arkadaşlar), elit sporcularda aranan genel psikolojik nitelikler (alçak gönüllülük, saygı, çalışma ahlakı), elit performans için zihinsel sağlamlık (yenilmemede kararlılık gösterme, tekrardan toparlanma yeteneği gösterme, oyun zekası, güvenli olma ve korkmama) şeklinde ortaya çıkmıştır.

Kee ve Wang (2008), üniversitenin farklı spor branşlarında olan sporcular üzerinde farkındalık, optimal performans ve zihinsel beceri kazanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya, 92 bireysel spor branşından (dövüş sanatı, tekvando, ten-pin bowling, okçuluk), 90 takım sporu branşından (futbol, rugby, kürek) sporcular katılmıştır. Çalışmanın sonucunda zihinsel beceri edinme, optimal performans ve farkındalık arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Kaufman, vd. (2009), 11 rekreasyonel okçu ve 21 golfçü ile yaptıkları çalışmalarında farkındalık temelli spor performansının optimal performans ve psikolojik özellikler üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda okçuların somatik kaygılarında azalma, farkındalıklarında artma, ruhsal iyimserlikte artma, düşünce karışıklığında azalma, golfçülerde ise örgütlenme ve tanımlamada artma olduğu bulunmuştur. Optimal performans ve farkındalık seviyeleri arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

## **2.9. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar**

Altıntaş'ın (2015) yılında yaptığı, "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"nin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenilirliğinin test edilmesi; ikinci amacı ise "farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolünün incelenmesi"dir. Çalışmaya envanterin geçerliği ve güvenilirliği için farklı branşlarda

(futbol, basketbol, voleybol, tenis, yüzme, atletizm) yer alan 94 kadın 108 erkek olmak üzere toplamda 202 sporcu katılmıştır. Envanter 14 madde ve 3 alt boyuttan (“Güven, Kontrol, Devamlılık”) oluşmaktadır. Sonuç olarak, “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”nin Türkçe versiyonunun kullanılabilir olduğu belirtilebilir. Araştırmanın ikinci amacı için ise, çalışmaya farklı branşlarda (futbol, basketbol, voleybol, tenis, yüzme, atletizm) yer alan 145 kadın 150 erkek olmak üzere toplamda 295 sporcunun katıldığı görülmektedir. Araştırma sonucunda, zihinsel dayanıklılık ile içsel ve dışsal güdülenme, görev yönelimi ve optimal performans duygu durumu arasında manidar düzeyde pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıktığını belirtmiştir.

Altıntaş ve Bayar (2015) tarafından zihinsel dayanıklılık kavramı ile ilgili ülkemizde Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ilk ölçek: Sheard (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)” olduğunu belirtmiştir. Bu ölçek tüm spor branşlarına uygulanabilir olarak geliştirildiği bildirilmiştir. Bu ölçekte, 14 madde ve 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; “güven, devamlılık ve kontrol” alt boyutlarıdır (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016).

Yazıcı (2016)’da, “profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmaya 135’i erkek, 63’ü kadın, toplam 198 profesyonel basketbol oyuncusu katılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanların 42’si Amerikan vatandaşı iken 156’sı da Türk vatandaşıdır. Araştırma sonucuna göre cinsiyet, başarı sırası, medeni hâl, vatandaşlık, lig kategorisi değişkenleri açısından duygusal zeka ve zihinsel dayanıklılıklarında manidar düzeyde farklılıklar belirlenmiştir. Duygusal zeka ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda zihinsel dayanıklılığın değerlendirme alt boyutu ile duygusal zekanın sosyal beceriler alt boyutu arasında doğrusal olarak pozitif yönlü bir korelasyon ortaya çıkmıştır. Ayrıca vatandaşlık değişkeni incelendiğinde Türk vatandaşı olan sporcuların duygusal zeka için sosyal beceriler alt boyutunda ortalamaları yüksek iken, Amerikan vatandaşı olan sporcuların başkalarının duygularını değerlendirme alt boyutunda ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Yine Amerikan vatandaşı sporcuların Türk vatandaşı olan sporculara göre zihinsel dayanıklılık devamlılık ve kontrol alt boyutlarında daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür.

Güleroğlu (2017) yaptığı araştırmada “anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisini” incelemiştir. Araştırmaya eğitim hayatları devam eden 22 kadın öğrenci 22 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 44 sporcu denek katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; yapılan maksimal şiddetli anaerobik egzersizden sonra oluşan yorgunlukta sporculardaki zihinsel dayanıklılık düzeylerinde manidar düzeyde ortalama farklılıklar ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla anaerobik egzersizden sonra ortaya çıkan yorgunluk sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini akut olarak azaltabileceğini belirtmiştir.

Orhan (2018)’de yaptığı araştırmada, “bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık” ilişkisini incelemiştir. Katılımcıların branş türü, cinsiyet ve milli olma durumuna göre istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. 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 manidar düzeyde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. 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, vd. (2018) yaptığı çalışmada, “elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” başlıklı bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda; bireysel sporcuların, takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve spor yapma süresi, değişkenleri incelendiğinde gruplar içinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlemişlerdir.

Onan (2017)’de, “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. Futbolcuların antrenmandan önce ve antrenman sonrası

performanslarındaki beklenti ve değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında manidar ilişki bulunmamış; benlik saygısında ise anlamlı farklılık belirlemiştir. Futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı ilişki ve farklılık ortaya çıkmıştır.

Güvendi, vd. (2018)'de yaptığı, “Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” başlıklı bir araştırma yapmıştır. Güreşçilerin, “zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarında ise tehlikeyi göze alma, atılganlık, kararlılık ve özverili olma boyutlarına katılmalarına rağmen yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları” ortaya çıkmıştır. Ölçeklerin alt boyutları incelediğinde ise hem cesaret hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda ise, profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeyleri arasında belirgin bir ilişki ortaya çıktığı, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri spor ortamında yaşadıkları sakatlıklardan nedeniye olumsuz etkiye sahip olduğu açıklanmıştır.

Yıldız ise (2017) “sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi” incelemiş, çalışma sonucuna göre sporcularda zihinsel dayanıklılık ile öz yeterlik düzeyleri arasında orta düzeyli ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ülkemizde kullanılan zihinsel dayanıklılık ile ilgili bir diğer ölçek ise Seydaoğulları tarafından (2018) geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'dir. Araştırma farklı branşlardan 18-38 yaş arası 110 kadın ve 269 erkek olmak üzere toplam 379 sporcu ile yürütülmüştür. Dört alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçek; kontrol, bağlılık, mücadele ve dağılma alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek aynı zamanda ulusal yayında geliştirilen ilk ölçek olma özelliğini taşımaktadır.

Çetin (2019) yılında, bedensel engelli sporcular üzerinde yaptığı bir araştırmasında “zihinsel dayanıklılık ile bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi” incelediğini görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bedensel engeli olan ve bedensel engeli olmayan sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif bir ilişki olmasının yanı sıra güvenli bağlanmanın tüm sporcular bakımından, zihinsel

dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları için anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmiştir

### **2.9.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar**

Spor psikolojisi alanında, zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk çalışma 2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından yapılmıştır. Çalışmada Fourie ve Potgieter, 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun sahip olması gereken özellikleri listeleterek sonrasında çalışmaya katılan antrenör ve sporculardan bu yapıları sıralamalarını istemişlerdir. Yapılan çalışmalar ışığında zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu yapıları motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, zihinsel dayanıklılık, etik ve inanç olarak belirlemişlerdir (Connaughton and Hanton, 2009).

Loehr (1986)'de zihinsel dayanıklılığın yapısını benzer bir araştırma ile incelemiş ardından zihinsel dayanıklılığın; “özgüven, olumsuz enerji, dikkat kontrolü, imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji ve tutum kontrolü” olmak üzere yedi özelliğinden meydana geldiğini ortaya atmıştır. Loehr, bu çalışmasının ardından zihinsel dayanıklılık ile ilgili Psikolojik Performans Envanteri (The Sport Performance Inventory-PPI)'ni geliştirmiştir. Ölçek, toplamda “42 madde ve yedi alt boyuttan (özgüven, olumsuz enerji kontrolü, görselleştirme, imgeleme kontrolü, motivasyon, olumlu enerji, tutum kontrolü)” oluşmaktadır.

2001 yılında Jones, vd. ise 10 elit düzeyde sporcu ile çalışmış, yapılan araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılığı oluşturan 12 temel özelliği belirlemiş ve benzer yapılara değinmişlerdir (Jones, vd, 2001). Jones vd. bu çalışmalarının ardından 2001 yılında Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory)'ni geliştirmişlerdir. Spor Performans Envanteri, toplam 83 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarını; zihinsel dayanıklılık, yarışmacılık, takım yönelimi, duygusal kontrol, olumlu tutum ve güvenli bilinç olarak belirlemişlerdir (Jones, vd. 2001).

Clough, vd. (2002) ise, sporculardan topladıkları veriler ışığında zihinsel dayanıklılığın Kobasa'nın (1979) modelinden farklı olarak “kontrol, bağlılık, mücadele ve güven” kavramlarından oluştuğunu ileri sürmüşlerdir ve bu kavramlar ışığında 2002 yılında yeni bir ölçek geliştirmişlerdir (Clough, vd. 2002). Clough vd.

tarafından 2002 yılında geliştirilen “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48 (Mental Toughness Scale-48)” 48 maddeden oluşmakta ve ölçek,” mücadele etme, bağlılık, duygusal kontrol, yaşam kontrolü, kendine güven ve kişiler arası kendine güven” alt boyutlarından oluşmaktadır (Clough, vd. 2002).

Bir diğer zihinsel dayanıklılık ölçeği Madrigal vd. tarafından 2013 yılında geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’dir. Jones vd. çalışması model alınarak madde havuzu oluşturulmuştur (Madrigal, vd. 2013). Ölçek tek faktörlü olup Erdoğan (2016) yılında tarafından Türkçe’ye geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Kumar (2019) yılında zihinsel beceri eğitiminin etkinliğini araştırmıştır. Spor alanında performans artırıcı stratejiler olarak hedef belirleme, kendi kendine konuşma, gevşeme, imgeleme ve çok bileşenli zihinsel beceri eğitimi müdahalelerine ilişkin mevcut kanıtları incelemek için bir meta-analiz (Çalışma 1) gerçekleştirildi. Nihai meta-analize 684 etki büyüklüğünde toplam 128 çalışma dahil edilmiştir. Genel olarak, zihinsel beceri eğitiminin performans sonuçlarıyla orta düzeyde, pozitif bir ilişkisi olduğu belirlendi. Zihinsel uygulama süresi, nispeten daha kısa zihinsel uygulama süresinin performansı daha önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Antrenörler, çok bileşenli programın sadece oyuncuların futbol performanslarını iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda refahlarını da artırdığını bildirdi. Sınıf öğretmeni olan koçlar, öğrencilerin öğrenmesini zenginleştirmek için öğretim uygulamalarına zihinsel beceri programlarını dahil ettiler ve daha iyi duygu düzenleme ve geliştirilmiş sınıf ve davranış yönetimi gibi kişisel kazanımlar sağladığını kaydettiler.

## **2.10. Sporda Cesaret ile İlgili Yapılan Yurt İçi Çalışmalar**

Konter ve Ng (2012), “Sporda Cesaret Ölçeği SCÖ-31” gelişimini tespit etmek amacıyla 75 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada; sporcularda teori ve pratikte korku, stres, kaygı ve cesaret hakkında düşüncelerini tespit etmiştir. Çalışma sonucunda Sporda Cesareti Ölçeği geliştirilmiş ancak daha da iyileştirmek için daha fazla araştırmalara ihtiyaç olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmada ölçek ile toplanan herhangi bir sonuca yer verilmemiştir.

Konter ve Ng (2012) “Sporda Cesaret Ölçeği SCÖ-31”ni futbol alanında uygulamış ve profesyonel futbolcuların (özellikle ustalık konusunda) amatör

futbolculardan önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, yeni başlayanlar, “ustalık,” “kararlılık” ve “iddialılık” alt ölçeklerinde yedeklerden önemli ölçüde daha yüksek puanlar almışlardır. Takım kaptanları, “iddialılık” alt ölçeğinde diğer takım üyelerine göre önemli ölçüde daha yüksek puanlar almışlardır. Bu araştırma bulguları, SCÖ-31 ile ölçülen cesaretin performansla ilgili olduğunu göstermektedir çünkü futbolcular ne kadar cesursa, ölçekte daha düşük puanlara sahip olanlara kıyasla profesyonel, yeni başlayan ve takım kaptanları olma olasılıkları o kadar yüksektir.

Konter ve Toros (2012) ayrıca futbolcuların pozisyonları ve cesareti arasındaki ilişkiyi de araştırmıştır. Profesyonel oyuncular arasında, stoperler ve santraforlar ise defans, orta saha ve kanat oyuncularından daha yüksek toplam SCS-31 skorları almıştır. Genel olarak, sağ ve sol orta saha oyuncuları diğer pozisyonlardaki futbolculardan daha yüksek “kararlılık” puanları almışlardır. Konter (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmanın sonuçları da bu sonuçları desteklemektedir. İlginç bir şekilde, her iki çalışmada da kaleciler yukarıda belirtilen pozisyonlardaki oyuncularından daha düşük “ustalık” ve “iddialılık” puanlarına sahipti. Bu da kalecilik pozisyonunun kendine has gereklilikleriyle ilgili olabilir. Bu bulgunun bir açıklamasıysa kaleciliğin proaktif olmaktan çok reaktif bir pozisyon olmasıdır. Diğer bir deyişle, proaktif veya proaktif-reaktif pozisyonlar (stoperler, sol ve sağ orta saha oyuncuları ve kanat oyuncuları gibi) daha fazla ustalık gerektirebilir.

Konter (2015a) Ortalama 8,36 yıl oyun tecrübesine sahip 14-44 yaş arası (E=18.40) 473 erkek amatör ve profesyonel futbolcuyla yaptığı çalışmada cesaret ile risk alma, macera ve yaralanma algıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre, cesaretin "ustalık" bileşeninden yüksek puan alan futbolcular daha maceracıdır. Dahası, futbolda yüksek cesaret, algılanan başarı ile bağlantılıdır. Futbolda cesaret ne kadar yüksekse, başarı algısı da o kadar yüksektir. İlginç bir şekilde, daha yüksek ustalık puanlarına sahip futbolcular, olumsuz hakem kararlarından olumsuz etkilenmemektedir. Algılanan ustalık ne kadar yüksekse, olumsuz hakem kararlarının performans üzerindeki negatif etkisi o kadar azdır. Bu nedenle, maceracı davranışlar, algılanan başarı ve düşük asabiyet (cesaretin bileşenleri), futbolda iyi performans ve cesaret arasındaki pozitif ilişkiye aracılık eder.

Konter (2015b) 411 amatör ve profesyonel erkek futbolcunun katıldığı çalışmada farklı koşullar altında cesaret ve tutarlı performans arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Güçlü rakiplere karşı oynarken, kendine çok güvenen oyuncular, kendine az güvenen oyunculara kıyasla daha yüksek “kararlılık” ve “atılganlık” puanlarına sahiptir. Bu da demektir ki, kararlılık ve atılganlık, güçlü rakiplere karşı müsabakalarda performans tutarlılığının önemli belirleyicileridir. Ayrıca, sonuçlara göre, yüksek cesarete sahip oyuncular seyirci (hasmane veya destekleyici olması fark etmez) varlığından daha az etkilenir.

Konter (2015c), 13-17 yaş arası (ortalama=15.22) erkek ergen futbolcularda cesaret profilini araştırmıştır (n=413). Araştırmasında, Konter cesaretin gelişimi hakkında bazı bilgiler sunmaktadır. Genç oyunculara sorumluluk vermek (takım kaptanı olmak gibi), onları daha iddialı hale getirmektedir. Ama performans tutarlılığı daha yüksek olan daha iddialı oyuncuların takım kaptanı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu da akılda tutmak gerekir. Sonuçlar ayrıca sakatlıkların oyuncuların futbolda cesaret geliştirmesini engelleyebileceğini de ortaya koymuştur. Muhtemelen, sakatlanan genç oyuncular sakatlıktan sonra daha temkinli davranmaktadırlar ve tekrar sakatlanma endişesiyle başa çıkmakta zorlanmaktadırlar. Yüksek kararlılık, iddia ve girişimciliğin olumsuz bir yanıysa, cesur genç oyuncuların sarı ve kırmızı kart alma ihtimalinin daha yüksek olmasıdır.

Konter (2015d), daha iyi ve daha tutarlı performanslara rağmen cesur oyuncuların milli takıma seçilme olasılığı, daha az cesur oyuncularinkinden daha düşüktür. Cesur oyuncuların özelliklerinden biri de uyum göstermemeleri ve koça dahi karşı çıkmaları gerekse bile inandıkları şeyi sonuna kadar savunmalarıdır. Bu da koçun o oyuncuları kavgacı ve idare etmesi zor olarak görmesine sebep olabilir. Genel olarak, oyuncu seçimi fiziksel, teknik ve taktik becerilere dayanmaktadır. Sonuçlar cesur oyuncuların daha çok sakatlandığını göstermektedir (Konter ve Toros, 2013). Sonuç olarak daha kararlı ve cesur futbolcuların performanslarının, koçlarıyla olan problemlili ilişkilerden olumsuz etkilendiğini belirlemiştir. Ama işler zorlaştığında cesur oyunculara ihtiyaç vardır.

Konter (2015e) 10-13 yaş grubu toplam 242 erkek ve kız öğrenciden oluşan bir grupta yaptığı çalışmada cinsiyet, el ve ayak kullanım tercihleri, macera içeren aktivitelere katılma, başarı ve başarısızlık yüklemesi, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı, karşı gelme bozukluğu ve oyun tercihi gibi seçili kişisel değişkenlere göre öğrencilerin cesaret profillerini araştırmıştır. Araştırma bulguları şu şekildedir; a) erkekler kızlardan kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve toplam cesarete

anlamli bir Şekilde daha yüksek puanına sahiplerdir, b) zellikle sol el sol ayak ve sağ el sol ayak tercihi olanların diğer tercihte bulunanlara göre cesaretin bütün faktörlerinde daha yüksek puana sahiplerdir, c) macera aktivitelerini nadiren katılmayı sevenlerin; hiç, ara sıra ve sık sık katılmayı sevenlere göre cesaretin bütün faktörlerinde daha yüksek puana sahiplerdir, d) başarı yüklemelerinde değil de baŐarısızlıkla ilgili yüklemelerde anlamli farklılıklar bulunmuŐ ve bu bağlamda baŐarısızlıđı yetenek ve Őansa ykleyenlerin, yetersiz çalışma ve konunun güçlüğüne ykleyenlerden daha yüksek yetkinlik puanına sahip olduklarını, baŐarısızlıđı az çalışmaya yoranların yetenek ve Őansa yoranlardan ise daha yüksek atılđanlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma puanına sahip oldukları bulunmuştur, e) dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı ve karşı gelme bozukluğu ile cesaret puanları arasında anlamli bir farklılığın bulunmadığını göstermiştir.

Konter (2015f) 10-12 yaş grubu çocukların akademik başarı, beden eğitimi ve spor dersi başarısı, ie ve dışa dönük olma algıları ve anaokulu eğitimi alıp almadıkları gibi kişisel değişkenlerine göre cesaretlerinin araŐtırılmasını amaçlayan araŐtırmasını 10-12 yaş grubunda olan 117 erkek ve 124 kız olmak üzere toplam 242 ğrenci üzerinde gerçekleŐtirmiŐtir. Araştırmada “Revize Edilmiş Spor Cesaret leği-ocuk Versiyonu” kullanılmıştır. Araştırma bulguları Şu Şekildedir; a) 10 yaŐındaki çocuklar, 11 ve 12 yaŐındaki çocuklara göre anlamli bir Şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık, Kendini Feda Etme ve Cesaret Toplam puanına sahiplerdir, b) genel not ortalamasında ve beden eğitimi ve spor derslerinde notları pekiyi olan öğrenciler, iyi ve orta olan öğrencilere göre anlamli bir Şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık ve Toplam Cesaret puanına sahiplerdir, c) Kendini Dışa Dönük algılayanlar, İe Dönük Algılayanlara göre anlamli bir Şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık, Atılđanlık ve Cesaret Toplam puanına sahiplerdir, d) anaokulu eğitimi gören çocuklar görmeyen çocuklara göre anlamli bir Şekilde daha yüksek Yetkinlik, Kararlılık ve Toplam Cesaret puanına sahiplerdir.

Konter (2015g) 10-12 yaş grubu çocukların spor cesaretlerine göre fiziksel kendilik algılarını incelediği çalışmasını 206 erkek ve 210 kız çocuktan oluşan toplam 418 ocuk üzerinde gerçekleŐtirmiŐtir. Araştırma bulguları; a) yüksek seviyede yetkinlik-ustalık, kararlılık ve atılđanlık puanına sahip çocuklar anlamli bir Şekilde yüksek öz-yeterlik, vücut çekiciliği, fiziksel g ve fiziksel kendilik değerleri puanlarına sahiptirler, b) yüksek seviyede tehlikeyi göze alma puanına sahip olan

öğrenciler anlamlı bir şekilde yüksek öz-yeterlik, fiziksel güç ve fiziksel kendilik değeri puanlarına sahiptirler, c) yüksek seviyede özverili olma puanlarına sahip olan öğrenciler ise anlamlı bir şekilde yüksek öz-yeterlik, fiziksel güç ve fiziksel kondisyon puanlarına sahiptirler. Sonuç olarak çocukların spor cesareti ve fiziksel kendini algılamaları arasında pozitif bir korelasyon ve anlamlı farklar bulunmaktadır.

Konter (2015h) 10-12 yaş grubu çocukların, beden eğitimi, oyun ve spor katılımlarına göre cesaretleri, ego ve görev yönelimleri üzerine yapmış olduğu araştırmada; cesaretin kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma, özverili olma ve toplam puanı ile ego ve görev yönelimi arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulması karşın hem ego hem de görev yönelimi ile yetkinlik arasında anlamlı olmayan çok düşük korelasyonlar bulunmuştur. Analizler genel olarak spor cesareti faktörlerinde yüksek puan alanların, düşük puan alanlara göre daha yüksek Ego ve Görev Yönelimini ortaya koymasına karşın; tehlikeyi göze alma ile ego yönelimi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, yüksek tehlikeyi göze alma puanına sahip olan çocukların, düşük düzey puana sahip olanlara göre, anlamlı bir şekilde daha yüksek görev yönelimine sahip oldukları bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Görev yönelimi bakımından orta ve düşük, orta ve yüksek puan karşılaştırmalarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Okul takımında yer alanlarla almayanlar, haftada 2-3 kez spor yapanlarla yapmayanlar ve bir spor kulübüne gidenlerle gitmeyenler cesaret, ego ve görev yönelimi açısından karşılaştırıldığında, spora katılanlar lehine bir dizi anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Düşük, orta ve yüksek spor cesareti ile ego ve görev yönelimi karşılaştırıldığında da olumlu yönde bir dizi anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma, 10-12 yaş grubu çocukların cinsiyetleri ile ne ego ne de görev yöneliminde anlamlı bir farklılık ortaya koymazken spor cesareti ile ilişkili olarak sadece atılganlık faktöründe erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Konter (2017) psikolojik beceriler ile cesaret düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır ( $n=380$  amatör ve profesyonel erkek futbolcu). Konter veri toplamak için SCÖ-31 ve Futbol Psikolojik Becerileri Ölçeği-16'nın (FPBÖ-16) [Soccer Psychological Skills Scale-16 (SPSS-16) (Konter, 2009)] revize edilmiş bir versiyonunu kullanmıştır. Revize edilmiş FPBÖ-12, her biri üç maddeden oluşan dört ölçeğe (imgelem, adanmışlık, baskı altında en yüksek performans ve stresle başa çıkma) sahiptir. Analizlere göre, ölçek puanları arasında pozitif korelasyon (0,274 ile

0,487 arasında) mevcuttur. Genel olarak, yüksek SCÖ-31 puanına sahip profesyonel veya amatör futbolcular, FPBÖ-12'nin tüm ölçeklerinden daha yüksek puanlar almışlardır. Beklendiği gibi bu da “futbolda cesaret” ile “futbolda psikolojik beceriler” kavramları arasında bir ilişkili olduğunu göstermektedir. Düşük ila orta düzeydeki korelasyonlar da bazı örtüşmelerin mevcut olduğunu ama “futbolda cesaretin” “futbolda psikolojik becerilerden” önemli ölçüde farklılıklar taşıdığını göstermektedir.

Can ve Kaçay (2016) yılında, “sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi” adlı çalışma gerçekleştirmişleridir. Araştırma sonuçlarına göre, sporcu kimlik algısı ile cesaret ve iç özgüven duygusu arasında güçlü bir pozitif ilişki bulunmuştur. Ancak sporcu kimlik algısı ile dış özgüven duygusu arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Diğer taraftan, sporcuların sporcu kimlik algısı, cesaret ve iç öz güven duygularında cinsiyet açısından manidar düzeyde bir fark yokken, dış özgüven duygusunda cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma sonuçları, kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek dış özgüven duygusuna sahip olduklarını gösterdikleri belirtmişlerdir.

Yıldırım, (2018) de, “6 yaş okul öncesi dönem çocuklarına yönelik geliştirilen cesaret temelli değerler eğitim uygulamalarının çocukların cesaret değer kazanımına etkililiğinin incelenmesi” ilgili çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, cesaret temelli değerler eğitimi uygulamalarının çocukların cesaret değeri kazanımında etkili olduğu saptandığı ve cesaret değeri kazanımlarının anlamlı derecede arttığı görülmüştür. Yine sonuçlar doğrultusunda maddeler incelendiğinde, özellikle çocukların hepsinde, haksızlığa uğradığında hakkını savunma, grup oyunlarında risk alma, başkalarının davranışlarından doğru veya yanlış bulduklarını ifade etme maddelerinin tamamında artış olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, çocuklara cesaret temelli değerler eğitimi uygulamalarının etkililiğini, doğru ve yanlış buldukları davranışları ifade edebilen, haklarını savunabilen, grup oyunlarında risk alabilen bireyler olduklarını gösterdiklerini bildirmiştir.

Avşar'ın (2018) yaptığı, “10-12 yaş grubu öğrencilerin bireysel değişkenleri beden eğitimi, oyun ve spor katılımlarına göre sosyal duygusal öğrenme becerileri ve cesaretleri” adlı çalışmasında 10-12 yaş grubundaki öğrenim gören öğrencilerden, 464 kız öğrenci ve 398 erkek öğrenci ile toplam 862 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma sonucunda, sosyal duygusal öğrenme ile cesaret arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal duygusal öğrenmenin tüm alt boyutları (görevi tanımlama, akran ilişkileri, öz düzenleme) ile cesaretin tüm alt boyutları (“yetkinlik-ustalık/kendine güven, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma/korkuyla baş etme, özverili olma/kendini feda etme”) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. 10-12 yaş grubu öğrencilerin cesaretlerinde öğrencilerin; cinsiyet, yaş, okul öncesi eğitim alıp almamaları, kendilerine ait odasının olup olmaması, kendini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlamaları, okul takımında yer alıp almamaları, spor kulübünde yer alıp almamaları, bir hafta içinde beden eğitimi dersi dışında ne sıklıkta fiziksel aktivite, egzersiz, oyun gibi etkinliklere katıldıkları, beden eğitimi ve oyunda en çok neye önem verdikleri, oyun türü tercihleri özelliklerine göre anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır. 10-12 yaş grubu öğrencilerin cesaretlerinde öğrencilerin; sahip oldukları kardeş sayısı, el ve ayak kullanma tercihleri özelliklerine göre anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir.

Güvendi, vd. (2018)’de yaptığı, “Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” başlıklı bir araştırma yapmıştır. Güreşçilerin zihinsel dayanıklılık ölçeği tüm alt boyutlarını doğru kabul ettikleri, sporda cesaret ölçeği alt boyutlarında ise, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özverili olma boyutlarına katılmalarına rağmen yetkinlik-ustalık boyutunda ise kararsızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ölçeklerin alt boyutları incelediğinde ise hem cesaret hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda ise, profesyonel güreşçilerin, zihinsel dayanıklılıkları ile cesaret düzeyleri arasında belirgin bir ilişki ortaya çıktığı, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeyleri spor ortamında yaşadıkları sakatlıklar nedeniyle olumsuz etkiye sahip olduğu açıklanmıştır.

Güvendi, vd. (2020), “Amerikan futbol (korumalı futbol) oyuncularının sporda cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi” adlı çalışmada, 1. lig ve 2. lig de yer alan toplamda 231 Amerikan futbol oyuncusu oluşturmuştur. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları ile cesaret ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Yaşa göre, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve sporda cesaret ölçeğinin “yetkinlik-ustalık, atılganlık ve özverili olma” alt boyutlarında 24 yaş ve üzeri sporcuların lehine; Spor yılına bakıldığında ise zihinsel dayanıklılık ölçeğinin “güven ve devamlılık” alt boyutlarında ve sporda

cesaret ölçeğinin “yetkinlik-ustalık, kararlılık ve atılganlık” alt boyutlarında 5 yıl ve üzeri lehine; Oyuncuların antrenörleri ile çalışma sürelerine bakıldığında, zihinsel dayanıklılık ölçeğinin “güven ve devamlılık” alt boyutlarında ve sporda cesaret ölçeğinin “yetkinlik-ustalık ve atılganlık” alt boyutlarında 3 yıl ve üzeri lehine; Amerikan futbol oyuncularının milli olma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarında sporda cesaret ölçeğinin atılganlık boyutunda milli olanların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Amerikan futbol oyuncularının yaşı, spor yapma yılı ve antrenörü ile çalışma süresinin artmasıyla da zihinsel dayanıklılık ve sporda cesaret düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Konter, vd. (2020), “Tutku ve cesaretin futbol performansının doğasına etkisi” adlı çalışmada, yaşları 13 ile 38 arasında toplam 278 erkek futbolcu çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda futbolcuların toplam cesaret puanları daha yüksek çıkmıştır. Futbolda daha fazla deneyimli ve futbol seviyeleri profesyonel olan futbolcuların uyumlu tutku açısından daha yüksek seviyeye sahip oldukları görülmektedir. Daha uyumlu ve takıntılı futbolcuların tutkulu nitelikleri daha yüksek cesarete sahip olduklarını (ustalık dışında) bildirmişlerdir. Ayrıca futbolcuların cesur ve tutkulu özellikleri performans değişkenleri üzerinde bireysel ve bireysel olduğunu göstermede önemli roller oynadıklarını söylemişlerdir.

İslam, vd. (2021), “Futbolcuların zihinsel antrenmanları göre cesaret düzeyleri” adlı çalışmaya, profesyonel futbolcular ile bölgesel amatör ligde yer alan amatör futbolcular arasındaki toplamda 279 erkek futbolcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, futbolcuların zihinsel antrenman düzeylerinde, eğitim durumu ve kulüp kategorisi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken, yaş, medeni durum, lisanslı futbol yılı, başarılı pozisyon (mevki) ve milli olma durumu değişkenlerinde ise manidar farklılıklar belirlenememiştir. Futbolcuların sporda cesaret düzeylerinde ise yaş, medeni durum, eğitim durumu ile lisanslı futbol yılı değişkenlerinde manidar düzeyde farklılıklar tespit edilirken, başarılı pozisyon (mevki), kulüp kategorisi ve milli olma durum değişkenlerinde ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Araştırmada futbolcuların zihinsel antrenmanları ile cesaret düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir.

### **2.10.1. Sporda Cesaret ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar**

Corlett (1996) çalışmasında; sporda cesaret teorisini detaylı olarak araştırmış, korku kavramını, motivasyon üzerindeki etkilerini ve yaşanan kayıpları ortaya

çıkarmıştır. Sporcular ve antrenörler üzerinde yapılan araştırmada cesaret kavramını nasıl algıladıkları ve cesaretle etkili olan faktörleri incelenmiştir.

Rate, vd. (2007) yılında, cesaret kavramı yaklaşımlarını derleyerek açıklayan, araştırmacıların yaptığı cesaret tanımlarını bir araya getirmiş, daha sonra bir dizi çalışma yürüterek cesur bir insanda bulunması gereken özelliklere ve cesaret kavramına yönelik bulgular elde etmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın birinci bölümünde, 176 üniversite öğrencisine “cesur bir insanın davranış göstergelerinin neler olabileceği” sorusu sorularak ve karşılığında alınan cevaplar; korkuya rağmen yola devam edebilme, risk-fedakârlık içeren durumlarda gönüllü olarak eyleme geçebilme, doğru olduğuna inanılan şeyleri savunabilme gibi farklı temalarda bir araya getirilmiştir. Araştırmanın ikinci bölümünde ise, bu 639 ifadeyi 126 üniversite öğrencisinden 1-9 aralığında derecelendirmesi talep etmişlerdir. Derecelendirme sürecinde 7 ve üzeri puan alan 131 madde ortalama olarak faktör analizine tabi tutularak elde edilen bulgular ile maddelerin üç boyutta toparlandığını göstermektedir. Bunlar; (1) Duygusal ve dışsal durumlara kendilik odaklı tepkiler verme, (2) Fiziksel olmayan sosyal yönelimli eylemler ve (3) Risk alma ve kendini feda etme davranışları olduğudur. Araştırmanın son bölümüne gelindiğinde ise stresle başa çıkma süreçlerinde faktörlere yük veren maddelerin stres değişkenine pozitif veya negatif yük verip vermediği incelenmiştir ve sonucunda da, yetişkin bireylerin diğerlerinin davranışlarını cesur olarak değerlendirirken, eylemlerin altında yatan amaçlılık duygusunu, bu amaçların erdemli oluşunu dikkate aldıklarını belirtmişlerdir.

Pury, vd. (2007) cesaretin eylemlerdeki nasıl yansıdığını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada, katılımcılardan “yaşamlarında cesur davrandıklarını düşündükleri bir davranışlarını” belirtmeleri isteyerek ve daha sonra bu davranışları cesur eylemler yapan özelliklerin neler olduğu yine katılımcılara sormuşlardır. Araştırma sonucunda, cesaret kavramının fiziksel, psikolojik, ahlaki ve diğer boyutlar altında sınıflandırılabilceğini vurguladıkları belirtmişlerdir.

Martin (2011)'deki çalışmasında, 7.637 lise öğrencisi üzerinde akademik cesaretin (akademik zorluk ve akademik korku karşısında azim olarak tanımlanan) varsayımsal bir formülünü ve akademik performansı (okur-yazarlık ve aritmetik) ve çeşitli akademik katılım ölçütlerini (planlama, görev yönetimi, kendini sabote etme, ayrılma, sınıf katılımı, okuldan keyif alma ve olumlu akademik niyetler)

öngörmedeki rolünü araştırmıştır. Temel faktörlerin kümelenme analizi; cesaret, güven, kaçınma ve çaresiz yönelimler olmak üzere dört gruptadır. Yapısal eşitlik modellemesinde elde edilen sonuçlara göre cesaret ve güven bazı akademik önlemlerde (performansı da içeren) önemli ölçüde farklılaşmamıştır. Sonuç olarak cesaret, korku durumunda bulunmada ya da korkuyla yüzleşmede eğitsel olarak önemli görölmektedir.

Smith (2017) yaptığı araştırmada, John Corlett'in örneklendirdiği gibi cesaretin duyuşsal boyutunu geri kazanmaya yönelik gösterilen çağdaş çabaların aksine Platon'un cesaret vizyonunun bir bilgi türü olarak savunulmasını ileri sürmektedir. Cesaretin bir bilgi türü olarak sporun içinde bile bir bilgi türü olarak ele alınmasından ziyade sporda cesaretin nasıl kullanılabileceğine yönelik uygulamaları ele almaktadır.

Hidrüs, vd. (2017) futbolcuların başa çıkma becerileri ile cesaretleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve SCÖ-31 ile atletik başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Çalışmada, atletik başa çıkma becerileri "Atletik Başa Çıkma Becerileri Envanteri-28 (ABÇBE-28)" [Athletic Coping Skills Inventory 28 (ACSI-28)] ile ölçölmüştür (Smith, Schutz, Smoll and Ptacek, 1995). Sonuçlar, cesareti daha yüksek olan futbolcuların stresle başa çıkmada daha iyi olduklarını ve daha yüksek güven ve motivasyona sahip olduklarını göstermiştir.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ile verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler üzerinde durulmuştur.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışma profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaretleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlayan ilişkiyel tarama modeline göre betimsel bir araştırmadır. Araştırmada, mevcut durumu tespit etmeyi amaçladığı ve problemlere yanıt bulabilmek amacıyla ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkiyel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 1995).

#### **3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Bu çalışmanın evrenini, 2019-2020 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu'nun (TFF) belirlemiş olduğu 14 bölge (TFF, 2021b) içerisinde yer alan Süper Lig, PTT Futbol 1. Ligi, 2. Futbol Ligi, 3. Futbol Ligi'nde mücadele eden erkek profesyonel futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü için literatürde çeşitli pratik kurallar olduğunu görmekteyiz. Bunlardan biri "ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü her ölçek maddesinin minimum 5 katı olmalıdır" (Tavşancıl, 2014) önerisi dikkate alınarak hazırlanmıştır. Araştırma nicel boyutundaki evreni, 2019-2020 futbol sezonunda Türkiye'deki Süper Lig, PTT 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig de profesyonel futbol oynayan takımların futbolcularından oluşmaktadır. Örneklem grubu ise "Eleman Örnekleme" türlerinden "Oransız Eleman Örnekleme" yöntemi ile tesadüfi olarak belirlenerek ve ölçme aracı katılımcılar ile yüz yüze doldurulmuştur. Bu örneklem grubunun seçilmesinde farklı liglerde profesyonel futbol oynayan 653 erkek futbolcu dikkate alınmıştır.

#### **3.3. Verilerin Toplanma Süreci**

Bu çalışma grubunda kullanılan veri toplama araçları, 2019-2020 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu'na (TFF) bağlı Süper Lig, PTT Futbol 1. Ligi, 2. Futbol Ligi, 3. Futbol Ligi'nde mücadele eden erkek profesyonel futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias and Nachmias, 1996). Özellikle ligler seviyesinde yeterli sayıda veri

toplanabilmesi açısından problem ile karşılaşılması için hem hedeflenen örneklem sayısının üzerinde veri formları dağıtılmış hem de yabancı uyruklu İngilizce bilen futbolcular için veri formları İngilizce olarak hazırlanarak sunulmuştur. Araştırmada ilk olarak “Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul’undan” onay alınmış (EK. 1), daha sonra spor kulüplerinin yönetici ve antrenörleri ile temasa geçilerek kendilerine araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmayı kabul eden futbol kulüplerinden yazılı ve sözlü izinler alındıktan sonra çalışmaya katılan ilgili kulüplerdeki oyunculara Covid-19 pandemisi nedeniyle yüz yüze görüşme imkanı olmadığı durumlarda telefon ile sesli ve görüntülü bağlanılarak araştırma ile ilgili bilgiler verilerek gönüllü katılım ilkesi uygulanmıştır (EK. 7). Bu aşamada hazırlanan veri formları [“Kişisel Bilgi Formu” (EK. 2), “Sporda Cesaret Ölçeği-31” (EK. 3) “Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16” (EK. 4), “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri-14” (EK. 5)] doldurulması aşamasına geçilmiştir. Covid-19 pandemisi nedeniyle tesislere dışarıdan kimsenin içeri girmesine izin verilmediğinden dolayı araştırmacı bu aşamada mümkün olduğunca yakın kulüplere bizzat gitmiş, mümkün olmayan durumlarda ise anket formlarını posta yolu ile belirlenen takımlara gönderilerek, antrenörler ve yöneticiler vasıtasıyla veri formları doldurulup toplanmıştır. Veriler bir defa olmak üzere Covid-19 salgınıyla birlikte devam eden TFF Süper Lig ve PTT 1. Lig, 2. Lig ve 3. Lig’lerde 2019-2020 ikinci yarısı ve sezonu bitimine kadar olan sürede toplanmış ve verilerin homojen olmasına dikkat edilmiştir. Son aşamada ise toplanan anket formları kontrol edilerek 653 adet veri bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS paket programında uygun istatistiksel işlemler için değerlendirilmeye tabi tutulmuştur.

### **3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu**

Kişisel bilgi formunda, yaş, medeni durum, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yıllık gelir düzeyi, kaç yıldır profesyonel futbol oynadığı, bulunduğunuz kulüpte kaç yıldır oynuyorsunuz, hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsun, en başarılı olduğunuz pozisyon (mevki), takımınızın kategorisi, kaptan olma ve milli olma durumunuz şeklinde toplamda on üç adet bağımsız değişken bulunmaktadır (Ek. 2).

### **3.3.2. Sporda Cesaret Ölçeği**

Sporcuların cesaret duygularını belirlemek için Konter ve Ng (2012) tarafından geliştirilen Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) kullanılmıştır. Ölçek, “Yetkinlik-

Uсталık (Kendine Güven)” “Kararlılık”, “Atılğanlık”, “Tehlikeyi göze alma (Korkuyla Baş Etme)” ve “Özverili Olma (Kendini Feda Etme)” olmak üzere 5 faktörden ve 31 maddeden oluşan 5'li tipik bir Likerttir. “(1=Tamamen katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum)”, “Yetkinlik-ustalık (kendine güven)” “(Madde 1-6-11-16-21-24-27,” a=0,82)”, “Kararlılık” “(Madde 2-7-12-17-20-22-25-28-30, a=0,82)”, “Atılğanlık” (Madde 3-8-13-18-23-26-29, a=0,72)”, “Tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme)” “(Madde 4-9-14-19, a=0,72)”, “Özverili olma (kendini feda etme)” “(Madde 5-10-15-31, a=0,61)”. Ölçek puanları için Cronbach Alpha değerleri şu şekildedir: DT = .82, MT = .82, AT = .72, VS = .72, SB =.61 (Konter ve Ng, 2012: 163-172). Madde ve alt ölçeklerden alınan madde anlamlarının ve bunlardan kaynaklanan genel ortalama arttıkça sporda cesaret ölçeği alt düzeylerini oluşturan tanıma, atılğanlık, sportif özgüven, korku ve fedakarlıkla başa çıkma duygusu yükselmiştir (Konter ve Ng, 2012) (Ek. 3).

### **3.3.3. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği**

Futbolcularda psikolojik becerilerini belirlemek için Konter’in, (2009)’da geliştirdiği “Profesyonel Futbolcularda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (PFPBÖ-16)” kullanılmıştır. Ölçek “İmgeleme, bağlılık gösterme, baskı altında doruk performans ortaya koyma ile karşılaşma kaygısını yönetme” olmak üzere 16 madde ve 5 alt faktörden oluşan 5'li tipik bir Likerttir. (1=Tamamen katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum) “İmgeleme” (Madde 1-6-11-16, a=0,66), “Baskı altında doruk performans ortaya koyma” (Madde 3-8-13, a=0,73), “Bağlılık gösterme” (Madde 2-7-12, a=0,62), “Stresle başa çıkma” (Madde 4-9-14, a=0,68), “Karşılaşma kaygısını yönetme” (Madde 5-10-15, a=0,63) (Ek. 4).

### **3.3.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri**

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard, vd. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)” 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan “(Güven, Devamlılık ve Kontrol)” oluşan ölçek 4’lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri “Güven” alt boyutu için 0.81; “Devamlılık” alt boyutu için 0.74; “Kontrol” alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir (Sheard, vd. 2009). Envanterin yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışmada

yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur (Sheard, vd. 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan üç alt boyutun (Sheard, 2013): “Güven”: (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14), “Kontrol”: (Madde 2, 4, 7, 9), “Devamlılık”: (Madde 3, 8, 10, 12) olarak belirtilmiştir. Sheard, vd. (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları, “Güven” alt boyutu için 0.84; “Devamlılık” alt boyutu için 0.51; “Kontrol” alt boyutu için 0.79'dur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir (Altıntaş, 2015) (Ek. 5).

### **3.4. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntem ve Analizler**

Araştırmada kullanılan anket uygulamaları ile toplanan verilerin analize hazırlanma ve kontrolünden sonra analiz aşamasına geçilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerin ilk aşamasında, kullanılan ölçeğin güvenilirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği bir iç tutarlılık katsayı tekniği olan Cronbach's Alpha tekniği kullanılarak değerlendirilmiştir. Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu “Shapiro-Wilk Testi” kullanılarak incelenmiştir. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösterenler için ortalama ( $\pm$ ) standart sapma değerleri verilmiştir. Verilerin normal dağılım kontrolü “Shapiro-Wilk Testi” ile yapılmıştır. Grup varyanslarının homojenlik kontrolü “Levene Testi” ile yapılmıştır. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında; veriler parametrik testlerin varsayımlarını sağlıyorsa “Student T-Testi”, sağlamıyorsa “Welch ANOVA Testi” kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılmasında; veriler homojenlik test varsayımlarını sağlıyorsa “Tek-yönlü ANOVA”, sağlamıyorsa “Welch ANOVA Testi” kullanılmıştır. “Tek Yönlü ANOVA” sonrası gruplar arasındaki farklılık “Tukey-HSD” çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. “Welch ANOVA” sonrası gruplar arasındaki farklılık “Tamhane” çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Çoklu karşılaştırma testlerinin sonuçları ortalamaların yanında harfli gösterim şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi “Pearson

Momentler Çapımı Korelasyon Katsayısı” ile belirlenmiştir. Çalışılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Cronbach’s Alpha Katsayısı” hesaplanmıştır.

Ölçekler arası non-lineer etki düzeylerinin belirlenmesi için “MARS Regresyon Analizi” yapılmıştır. “MARS Regresyon Analizi”; MARS modeli temel fonksiyonlardan ve model parametrelerinden oluşur. Genel MARS modeli şu şekilde ifade edilir:

$$Y = \beta_0 + \sum_{k=1}^K \alpha_k B_k(x_t) + \varepsilon_i$$

Burada;

- $k$  düğüm sayısı,
- $K$  temel fonksiyonların sayısı,
- $\beta_0$  sabit terim,
- $\alpha_k$ ,  $k$ -inci temel fonksiyonu için katsayı,
- $B_k$ ,  $t$ -inci bağımsız değişken için  $k$ -inci temel fonksiyondur.

Temel işlevler şu şekilde tanımlanır:

$$B_k(x) = \prod_{j=1}^{J_k} [S_{kj}(x_{wkj} - t_{kj})]_+, \quad k = 1, 2, \dots, K.$$

$J_k$  düğüm sayısıdır ve  $B_k$ 'yi elde etmek için kullanılır.  $[\cdot]_+$  denklemini  $\max[0, \cdot]_+$  anlamında gelmektedir ve  $h(\cdot)$  Hinge fonksiyonu ile ifade edilebilir.  $S_{kj} \in [\pm 1]$  şeklindedir ve  $B_k$ 'nin yönünü tanımlar.  $t_{kj}$  düğüm noktasıdır ve  $x_{wkj}$  değişkenin karşılık gelen değeridir. MARS modeli, parametrik olmayan bir model oluşturmak için parçalı doğrusal temel fonksiyonlarının ağırlıklı toplamını kullanır. Doğrusal olmayan fonksiyonları ve tahmin edicilerin etkileşimlerini içeren regresyon modelidir (Leblanc ve Crowley, 1999). Model oluşturma süreci iki aşamadan oluşur. Bu iki aşamaya ileri ve geri geçiş denir. İleri geçiş sürecinde, karelerinin toplamını en aza indiren düğümlerin temel fonksiyonlarını, ilk sabit modele ekleyerek mümkün olduğunca bir overfit (aşırı uyumlu) modeli oluşturulur. Daha sonra, geriye doğru geçiş sürecinde, temel fonksiyonlar tek tek çıkarılır ve en düşük genelleştirilmiş çapraz doğrulama (GCV) değeri elde edilir. GCV şu şekilde hesaplanır:

$$GCV = \frac{\sum_{i=1}^N (y_i - \hat{y}_i)^2}{(1 - (r + \lambda z)/N)^2}$$

Denklemden  $z$  düğüm sayısıdır ve  $r$  modeldeki temel fonksiyonların sayısıdır.  $\lambda$  değeri sabittir ve genellikle çarpımsal regresyon modellerinde 3, toplamsal regresyon modellerinde 2 olarak seçilir (Friedman, vd. 2001).

Tüm hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi  $\alpha < 0.05$ ,  $\alpha < 0.01$ ,  $\alpha = 0.001$  olarak dikkate alınmıştır. Verinin istatistiksel analizi SPSS v26 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) istatistik paket programında yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Araştırmaya Katılan Futbolcuların Tanımlayıcı Özelliklerinin İncelenmesi

Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Futbol Takımları

| Takımlar                  | Kategori   | n   | %     |
|---------------------------|------------|-----|-------|
| Trabzonspor AŞ            | Süper Lig  | 10  | 1,5   |
| MKE Ankaragücü            | Süper Lig  | 17  | 2,5   |
| İttifak Holding Konyaspor | Süper Lig  | 18  | 2,8   |
| Yukatel Denizlispor       | Süper Lig  | 20  | 3,1   |
| Gaziantepspor FK AŞ       | Süper Lig  | 20  | 3,1   |
| Göztepespor AŞ            | Süper Lig  | 24  | 3,6   |
| Demir Grup Sivasspor      | Süper Lig  | 21  | 3,2   |
| BB Erzurumspor            | PTT 1. Lig | 27  | 4,1   |
| Giresunspor               | PTT 1. Lig | 24  | 3,6   |
| Altınordu                 | PTT 1. Lig | 20  | 3,1   |
| Bursaspor                 | PTT 1. Lig | 15  | 2,3   |
| Atakaş Hatayspor          | PTT 1. Lig | 23  | 3,5   |
| Ankara Keçiöregücü        | PTT 1. Lig | 28  | 4,3   |
| İstanbulspor AŞ           | PTT 1. Lig | 26  | 4,0   |
| Altayspor                 | PTT 1. Lig | 27  | 4,1   |
| Fatih Karagümrükspor AŞ   | PTT 1. Lig | 23  | 3,5   |
| Akhisarspor               | PTT 1. Lig | 25  | 3,8   |
| Sivas Belediyespor        | 2. Lig     | 19  | 2,9   |
| Yılport Samsunspor        | 2. Lig     | 20  | 3,1   |
| Çorumspor FK              | 2. Lig     | 24  | 3,6   |
| Pendikspor                | 2. Lig     | 24  | 3,6   |
| Zonguldak Kömürspor AŞ    | 2. Lig     | 27  | 4,1   |
| Sarıyer                   | 2. Lig     | 23  | 3,5   |
| Bodrumspor AŞ             | 2. Lig     | 25  | 3,8   |
| Diyarbakir Spor AŞ        | 3. Lig     | 25  | 3,8   |
| 52 Orduspor FK            | 3. Lig     | 21  | 3,2   |
| Fatsa Belediyespor        | 3. Lig     | 23  | 3,5   |
| Ofspor AŞ                 | 3. Lig     | 26  | 4,0   |
| Yomraspor                 | 3. Lig     | 28  | 4,3   |
| Toplam                    |            | 653 | 100,0 |

Çalışmaya Tablo 4.4’de listelenen Süper ligen; Trabzonspor AŞ 10’u (% 1,5), MKE Ankaragücü 17’si (% 2,5), İttifak Holding Konyaspor 18’i (% 2,8), Yukatel Denizlispor 20’si (% 3,1), Gaziantepspor Futbol Kulübü AŞ 20’si (% 3,1), Göztepespor AŞ 24’ü (% 3,6) ve Demir Grup Sivasspor 21’i (% 3,2) ile 7 futbol takımı yer almıştır. PTT 1. Ligden; BB Erzurumspor 27’si (%4,1), Giresunspor 24’ü (%3,6), Altınordu 20’si (%3,1), Bursaspor 15’i (%2,3), Atakaş Hatayspor 23’ü (%3,5), Ankara Keçiöregücü 28’i (%4,3), İstanbulspor AŞ 26’sı (%4,0), Altayspor 27’si (%4,1), Fatih Karagümrükspor AŞ 23’ü (%3,5) ve Akhisarspor 25’i (%3,8) olmak üzere 10 takım katılmıştır. 2. Ligden; Sivas Belediyespor 19’u (%2,9), Yılport Samsunspor 20’si (%3,1), Çorumspor Futbol Kulübü 24’ü (%3,6), Pendikspor 24’ü

(%3,6), Zonguldak Kömürspor AŞ 27'si (%4,1), Sarıyer 23'ü (%3,5) ile Bodrumspor AŞ 25'i (%3,8) ile 7 futbol takımı yer almıştır. 3 Ligden ise, Diyarbakir Spor AŞ 25'i (%3,8), 52 Orduspor Futbol Kulübü 21'i (%3,2), Fatsa Belediyespor 23'ü (%3,5), Ofspor AŞ 26'sı (%4,0) ve Yomraspor 28'si (%4,3) ile birlikte 6 futbol kulübü, toplam olarak 29 futbol kulübünde oynayan 653 erkek futbolcu katılmıştır.

Tablo 4.5. Çalışmaya katılan futbolcuların demografik özellikleri

|                                 |                  | N   | %    |
|---------------------------------|------------------|-----|------|
| <b>Yaş Grup</b>                 | 16-20 yaş arası  | 113 | 17,3 |
|                                 | 21-25 yaş arası  | 208 | 31,9 |
|                                 | 26-30 yaş arası  | 201 | 30,8 |
|                                 | 31-35 yaş arası  | 109 | 16,7 |
|                                 | 36 yaş ve üzeri  | 22  | 3,3  |
| <b>Medeni Durum</b>             | Evli             | 231 | 35,4 |
|                                 | Bekar            | 422 | 64,6 |
| <b>Eğitim Durumu</b>            | İlköğretim       | 23  | 3,5  |
|                                 | Lise             | 444 | 68,0 |
|                                 | Ön lisans        | 90  | 13,8 |
|                                 | Lisans           | 84  | 12,9 |
|                                 | Lisansüstü       | 12  | 1,8  |
| <b>Anne Eğitim Durumu</b>       | İlköğretim       | 267 | 40,9 |
|                                 | Lise             | 306 | 46,9 |
|                                 | Ön lisans        | 37  | 5,7  |
|                                 | Lisans           | 32  | 4,9  |
|                                 | Lisansüstü       | 11  | 1,6  |
| <b>Baba Eğitim Durumu</b>       | İlköğretim       | 204 | 31,2 |
|                                 | Lise             | 337 | 51,6 |
|                                 | Ön lisans        | 43  | 6,6  |
|                                 | Lisans           | 57  | 8,7  |
|                                 | Lisansüstü       | 12  | 1,9  |
| <b>Yıllık Gelir Düzeyi (TL)</b> | 0-50.000         | 156 | 23,9 |
|                                 | 50.001-100.000   | 85  | 13,0 |
|                                 | 100.001-200.000  | 113 | 17,3 |
|                                 | 200.001-400.000  | 111 | 17,0 |
|                                 | 400.001 ve üzeri | 188 | 28,8 |

Futbolcuların %17,3'ü 16-20 yaş aralığında, %31,9'u 21-25 yaş aralığında, %30,8'i 26-30 yaş aralığında, %16,7'si 31-35 yaş aralığında ve %3,3'ü 36 yaş ve üzeri yaşıdadır. Futbolcuların %64,6'sı bekar ve %35,4'ü evlidir. Çoğunluğu lise mezunu %68 olan futbolcuların, %13,8'i ön lisans, %12,9'u lisans, %3,5'i ilköğretim ve %1,6'sı lisansüstü mezundur. Futbolcuların anne eğitim durumu çoğunluğunun %87,8 ilköğretim ve lise mezunu, baba eğitim durumu çoğunluğunun %82,8 ilköğretim ve lise mezunu düzeyindedir. Yıllık gelir düzeyi bakımından, %23,9'u 0-50.000 TL arası, %13'ü 50.001-100.000 TL arası, %17,3'ü 100.001-200.000 TL arası, %17'si 200.001-400.000 TL arası ve %28,8'i 400.001 TL ve üzerindedir.

Tablo 4.6. Çalışmaya katılan futbolcuların kulüplerindeki konumları ile ilgili sorulara verdikleri cevapların dağılımı

|  |                         | N   | %    |
|--|-------------------------|-----|------|
| <b>Profesyonel Olarak Futbol Oynama Süresi</b> | 1-3 yıl                 | 147 | 22,5 |
|  | 4-6 yıl                 | 136 | 20,8 |
|  | 7-9 yıl                 | 157 | 24,1 |
|  | 10 yıl ve daha fazla    | 213 | 32,6 |
| <b>Buldukları Kulüpte Oynama Süresi</b>        | 1 yıldan az             | 247 | 37,8 |
|  | 1-2 yıl                 | 217 | 33,2 |
|  | 3-4 yıl                 | 103 | 15,8 |
|  | 5 yıl ve daha fazla     | 86  | 13,2 |
| <b>Oynadıkları Mevki</b>                       | Kaleci                  | 75  | 11,5 |
|  | Bek (Sağ/Sol)           | 111 | 17,0 |
|  | Stoper                  | 117 | 17,9 |
|  | Ön Libero               | 65  | 10,0 |
|  | Orta Saha (Merkez)      | 69  | 10,6 |
|  | Orta Saha (Sağ/Sol)     | 28  | 4,3  |
|  | Orta Saha (Ofansif)     | 46  | 7,0  |
|  | Kanat (Sağ/Sol)         | 80  | 12,3 |
|  | Santrafor               | 62  | 9,4  |
| <b>En Başarılı Pozisyon (Mevki)</b>            | Kaleci                  | 75  | 11,5 |
|  | Bek (Sağ/Sol)           | 111 | 17,0 |
|  | Stoper                  | 117 | 17,9 |
|  | Ön Libero               | 65  | 10,0 |
|  | Orta Saha (Merkez)      | 69  | 10,6 |
|  | Orta Saha (Sağ/Sol)     | 28  | 4,3  |
|  | Orta Saha (Ofansif)     | 46  | 7,0  |
|  | Kanat (Sağ/Sol)         | 80  | 12,3 |
|  | Santrafor               | 62  | 9,4  |
| <b>Takım Kategorisi</b>                        | Süper Lig               | 130 | 19,9 |
|  | PTT 1. Lig              | 238 | 36,4 |
|  | 2. Lig                  | 162 | 24,8 |
|  | 3. Lig                  | 123 | 18,9 |
| <b>Kaptanlık Süresi</b>                        | 0                       | 321 | 49,2 |
|  | 1-2 yıl                 | 180 | 27,6 |
|  | 3-4 yıl                 | 100 | 15,3 |
|  | 5-6 yıl                 | 33  | 5,1  |
|  | 7-8 yıl                 | 19  | 2,8  |
| <b>Milli Sporcu Olma Durumu</b>                | Milli sporcu değilim    | 380 | 58,2 |
|  | Yıldız Milli, 14-16 yaş | 55  | 8,4  |
|  | Genç Milli, 17-20 yaş   | 184 | 28,2 |
|  | A Milli, Büyükler       | 34  | 5,2  |

Futbolcuların %22,5'i 1-3 yıl arası, %20,8'i 4-6 yıl arası, %24'ü 7-9 yıl arası ve %32,6'sı 10 yıl ve daha fazla süredir profesyonel olarak futbol oynamaktadır. Futbolcuların %37,8'i 1 yıldan az süredir, %33,2'si 1-2 yıl arası, %15,8'i 3-4 yıl arası ve %13,2'si 5 yıl ve daha fazla süredir buldukları kulüpte kariyerlerini sürdürmektedir. Oynadıkları mevkiiler yönünden, %11,5'i kaleci, %17'si bek (sağ/sol), %17,9'u stoper, %10'u ön libero, %10,6'sı orta saha (merkez), %4,3'ü orta saha (sağ/sol), %7'si orta saha (ofansif), %12,3'ü kanat (sağ/sol) ve %9,5'i santrafor mevkiinde oynamaktadır. Oynadıkları en başarılı pozisyonlara baktığımızda, %11,5'i kaleci, %17'si bek (sağ/sol), %17,9'u stoper, %10'u ön libero, %10,6'sı orta saha

(merkez), %4,3'ü orta saha (sağ/sol), %7'si orta saha (ofansif), %12,3'ü kanat (sağ/sol) ve %9,5'i santrafor pozisyonu olarak belirtmişlerdir. Futbolcuların takımları bakımından %19,9'u Süper Lig, %36,4'ü PTT 1. Lig, %24,8'i 2. Lig ve %18,8'i 3. Lig kategorisinde oynamaktadır. Futbolcuların %49,2'si hiç kaptanlık yapmamış, %27,6'sı 1-2 yıl arası, %15,3'ü 3-4 yıl arası, %5,1'i 5-6 yıl arası ve %2,9'u 7-8 yıl arası kaptanlık yapmışlardır. Futbolcuların %8,4'ü Yıldız Milli, %28,2'si Genç Milli, %5,2'si A Milli takımda oynamakta ve %58,2'si ise milli takımda oynamamaktadır.

#### 4.2. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 4.7. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) için Cronbach Alpha değerleri

| Faktör Düzeyleri                        | Sorular                          | Cronbach's Alpha |
|---|----------------------------------|------------------|
| Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 1, 6, 11, 16, 21, 24, 27         | 0,752            |
| Kararlılık                              | 2, 7, 12, 17, 20, 22, 25, 28, 30 | 0,882            |
| Atılganlık                              | 3, 8, 13, 18, 23, 26, 29         | 0,849            |
| Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 4, 9, 14, 19                     | 0,753            |
| Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | 5, 10, 15, 31                    | 0,670            |
| Toplam                                  | Tüm Sorular                      | 0,921            |

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) güvenilirliğini belirlemek için, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.7 de verilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu için ( $\alpha = 0,752$ ), “Kararlılık” alt boyutu için ( $\alpha = 0,882$ ), “Atılganlık” alt boyutu için ( $\alpha = 0,849$ ), “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutu için ( $\alpha = 0,753$ ), “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutu için ( $\alpha = 0,670$ ) ve toplam puanı için ise ( $\alpha = 0,921$ ) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin tamamının ve tüm boyutlarının oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri

| Faktör Düzeyleri                        | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Std. Sapma |
|---|-----|---------|----------|----------|------------|
| Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 653 | 7,0     | 35,0     | 18,32    | 5,82       |
| Kararlılık                              | 653 | 9,0     | 43,0     | 18,60    | 7,19       |
| Atılganlık                              | 653 | 7,0     | 32,0     | 14,95    | 5,33       |
| Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 653 | 4,0     | 20,0     | 8,95     | 3,51       |
| Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | 653 | 4,0     | 20,0     | 8,63     | 3,27       |
| Toplam                                  | 653 | 31,0    | 129,0    | 69,45    | 19,59      |

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri incelendiğinde, “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunun en küçük 7,0 ile en yüksek 35,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 18,32 olduğu, “Kararlılık” alt boyutunun 9,0-43,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 18,60 olduğu, “Atılganlık” alt boyutunun 7,0-32,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 14,95 olduğu, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunun 4,0-20,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 8,95 olduğu, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunun 4,0-20,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 8,63 olduğu görülmektedir. Toplam puanlarda ise en küçük 31,0 ile en yüksek 129,0 arasında değer aldığı ve ortalamasının 69,45 olduğu ortaya çıkmıştır.

#### 4.3. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 4.9. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) için Cronbach Alpha değerleri

| Faktör Düzeyleri                            | Sorular      | Cronbach’s Alpha |
|---|--------------|------------------|
| İmgeleme                                    | 1, 6, 11, 16 | 0,711            |
| Bağlılık Gösterme                           | 2, 7, 12     | 0,834            |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | 3, 8, 13     | 0,696            |
| Stresle Başa Çıkma                          | 4, 9, 14     | 0,754            |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | 5, 10, 15    | 0,698            |
| Toplam                                      | Tüm Sorular  | 0,862            |

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) güvenilirliğini belirlemek için, Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları “İmgeleme” alt boyutu için ( $\alpha = 0,711$ ), “Bağlılık Gösterme” alt boyutu için ( $\alpha = 0,834$ ), “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutu için ( $\alpha = 0,696$ ), “Streste Başa Çıkma” alt boyutu için ( $\alpha = 0,754$ ), “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutu için ( $\alpha = 0,698$ ) ve toplam puanı için ise ( $\alpha = 0,862$ ) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin tamamının ve tüm boyutlarının oldukça güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri

| Faktör Düzeyleri                            | N   | Minim um | Maksim um | Ortalama | Std. Sapma |
|---|-----|----------|-----------|----------|------------|
| İmgeleme                                    | 653 | 4,00     | 20,00     | 15,46    | 3,40       |
| Bağlılık Gösterme                           | 653 | 3,00     | 15,00     | 11,55    | 3,23       |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | 653 | 3,00     | 15,00     | 11,46    | 2,52       |

Tablo 4.10. (devam)

| Faktör Düzeyleri             | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Std. Sapma |
|------------------------------|-----|---------|----------|----------|------------|
| Stresle Başa Çıkma           | 653 | 3,00    | 15,00    | 11,71    | 2,70       |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | 653 | 3,00    | 15,00    | 10,37    | 2,89       |
| Toplam                       | 653 | 28,00   | 80,00    | 60,55    | 10,73      |

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri incelendiğinde, “İmgeleme” alt boyutunun en küçük 4,0 ile en yüksek 20,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 15,46 olduğu, “Bağlılık Gösterme” alt boyutunun 3,0-15,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 11,55 olduğu, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutunun 3,0-15,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 11,46 olduğu, “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunun 3,0-15,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 11,71 olduğu, “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunun 3,0-15,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 10,37 olduğu görülmektedir. Toplam puanlarda ise en küçük 28,0 ile en yüksek 80,0 arasında değer aldığı ve ortalamasının 60,55 olduğu saptanmıştır.

#### 4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 4.11. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) için Cronbach Alpha değerleri

| Faktör Düzeyleri | Sorular             | Cronbach’s Alpha |
|------------------|---------------------|------------------|
| Güven            | 1, 5, 6, 11, 13, 14 | 0,724            |
| Devamlılık       | 3, 8, 10, 12        | 0,629            |
| Kontrol          | 2, 4, 7, 9          | 0,682            |
| Toplam           | Tüm Sorular         | 0,784            |

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için, Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları “Güven” alt boyutu için ( $\alpha = 0,724$ ), “Devamlılık” alt boyutu için ( $\alpha = 0,629$ ), “Kontrol” alt boyutu için ( $\alpha = 0,682$ ) ve toplam puanı için ise ( $\alpha = 0,784$ ) olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin tamamının ve tüm boyutlarının oldukça güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.12. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri

| Faktör Düzeyleri | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Std. Sapma |
|------------------|-----|---------|----------|----------|------------|
| Güven            | 653 | 8,0     | 24,0     | 19,37    | 2,85       |
| Devamlılık       | 653 | 5,0     | 16,0     | 13,11    | 2,13       |

Tablo 4.12. (devam)

| Faktör Düzeyleri | N   | Minimum | Maksimum | Ortalama | Std. Sapma |
|------------------|-----|---------|----------|----------|------------|
| Kontrol          | 653 | 4,0     | 16,0     | 10,58    | 2,54       |
| Toplam           | 653 | 28,0    | 56,0     | 43,07    | 5,68       |

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmış ve sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının tanımlayıcı istatistik değerleri incelendiğinde, “Güven” alt boyutunun en küçük 8,0 ile en yüksek 24,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 19,37 olduğu, “Devamlılık” alt boyutunun 5,0-16,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 13,11 olduğu, “Kontrol” alt boyutunun 4,0-16,0 arası değer aldığı ve ortalamasının 10,58 olduğu görülmektedir. Toplam puanlarda ise en küçük 28,0 ile en yüksek 56,0 arasında değer aldığı ve ortalamasının 43,07 olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.5. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusu oluşturmaktadır. Birinci alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.13. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

| Ölçek                                    | Alt Boyut                                     | Yaş             | N    | Ort.  | SS    | F     | P     |
|--|---|-----------------|------|-------|-------|-------|-------|
| SCÖ-31                                   | Yetkinlik-Ustalık<br>(Kendine<br>Güven)       | 16-20 yaş arası | 113  | 18,82 | 5,85  | 1,471 | 0,209 |
|  |   | 21-25 yaş arası | 208  | 18,53 | 5,85  |       |       |
|  |   | 26-30 yaş arası | 201  | 18,21 | 5,53  |       |       |
|  |   | 31-35 yaş arası | 109  | 17,32 | 5,72  |       |       |
|  |   | 36 yaş ve üzeri | 22   | 19,82 | 7,87  |       |       |
|  | Kararlılık                                    | 16-20 yaş arası | 113  | 17,13 | 6,86  | 2,286 | 0,059 |
|  |   | 21-25 yaş arası | 208  | 18,65 | 7,50  |       |       |
|  |   | 26-30 yaş arası | 201  | 19,20 | 6,56  |       |       |
|  |   | 31-35 yaş arası | 109  | 19,31 | 8,11  |       |       |
|  |   | 36 yaş ve üzeri | 22   | 16,50 | 5,48  |       |       |
|  | Atılganlık                                    | 16-20 yaş arası | 113  | 14,19 | 5,28  | 1,383 | 0,238 |
|  |   | 21-25 yaş arası | 208  | 15,14 | 5,37  |       |       |
|  |   | 26-30 yaş arası | 201  | 15,14 | 5,12  |       |       |
|  |   | 31-35 yaş arası | 109  | 15,35 | 5,89  |       |       |
|  |   | 36 yaş ve üzeri | 22   | 13,32 | 3,68  |       |       |
|  | Tehlikeyi Göze<br>Alma (Korkuyla<br>Baş Etme) | 16-20 yaş arası | 113  | 8,07  | 3,66  | 2,412 | 0,050 |
|  |   | 21-25 yaş arası | 208  | 9,04  | 3,53  |       |       |
|  |   | 26-30 yaş arası | 201  | 9,11  | 3,25  |       |       |
|  |   | 31-35 yaş arası | 109  | 9,41  | 3,75  |       |       |
|  |   | 36 yaş ve üzeri | 22   | 8,77  | 3,18  |       |       |
| Öz Verili Olma<br>(Kendini Feda<br>Etme) | 16-20 yaş arası                               | 113             | 8,15 | 3,28  | 0,410 | 0,229 |       |
|  | 21-25 yaş arası                               | 208             | 8,56 | 3,29  |       |       |       |
|  | 26-30 yaş arası                               | 201             | 8,94 | 3,14  |       |       |       |
|  | 31-35 yaş arası                               | 109             | 8,83 | 3,50  |       |       |       |
|  | 36 yaş ve üzeri                               | 22              | 7,95 | 2,70  |       |       |       |

Tablo 4.13. (devam)

| Ölçek  | Alt Boyut       | Yaş | N     | Ort.  | SS    | F     | p |
|--------|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|---|
| TOPLAM | 16-20 yaş arası | 113 | 66,36 | 19,20 | 1,085 | 0,363 |   |
|        | 21-25 yaş arası | 208 | 69,92 | 20,18 |       |       |   |
|        | 26-30 yaş arası | 201 | 70,60 | 18,03 |       |       |   |
|        | 31-35 yaş arası | 109 | 70,22 | 21,76 |       |       |   |
|        | 36 yaş ve üzeri | 22  | 66,36 | 17,95 |       |       |   |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yaş gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.13’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları arasında, futbolcuların yaş gruplarına göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.14. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

| Ölçek                                       | Alt Boyut         | Yaş             | N     | Ort.                | SS    | F ve W | P       |
|---|-------------------|-----------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|
| FPBÖ-16                                     | İmgeleme          | 16-20 yaş arası | 113   | 16,34 <sup>b</sup>  | 3,22  | 2,792  | 0,026*  |
|   |                   | 21-25 yaş arası | 208   | 15,23 <sup>ab</sup> | 3,60  |        |         |
|   |                   | 26-30 yaş arası | 201   | 15,13 <sup>a</sup>  | 3,37  |        |         |
|   |                   | 31-35 yaş arası | 109   | 15,48 <sup>ab</sup> | 3,33  |        |         |
|   |                   | 36 yaş ve üzeri | 22    | 16,09 <sup>b</sup>  | 2,22  |        |         |
|   | Bağlılık Gösterme | 16-20 yaş arası | 113   | 12,64 <sup>b</sup>  | 3,05  | 4,774  | 0,001** |
|   |                   | 21-25 yaş arası | 208   | 11,48 <sup>a</sup>  | 3,13  |        |         |
|   |                   | 26-30 yaş arası | 201   | 11,32 <sup>a</sup>  | 3,37  |        |         |
|   |                   | 31-35 yaş arası | 109   | 10,90 <sup>ab</sup> | 3,23  |        |         |
|   |                   | 36 yaş ve üzeri | 22    | 11,91 <sup>ab</sup> | 2,51  |        |         |
| Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | 16-20 yaş arası   | 113             | 11,70 | 2,43                | 0,914 | 0,455  |         |
|   | 21-25 yaş arası   | 208             | 11,25 | 2,71                |       |        |         |
|   | 26-30 yaş arası   | 201             | 11,59 | 2,36                |       |        |         |
|   | 31-35 yaş arası   | 109             | 11,29 | 2,62                |       |        |         |
|   | 36 yaş ve üzeri   | 22              | 11,73 | 2,05                |       |        |         |
| Stresle Başa Çıkma                          | 16-20 yaş arası   | 113             | 11,94 | 2,54                | 0,684 | 0,603  |         |
|   | 21-25 yaş arası   | 208             | 11,47 | 2,77                |       |        |         |
|   | 26-30 yaş arası   | 201             | 11,80 | 2,79                |       |        |         |
|   | 31-35 yaş arası   | 109             | 11,73 | 2,68                |       |        |         |
|   | 36 yaş ve üzeri   | 22              | 11,82 | 2,17                |       |        |         |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | 16-20 yaş arası   | 113             | 10,41 | 2,97                | 1,008 | 0,403  |         |
|   | 21-25 yaş arası   | 208             | 10,29 | 2,75                |       |        |         |
|   | 26-30 yaş arası   | 201             | 10,45 | 2,80                |       |        |         |
|   | 31-35 yaş arası   | 109             | 10,57 | 3,15                |       |        |         |
|   | 36 yaş ve üzeri   | 22              | 9,27  | 3,28                |       |        |         |
| TOPLAM                                      | 16-20 yaş arası   | 113             | 63,02 | 10,00               | 2,058 | 0,090  |         |
|   | 21-25 yaş arası   | 208             | 59,72 | 11,60               |       |        |         |
|   | 26-30 yaş arası   | 201             | 60,29 | 10,39               |       |        |         |
|   | 31-35 yaş arası   | 109             | 59,97 | 10,70               |       |        |         |
|   | 36 yaş ve üzeri   | 22              | 60,82 | 7,28                |       |        |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*: &lt;math&gt;0,01&lt;/math&gt;, \*: &lt;math&gt;0,05&lt;/math&gt;

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $p<0,05$ )

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yaş gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve

“Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.14’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme” ve “Bağlılık Gösterme” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutları ile “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda 16-20 yaş arası olan futbolcuların ( $16,34\pm3,22$ ) puan ortalaması, 26-30 yaş arası olan futbolculara ( $15,13\pm2,37$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 16-20 yaş arası olan futbolcuların ( $12,64\pm3,05$ ) puan ortalaması, 26-30 yaş arası olan futbolculara ( $11,32\pm2,37$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Yaş             | N   | Ort.                | SS    | F     | p       |
|-------|------------|-----------------|-----|---------------------|-------|-------|---------|
| SZDE  | Güven      | 16-20 yaş arası | 113 | 19,73               | 2,95  | 1,473 | 0,209   |
|       |            | 21-25 yaş arası | 208 | 19,02               | 3,02  |       |         |
|       |            | 26-30 yaş arası | 201 | 19,51               | 2,54  |       |         |
|       |            | 31-35 yaş arası | 109 | 19,46               | 3,07  |       |         |
|       |            | 36 yaş ve üzeri | 22  | 19,00               | 2,09  |       |         |
|       | Devamlılık | 16-20 yaş arası | 113 | 13,51               | 2,10  | 1,417 | 0,227   |
|       |            | 21-25 yaş arası | 208 | 12,97               | 2,25  |       |         |
|       |            | 26-30 yaş arası | 201 | 13,14               | 2,13  |       |         |
|       |            | 31-35 yaş arası | 109 | 12,98               | 1,93  |       |         |
|       |            | 36 yaş ve üzeri | 22  | 12,86               | 2,03  |       |         |
|       | Kontrol    | 16-20 yaş arası | 113 | 10,11 <sup>ab</sup> | 2,77  | 3,443 | 0,009** |
|       |            | 21-25 yaş arası | 208 | 10,76 <sup>b</sup>  | 2,32  |       |         |
|       |            | 26-30 yaş arası | 201 | 10,88 <sup>b</sup>  | 2,46  |       |         |
|       |            | 31-35 yaş arası | 109 | 10,44 <sup>ab</sup> | 2,63  |       |         |
|       |            | 36 yaş ve üzeri | 22  | 9,32 <sup>a</sup>   | 3,12  |       |         |
|       | TOPLAM     | 16-20 yaş arası | 113 | 66,36               | 19,20 | 1,197 | 0,311   |
|       |            | 21-25 yaş arası | 208 | 69,92               | 20,18 |       |         |
|       |            | 26-30 yaş arası | 201 | 70,60               | 18,03 |       |         |
|       |            | 31-35 yaş arası | 109 | 70,22               | 21,76 |       |         |
|       |            | 36 yaş ve üzeri | 22  | 66,36               | 17,95 |       |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*:  $<0,01$

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $p<0,05$ )

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yaş gruplarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.15’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kontrol” alt boyutunda 26-30 yaş arası olan futbolcuların (10,88±2,46) puan ortalaması, 36 yaş ve üzeri olan futbolculara (9,32±3,12) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.6. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.16. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Medeni Durum | N     | Ort.  | SS     | t      | p      |
|--------|---|--------------|-------|-------|--------|--------|--------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | Evli         | 231   | 17,64 | 5,86   | -2,229 | 0,026* |
|        |   | Bekar        | 422   | 18,70 | 5,77   |        |        |
|        | Kararlılık                              | Evli         | 231   | 18,48 | 7,18   | -0,307 | 0,759  |
|        |   | Bekar        | 422   | 18,66 | 7,21   |        |        |
|        | Atılganlık                              | Evli         | 231   | 14,78 | 5,43   | -0,603 | 0,546  |
|        |   | Bekar        | 422   | 15,04 | 5,28   |        |        |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Evli         | 231   | 9,16  | 3,71   | 1,150  | 0,250  |
|        |   | Bekar        | 422   | 8,83  | 3,40   |        |        |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | Evli         | 231   | 8,71  | 3,25   | 0,475  | 0,635  |
|        |   | Bekar        | 422   | 8,58  | 3,28   |        |        |
| TOPLAM | Evli                                    | 231          | 68,77 | 19,69 | -0,651 | 0,515  |        |
|        | Bekar                                   | 422          | 69,82 | 19,55 |        |        |        |

t: Independent Samples T Testi, \*:<0,05

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının medeni durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,05) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.17. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut                                   | Medeni Durum | N   | Ort.  | SS   | t     | p     |
|---------|---|--------------|-----|-------|------|-------|-------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme                                    | Evli         | 231 | 15,73 | 3,10 | 1,558 | 0,120 |
|         |   | Bekar        | 422 | 15,32 | 3,55 |       |       |
|         | Bağlılık Gösterme                           | Evli         | 231 | 11,32 | 3,31 | -     | 0,190 |
|         |   | Bekar        | 422 | 11,67 | 3,18 |       |       |
|         | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Evli         | 231 | 11,63 | 2,33 | 1,305 | 0,192 |
|         |   | Bekar        | 422 | 11,36 | 2,62 |       |       |

Tablo 4.17. (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut                    | Medeni Durum | N   | Ort.  | SS    | t     | p      |
|---------|------------------------------|--------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| FPBÖ-16 | Stresle Başa Çıkma           | Evli         | 231 | 12,03 | 2,61  | 2,276 | 0,023* |
|         |                              | Bekar        | 422 | 11,53 | 2,74  |       |        |
|         | Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Evli         | 231 | 10,21 | 3,09  | -     | 0,311  |
|         |                              | Bekar        | 422 | 10,46 | 2,78  | 1,014 |        |
|         | TOPLAM                       | Evli         | 231 | 60,93 | 9,96  | 0,699 | 0,485  |
|         |                              | Bekar        | 422 | 60,34 | 11,13 |       |        |

t: Independend Samples T Testi, \*:&lt;0,05

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının medeni durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim ortaya çıkmıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.18. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut  | Medeni Durum | N     | Ort.  | SS    | t     | P      |
|--------|------------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| SZDE   | Güven      | Evli         | 231   | 19,69 | 2,66  | 2,150 | 0,032* |
|        |            | Bekar        | 422   | 19,19 | 2,94  |       |        |
|        | Devamlılık | Evli         | 231   | 13,26 | 2,03  | 1,248 | 0,213  |
|        |            | Bekar        | 422   | 13,04 | 2,18  |       |        |
|        | Kontrol    | Evli         | 231   | 10,69 | 2,60  | 0,811 | 0,417  |
|        |            | Bekar        | 422   | 10,52 | 2,51  |       |        |
| TOPLAM | Evli       | 231          | 43,64 | 5,67  | 1,911 | 0,056 |        |
|        | Bekar      | 422          | 42,75 | 5,67  |       |       |        |

t: Independend Samples T Testi, \*:&lt;0,05

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının medeni durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.18’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Güven” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.7. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.19. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Eğitim Durumu | N                  | Ort.                | SS    | F ve W   | P        |
|--------|---|---------------|--------------------|---------------------|-------|----------|----------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | İlköğretim    | 23                 | 19,43               | 7,30  | 1,240    | 0,292    |
|        |   | Lise          | 444                | 18,42               | 5,81  |          |          |
|        |   | Ön lisans     | 90                 | 18,36               | 4,97  |          |          |
|        |   | Lisans        | 84                 | 17,23               | 6,16  |          |          |
|        | Kararlılık                              | Lisansüstü    | 12                 | 20,00               | 6,40  | 9,644    | 0,000*** |
|        |   | İlköğretim    | 23                 | 16,17 <sup>a</sup>  | 6,12  |          |          |
|        |   | Lise          | 444                | 18,14 <sup>ab</sup> | 6,86  |          |          |
|        |   | Ön lisans     | 90                 | 21,41 <sup>b</sup>  | 7,51  |          |          |
|        | Atılganlık                              | Lisans        | 84                 | 17,46 <sup>ab</sup> | 7,15  | 7,681    | 0,000*** |
|        |   | Lisansüstü    | 12                 | 27,00 <sup>c</sup>  | 9,18  |          |          |
|        |   | İlköğretim    | 23                 | 13,70 <sup>a</sup>  | 4,44  |          |          |
|        |   | Lise          | 444                | 14,53 <sup>a</sup>  | 5,20  |          |          |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Ön lisans     | 90                 | 16,64 <sup>a</sup>  | 5,25  | 4,092    | 0,006**  |
|        |   | Lisans        | 84                 | 14,82 <sup>a</sup>  | 5,29  |          |          |
|        |   | Lisansüstü    | 12                 | 21,17 <sup>b</sup>  | 6,87  |          |          |
|        |   | İlköğretim    | 23                 | 8,96 <sup>a</sup>   | 3,57  |          |          |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | Lise          | 444                | 8,76 <sup>a</sup>   | 3,55  | 5,986    | 0,000*** |
|        |   | Ön lisans     | 90                 | 9,94 <sup>ab</sup>  | 2,97  |          |          |
|        |   | Lisans        | 84                 | 8,48 <sup>a</sup>   | 3,33  |          |          |
|        |   | Lisansüstü    | 12                 | 11,75 <sup>b</sup>  | 4,92  |          |          |
| TOPLAM | İlköğretim                              | 23            | 8,13 <sup>a</sup>  | 3,73                | 7,808 | 0,000*** |          |
|        | Lise                                    | 444           | 8,45 <sup>a</sup>  | 3,18                |       |          |          |
|        | Ön lisans                               | 90            | 9,62 <sup>a</sup>  | 3,29                |       |          |          |
|        | Lisans                                  | 84            | 8,20 <sup>a</sup>  | 3,04                |       |          |          |
| TOPLAM | Lisansüstü                              | 12            | 11,83 <sup>b</sup> | 4,15                | 7,808 | 0,000*** |          |
|        | İlköğretim                              | 23            | 66,39 <sup>a</sup> | 20,23               |       |          |          |
|        | Lise                                    | 444           | 68,29 <sup>a</sup> | 19,00               |       |          |          |
|        | Ön lisans                               | 90            | 75,98 <sup>a</sup> | 19,23               |       |          |          |
| TOPLAM | Lisans                                  | 84            | 66,19 <sup>a</sup> | 19,75               | 7,808 | 0,000*** |          |
|        | Lisansüstü                              | 12            | 91,75 <sup>b</sup> | 20,25               |       |          |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001; p<0,01) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (27,00±9,18) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (16,17±6,12) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (21,17±6,87) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (13,70±4,44) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir

Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (11,83±4,15) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (8,13±3,73) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (91,75±20,25) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (66,39±20,23) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (11,75±4,92) puan ortalaması, lisans eğitim düzeyine sahip futbolculara (8,48±3,33) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.20. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek                        | Alt Boyut                                   | Eğitim Durumu | N     | Ort.                | SS    | F ve W | p       |
|------------------------------|---|---------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|
| FPBÖ-16                      | İmgeleme                                    | İlköğretim    | 23    | 14,65 <sup>ab</sup> | 4,90  | 3,887  | 0,004** |
|                              |   | Lise          | 444   | 15,56 <sup>b</sup>  | 3,30  |        |         |
|                              |   | Ön lisans     | 90    | 14,39 <sup>a</sup>  | 3,57  |        |         |
|                              |   | Lisans        | 84    | 16,19 <sup>b</sup>  | 3,02  |        |         |
|                              |   | Lisansüstü    | 12    | 16,33 <sup>b</sup>  | 3,14  |        |         |
|                              | Bağlılık Gösterme                           | İlköğretim    | 23    | 11,65 <sup>b</sup>  | 3,58  | 2,927  | 0,020*  |
|                              |   | Lise          | 444   | 11,57 <sup>b</sup>  | 3,29  |        |         |
|                              |   | Ön lisans     | 90    | 10,67 <sup>a</sup>  | 3,23  |        |         |
|                              |   | Lisans        | 84    | 12,26 <sup>b</sup>  | 2,62  |        |         |
|                              |   | Lisansüstü    | 12    | 12,33 <sup>b</sup>  | 2,67  |        |         |
|                              | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | İlköğretim    | 23    | 10,91 <sup>ab</sup> | 3,49  | 3,361  | 0,016*  |
|                              |   | Lise          | 444   | 11,57 <sup>ab</sup> | 2,41  |        |         |
|                              |   | Ön lisans     | 90    | 10,62 <sup>a</sup>  | 2,60  |        |         |
|                              |   | Lisans        | 84    | 11,80 <sup>ab</sup> | 2,55  |        |         |
|                              |   | Lisansüstü    | 12    | 12,42 <sup>b</sup>  | 2,50  |        |         |
|                              | Stresle Başa Çıkma                          | İlköğretim    | 23    | 10,70 <sup>a</sup>  | 3,61  | 2,791  | 0,026*  |
|                              |   | Lise          | 444   | 11,83 <sup>ab</sup> | 2,67  |        |         |
|                              |   | Ön lisans     | 90    | 11,08 <sup>ab</sup> | 2,80  |        |         |
|                              |   | Lisans        | 84    | 11,83 <sup>ab</sup> | 2,44  |        |         |
|                              |   | Lisansüstü    | 12    | 12,75 <sup>b</sup>  | 1,96  |        |         |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | İlköğretim                                  | 23            | 10,48 | 3,27                | 1,794 | 0,144  |         |
|                              | Lise  | 444           | 10,42 | 2,89                |       |        |         |
|                              | Ön lisans                                   | 90            | 10,19 | 2,60                |       |        |         |
|                              | Lisans                                      | 84            | 10,69 | 2,74                |       |        |         |
|                              | Lisansüstü                                  | 12            | 7,50  | 4,15                |       |        |         |

Tablo 4.20. (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut | Eğitim Durumu | N   | Ort.                | SS    | F ve W | P       |
|---------|-----------|---------------|-----|---------------------|-------|--------|---------|
| FPBÖ-16 | TOPLAM    | İlköğretim    | 23  | 58,39 <sup>ab</sup> | 14,86 | 3,913  | 0,004** |
|         |           | Lise          | 444 | 60,95 <sup>b</sup>  | 10,52 |        |         |
|         |           | Ön lisans     | 90  | 56,94 <sup>a</sup>  | 11,12 |        |         |
|         |           | Lisans        | 84  | 62,77 <sup>b</sup>  | 9,65  |        |         |
|         |           | Lisansüstü    | 12  | 61,33 <sup>b</sup>  | 7,54  |        |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*\*:<0,01, \*:<0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.20’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (16,33±3,15) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara (14,39±3,57) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (12,33±2,67) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara (10,67±3,23) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (12,75±1,96) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (10,70±3,61) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisans eğitim düzeyine sahip futbolcuların (62,77±9,65) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara (56,94±11,12) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt

boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $12,42 \pm 2,50$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $10,62 \pm 2,60$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.21. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Eğitim Durumu | N   | Ort.                | SS   | F     | p       |
|-------|------------|---------------|-----|---------------------|------|-------|---------|
| SZDE  | Güven      | İlköğretim    | 23  | 19,35               | 4,46 | 0,536 | 0,709   |
|       |            | Lise          | 444 | 19,44               | 2,80 |       |         |
|       |            | Ön lisans     | 90  | 18,97               | 2,81 |       |         |
|       |            | Lisans        | 84  | 19,43               | 2,63 |       |         |
|       |            | Lisansüstü    | 12  | 19,25               | 2,96 |       |         |
|       | Devamlılık | İlköğretim    | 23  | 13,39 <sup>b</sup>  | 2,02 | 3,358 | 0,010*  |
|       |            | Lise          | 444 | 13,27 <sup>b</sup>  | 2,11 |       |         |
|       |            | Ön lisans     | 90  | 12,68 <sup>ab</sup> | 2,15 |       |         |
|       |            | Lisans        | 84  | 12,93 <sup>ab</sup> | 2,12 |       |         |
|       |            | Lisansüstü    | 12  | 11,58 <sup>a</sup>  | 2,31 |       |         |
|       | Kontrol    | İlköğretim    | 23  | 10,74 <sup>b</sup>  | 2,72 | 4,076 | 0,003** |
|       |            | Lise          | 444 | 10,71 <sup>b</sup>  | 2,56 |       |         |
|       |            | Ön lisans     | 90  | 10,58 <sup>b</sup>  | 2,20 |       |         |
|       |            | Lisans        | 84  | 10,24 <sup>b</sup>  | 2,57 |       |         |
|       |            | Lisansüstü    | 12  | 7,92 <sup>a</sup>   | 2,31 |       |         |
|       | TOPLAM     | İlköğretim    | 23  | 43,48 <sup>b</sup>  | 6,33 | 2,872 | 0,022*  |
|       |            | Lise          | 444 | 43,42 <sup>b</sup>  | 5,72 |       |         |
|       |            | Ön lisans     | 90  | 42,22 <sup>ab</sup> | 5,19 |       |         |
|       |            | Lisans        | 84  | 42,60 <sup>b</sup>  | 5,67 |       |         |
|       |            | Lisansüstü    | 12  | 38,75 <sup>a</sup>  | 4,73 |       |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*: <0,01, \*: <0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Devamlılık”, “Kontrol” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Devamlılık” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $13,39 \pm 2,02$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $11,58 \pm 2,31$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,74 \pm 2,72$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $7,92 \pm 2,31$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların (43,48±6,33) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara (38,75±4,73) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.8. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile anne eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolarlar halinde verilmiştir.

Tablo 4.22. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek                              | Alt Boyut                               | Anne Eğitim Durumu | N                   | Ort.                 | SS    | F       | p       |
|------------------------------------|---|--------------------|---------------------|----------------------|-------|---------|---------|
| SCÖ-31                             | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | İlköğretim         | 267                 | 18,09                | 5,98  | 0,858   | 0,489   |
|                                    |   | Lise               | 306                 | 18,63                | 5,80  |         |         |
|                                    |   | Ön lisans          | 37                  | 18,59                | 5,10  |         |         |
|                                    |   | Lisans             | 32                  | 17,91                | 5,40  |         |         |
|                                    |   | Lisansüstü         | 11                  | 15,91                | 6,16  |         |         |
|                                    | Kararlılık                              | İlköğretim         | 267                 | 17,53 <sup>a</sup>   | 6,36  | 5,245   | 0,001** |
|                                    |   | Lise               | 306                 | 18,65 <sup>ab</sup>  | 7,36  |         |         |
|                                    |   | Ön lisans          | 37                  | 22,54 <sup>bc</sup>  | 7,65  |         |         |
|                                    |   | Lisans             | 32                  | 20,50 <sup>abc</sup> | 7,45  |         |         |
|                                    |   | Lisansüstü         | 11                  | 24,36 <sup>c</sup>   | 11,32 |         |         |
|                                    | Atılganlık                              | İlköğretim         | 267                 | 14,26 <sup>a</sup>   | 4,57  | 3,494   | 0,013*  |
|                                    |   | Lise               | 306                 | 14,99 <sup>a</sup>   | 5,49  |         |         |
|                                    |   | Ön lisans          | 37                  | 17,32 <sup>ab</sup>  | 6,03  |         |         |
|                                    |   | Lisans             | 32                  | 16,25 <sup>ab</sup>  | 5,96  |         |         |
|                                    |   | Lisansüstü         | 11                  | 18,73 <sup>b</sup>   | 8,99  |         |         |
|                                    | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | İlköğretim         | 267                 | 8,56 <sup>a</sup>    | 3,17  | 2,814   | 0,035*  |
|                                    |   | Lise               | 306                 | 8,97 <sup>a</sup>    | 3,63  |         |         |
|                                    |   | Ön lisans          | 37                  | 10,16 <sup>ab</sup>  | 3,55  |         |         |
|                                    |   | Lisans             | 32                  | 9,59 <sup>ab</sup>   | 3,52  |         |         |
|                                    |   | Lisansüstü         | 11                  | 11,64 <sup>b</sup>   | 5,68  |         |         |
| Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme) | İlköğretim                              | 267                | 8,18 <sup>a</sup>   | 2,88                 | 3,629 | 0,011*  |         |
|                                    | Lise                                    | 306                | 8,69 <sup>a</sup>   | 3,37                 |       |         |         |
|                                    | Ön lisans                               | 37                 | 10,00 <sup>b</sup>  | 3,64                 |       |         |         |
|                                    | Lisans                                  | 32                 | 9,56 <sup>a</sup>   | 3,39                 |       |         |         |
|                                    | Lisansüstü                              | 11                 | 10,36 <sup>b</sup>  | 5,07                 |       |         |         |
| TOPLAM                             | İlköğretim                              | 267                | 66,61 <sup>a</sup>  | 17,48                | 4,093 | 0,006** |         |
|                                    | Lise                                    | 306                | 69,93 <sup>ab</sup> | 20,15                |       |         |         |
|                                    | Ön lisans                               | 37                 | 78,62 <sup>ab</sup> | 20,88                |       |         |         |
|                                    | Lisans                                  | 32                 | 73,81 <sup>ab</sup> | 20,40                |       |         |         |
|                                    | Lisansüstü                              | 11                 | 81,00 <sup>b</sup>  | 30,14                |       |         |         |

F: Tek Yönlü ANOVA; W: Welch ANOVA, \*\*:<0,01, \*:<0,05  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının anne eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch

ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.22’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $24,36\pm 11,32$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $17,53\pm 6,36$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $18,73\pm 8,99$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,26\pm 4,57$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $11,64\pm 5,68$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,56\pm 3,17$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,36\pm 5,07$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,18\pm 2,88$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $81,00\pm 30,14$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $66,61\pm 17,48$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.23. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut | Anne Eğitim Durumu | N   | Ort.  | SS   | F ve W | p     |
|---------|-----------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme  | İlköğretim         | 267 | 15,74 | 3,35 | 2,070  | 0,083 |
|         |           | Lise               | 306 | 15,25 | 3,43 |        |       |
|         |           | Ön lisans          | 37  | 14,49 | 3,69 |        |       |
|         |           | Lisans             | 32  | 15,88 | 3,20 |        |       |
|         |           | Lisansüstü         | 11  | 16,82 | 2,64 |        |       |

Tablo 4.23. (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut                                   | Anne Eğitim Durumu | N     | Ort.  | SS    | F ve W | p       |
|---------|---|--------------------|-------|-------|-------|--------|---------|
| FPBÖ-16 | Bağlılık Gösterme                           | İlköğretim         | 267   | 11,87 | 3,19  | 1,934  | 0,103   |
|         |   | Lise               | 306   | 11,28 | 3,32  |        |         |
|         |   | Ön lisans          | 37    | 10,97 | 2,97  |        |         |
|         |   | Lisans             | 32    | 11,63 | 3,16  |        |         |
|         |   | Lisansüstü         | 11    | 12,82 | 1,33  |        |         |
|         | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | İlköğretim         | 267   | 11,45 | 2,50  | 1,487  | 0,204   |
|         |   | Lise               | 306   | 11,46 | 2,58  |        |         |
|         |   | Ön lisans          | 37    | 11,16 | 2,61  |        |         |
|         |   | Lisans             | 32    | 11,22 | 2,24  |        |         |
|         |   | Lisansüstü         | 11    | 13,18 | 1,54  |        |         |
|         | Stresle Başa Çıkma                          | İlköğretim         | 267   | 11,69 | 2,67  | 0,762  | 0,550   |
|         |   | Lise               | 306   | 11,68 | 2,78  |        |         |
|         |   | Ön lisans          | 37    | 11,73 | 2,66  |        |         |
|         |   | Lisans             | 32    | 11,53 | 2,63  |        |         |
|         |   | Lisansüstü         | 11    | 13,09 | 1,04  |        |         |
|         | Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | İlköğretim         | 267   | 10,66 | 2,87  | 3,788  | 0,005** |
|         |   | Lise               | 306   | 10,29 | 2,78  |        |         |
|         |   | Ön lisans          | 37    | 10,03 | 2,95  |        |         |
|         |   | Lisans             | 32    | 10,13 | 3,26  |        |         |
|         |   | Lisansüstü         | 11    | 7,45  | 3,83  |        |         |
| TOPLAM  | İlköğretim                                  | 267                | 61,42 | 10,72 | 2,187 | 0,081  |         |
|         | Lise  | 306                | 59,97 | 10,99 |       |        |         |
|         | Ön lisans                                   | 37                 | 58,38 | 11,04 |       |        |         |
|         | Lisans                                      | 32                 | 60,38 | 8,93  |       |        |         |
|         | Lisansüstü                                  | 11                 | 63,36 | 3,98  |       |        |         |

F: Tek Yönlü ANOVA; W: Welch ANOVA, \*\*: <0,01

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının anne eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.23’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların (10,66±2,87) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara (7,45±3,83) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.24. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Anne Eğitim Durumu | N   | Ort.  | SS   | F ve W | P     |
|-------|------------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| SZDE  | Güven      | İlköğretim         | 267 | 19,39 | 2,61 | 0,667  | 0,617 |
|       |            | Lise               | 306 | 19,46 | 3,05 |        |       |
|       |            | Ön lisans          | 37  | 18,86 | 3,27 |        |       |
|       |            | Lisans             | 32  | 18,81 | 2,71 |        |       |
|       |            | Lisansüstü         | 11  | 19,64 | 1,80 |        |       |
|       | Devamlılık | İlköğretim         | 267 | 13,29 | 2,03 | 1,954  | 0,100 |
|       |            | Lise               | 306 | 13,10 | 2,21 |        |       |
|       |            | Ön lisans          | 37  | 12,38 | 2,29 |        |       |
|       |            | Lisans             | 32  | 12,84 | 1,87 |        |       |
|       |            | Lisansüstü         | 11  | 12,45 | 2,11 |        |       |
|       | Kontrol    | İlköğretim         | 267 | 10,62 | 2,47 | 1,579  | 0,178 |
|       |            | Lise               | 306 | 10,62 | 2,64 |        |       |
|       |            | Ön lisans          | 37  | 10,76 | 2,09 |        |       |
|       |            | Lisans             | 32  | 10,41 | 2,41 |        |       |
|       |            | Lisansüstü         | 11  | 8,73  | 3,07 |        |       |
|       | TOPLAM     | İlköğretim         | 267 | 43,30 | 5,30 | 1,148  | 0,333 |
|       |            | Lise               | 306 | 43,18 | 6,09 |        |       |
|       |            | Ön lisans          | 37  | 42,00 | 5,52 |        |       |
|       |            | Lisans             | 32  | 42,06 | 5,02 |        |       |
|       |            | Lisansüstü         | 11  | 40,82 | 5,06 |        |       |

F: Tek Yönlü ANOVA; W: Welch ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.24’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların anne eğitim durumlarına göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.9. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile baba eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolarlar halinde verilmiştir.

Tablo 4.25. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                         | Baba Eğitim Durumu | N   | Ort.  | SS   | F ve W | p     |
|--------|-----------------------------------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Uсталık (Kendine Güven) | İlköğretim         | 204 | 18,00 | 6,02 | 0,553  | 0,697 |
|        |                                   | Lise               | 337 | 18,39 | 5,68 |        |       |
|        |                                   | Ön lisans          | 43  | 19,40 | 5,90 |        |       |
|        |                                   | Lisans             | 57  | 18,21 | 5,95 |        |       |
|        |                                   | Lisansüstü         | 12  | 18,75 | 5,91 |        |       |

Tablo 4.25. (devam)

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Baba Eğitim Durumu | N                   | Ort.                | SS    | F ve W  | p        |
|--------|---|--------------------|---------------------|---------------------|-------|---------|----------|
| SCÖ-31 | Kararlılık                              | İlköğretim         | 204                 | 17,32 <sup>a</sup>  | 6,33  | 6,218   | 0,000*** |
|        |   | Lise               | 337                 | 18,91 <sup>a</sup>  | 7,09  |         |          |
|        |   | Ön lisans          | 43                  | 20,93 <sup>a</sup>  | 8,21  |         |          |
|        |   | Lisans             | 57                  | 18,04 <sup>a</sup>  | 8,04  |         |          |
|        |   | Lisansüstü         | 12                  | 25,83 <sup>b</sup>  | 9,70  |         |          |
|        | Atılganlık                              | İlköğretim         | 204                 | 14,18 <sup>a</sup>  | 4,69  | 3,942   | 0,006**  |
|        |   | Lise               | 337                 | 15,07 <sup>a</sup>  | 5,39  |         |          |
|        |   | Ön lisans          | 43                  | 16,60 <sup>a</sup>  | 5,62  |         |          |
|        |   | Lisans             | 57                  | 14,77 <sup>ab</sup> | 6,03  |         |          |
|        |   | Lisansüstü         | 12                  | 19,75 <sup>b</sup>  | 6,27  |         |          |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | İlköğretim         | 204                 | 8,46                | 3,07  | 2,399   | 0,059    |
|        |   | Lise               | 337                 | 9,07                | 3,61  |         |          |
|        |   | Ön lisans          | 43                  | 9,51                | 3,84  |         |          |
|        |   | Lisans             | 57                  | 9,00                | 3,64  |         |          |
|        |   | Lisansüstü         | 12                  | 11,58               | 4,68  |         |          |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | İlköğretim         | 204                 | 8,05 <sup>a</sup>   | 2,89  | 3,972   | 0,006**  |
|        |   | Lise               | 337                 | 8,80 <sup>ab</sup>  | 3,27  |         |          |
|        |   | Ön lisans          | 43                  | 9,81 <sup>a</sup>   | 3,38  |         |          |
|        |   | Lisans             | 57                  | 8,39 <sup>ab</sup>  | 3,63  |         |          |
|        |   | Lisansüstü         | 12                  | 10,67 <sup>b</sup>  | 4,89  |         |          |
| TOPLAM | İlköğretim                              | 204                | 66,00 <sup>a</sup>  | 17,30               | 4,587 | 0,003** |          |
|        | Lise                                    | 337                | 70,23 <sup>a</sup>  | 19,61               |       |         |          |
|        | Ön lisans                               | 43                 | 76,26 <sup>ab</sup> | 21,57               |       |         |          |
|        | Lisans                                  | 57                 | 68,40 <sup>a</sup>  | 21,69               |       |         |          |
|        | Lisansüstü                              | 12                 | 86,58 <sup>b</sup>  | 23,72               |       |         |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının baba eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.25’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001; p<0,01) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (25,83±9,70) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (17,32±6,33) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (19,75±6,27) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (14,18±4,69) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (10,67±4,89) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (8,05±2,89) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (86,58±23,72) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (66,00±17,30) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.26. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek                        | Alt Boyut                                   | Baba Eğitim Durumu | N     | Ort.  | SS    | F     | p      |
|------------------------------|---|--------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| FPBÖ-16                      | İmgeleme                                    | İlköğretim         | 204   | 15,65 | 3,30  | 2,565 | 0,037* |
|                              |   | Lise               | 337   | 15,25 | 3,30  |       |        |
|                              |   | Ön lisans          | 43    | 14,67 | 4,18  |       |        |
|                              |   | Lisans             | 57    | 16,49 | 3,51  |       |        |
|                              |   | Lisansüstü         | 12    | 16,25 | 3,47  |       |        |
|                              | Bağlılık Gösterme                           | İlköğretim         | 204   | 11,76 | 3,16  | 2,327 | 0,055  |
|                              |   | Lise               | 337   | 11,31 | 3,29  |       |        |
|                              |   | Ön lisans          | 43    | 11,12 | 3,32  |       |        |
|                              |   | Lisans             | 57    | 12,56 | 2,80  |       |        |
|                              |   | Lisansüstü         | 12    | 11,42 | 3,45  |       |        |
|                              | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | İlköğretim         | 204   | 11,35 | 2,49  | 0,549 | 0,700  |
|                              |   | Lise               | 337   | 11,47 | 2,51  |       |        |
|                              |   | Ön lisans          | 43    | 11,26 | 2,66  |       |        |
|                              |   | Lisans             | 57    | 11,86 | 2,58  |       |        |
|                              |   | Lisansüstü         | 12    | 11,67 | 2,81  |       |        |
|                              | Stresle Başa Çıkma                          | İlköğretim         | 204   | 11,68 | 2,53  | 0,447 | 0,775  |
|                              |   | Lise               | 337   | 11,63 | 2,78  |       |        |
|                              |   | Ön lisans          | 43    | 11,91 | 3,01  |       |        |
|                              |   | Lisans             | 57    | 11,98 | 2,61  |       |        |
|                              |   | Lisansüstü         | 12    | 12,33 | 2,90  |       |        |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | İlköğretim                                  | 204                | 10,55 | 2,94  | 1,335 | 0,255 |        |
|                              | Lise  | 337                | 10,40 | 2,72  |       |       |        |
|                              | Ön lisans                                   | 43                 | 9,65  | 3,10  |       |       |        |
|                              | Lisans                                      | 57                 | 10,33 | 3,16  |       |       |        |
|                              | Lisansüstü                                  | 12                 | 9,25  | 4,27  |       |       |        |
| TOPLAM                       | İlköğretim                                  | 204                | 61,00 | 10,44 | 1,520 | 0,195 |        |
|                              | Lise  | 337                | 60,05 | 10,68 |       |       |        |
|                              | Ön lisans                                   | 43                 | 58,60 | 12,05 |       |       |        |
|                              | Lisans                                      | 57                 | 63,23 | 10,46 |       |       |        |
|                              | Lisansüstü                                  | 12                 | 60,92 | 12,14 |       |       |        |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*:<0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının baba eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.26’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,05) diğer alt

boyutlarında ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır( $p>0,05$ ).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda lisans eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $16,49\pm 3,51$ ) puan ortalaması, ön lisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,67\pm 4,18$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.27. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Baba Eğitim Durumu | N   | Ort.               | SS   | F ve W | p      |
|-------|------------|--------------------|-----|--------------------|------|--------|--------|
| SZDE  | Güven      | İlköğretim         | 204 | 19,38              | 2,59 | 1,326  | 0,259  |
|       |            | Lise               | 337 | 19,36              | 3,05 |        |        |
|       |            | Ön lisans          | 43  | 18,65              | 2,71 |        |        |
|       |            | Lisans             | 57  | 19,74              | 2,63 |        |        |
|       |            | Lisansüstü         | 12  | 20,42              | 2,61 |        |        |
|       | Devamlılık | İlköğretim         | 204 | 13,29              | 1,88 | 1,289  | 0,284  |
|       |            | Lise               | 337 | 13,10              | 2,15 |        |        |
|       |            | Ön lisans          | 43  | 12,44              | 2,62 |        |        |
|       |            | Lisans             | 57  | 13,21              | 2,16 |        |        |
|       |            | Lisansüstü         | 12  | 12,33              | 3,20 |        |        |
|       | Kontrol    | İlköğretim         | 204 | 10,80 <sup>b</sup> | 2,54 | 2,760  | 0,027* |
|       |            | Lise               | 337 | 10,68 <sup>b</sup> | 2,53 |        |        |
|       |            | Ön lisans          | 43  | 10,14 <sup>b</sup> | 2,24 |        |        |
|       |            | Lisans             | 57  | 9,88 <sup>b</sup>  | 2,63 |        |        |
|       |            | Lisansüstü         | 12  | 9,25 <sup>a</sup>  | 2,90 |        |        |
|       | TOPLAM     | İlköğretim         | 204 | 43,47              | 4,99 | 1,670  | 0,168  |
|       |            | Lise               | 337 | 43,14              | 6,09 |        |        |
|       |            | Ön lisans          | 43  | 41,23              | 5,33 |        |        |
|       |            | Lisans             | 57  | 42,82              | 5,44 |        |        |
|       |            | Lisansüstü         | 12  | 42,00              | 6,55 |        |        |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*: $<0,05$

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır ( $p<0,05$ )

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının baba eğitim durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.27’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kontrol” alt boyutunda babası ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,80\pm 2,54$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $9,25\pm 2,90$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

#### 4.10. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yıllık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolarlar halinde verilmiştir.

Tablo 4.28. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması

| Ölçek           | Alt Boyut                               | Yıllık Gelir Düzeyi | N                  | Ort.                 | SS                  | F ve W | p        |  |
|-----------------|---|---------------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------|----------|--|
| SCÖ-31          | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 0-50.000            | 156                | 18,50                | 6,21                | 0,867  | 0,484    |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 19,27                | 5,55                |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 17,95                | 5,95                |        |          |  |
|                 |   | 200.001-400.000     | 111                | 18,30                | 5,12                |        |          |  |
|                 |   |                     | 400.001 ve üzeri   | 188                  | 17,99               | 5,92   |          |  |
|                 | Kararlılık                              | 0-50.000            | 156                | 16,78 <sup>a</sup>   | 6,36                | 6,798  | 0,000*** |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 19,29 <sup>bc</sup>  | 7,18                |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 19,62 <sup>bc</sup>  | 8,08                |        |          |  |
|                 |   | 200.001-400.000     | 111                | 21,01 <sup>c</sup>   | 8,14                |        |          |  |
|                 |   |                     | 400.001 ve üzeri   | 188                  | 17,76 <sup>ab</sup> | 6,16   |          |  |
|                 | Atılganlık                              | 0-50.000            | 156                | 14,17 <sup>ab</sup>  | 4,99                | 6,036  | 0,000*** |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 15,99 <sup>bc</sup>  | 5,03                |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 15,50 <sup>abc</sup> | 5,65                |        |          |  |
|                 |   | 200.001-400.000     | 111                | 16,43 <sup>c</sup>   | 6,19                |        |          |  |
|                 |   |                     | 400.001 ve üzeri   | 188                  | 13,91 <sup>a</sup>  | 4,68   |          |  |
|                 | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 0-50.000            | 156                | 8,15 <sup>a</sup>    | 3,53                | 5,250  | 0,000*** |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 9,14 <sup>ab</sup>   | 3,35                |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 9,58 <sup>b</sup>    | 3,42                |        |          |  |
|                 |   | 200.001-400.000     | 111                | 9,83 <sup>b</sup>    | 3,87                |        |          |  |
|                 |   |                     | 400.001 ve üzeri   | 188                  | 8,62 <sup>ab</sup>  | 3,24   |          |  |
|                 | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | 0-50.000            | 156                | 8,01 <sup>a</sup>    | 3,04                | 3,786  | 0,005**  |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 8,95 <sup>ab</sup>   | 3,23                |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 9,12 <sup>ab</sup>   | 3,65                |        |          |  |
|                 |   | 200.001-400.000     | 111                | 9,26 <sup>b</sup>    | 3,53                |        |          |  |
|                 |   |                     | 400.001 ve üzeri   | 188                  | 8,32 <sup>ab</sup>  | 2,96   |          |  |
|                 | TOPLAM                                  | 0-50.000            | 156                | 65,61 <sup>a</sup>   | 18,54               | 5,704  | 0,000*** |  |
|                 |   | 50.001-100.000      | 85                 | 72,65 <sup>bc</sup>  | 19,47               |        |          |  |
|                 |   | 100.001-200.000     | 113                | 71,77 <sup>abc</sup> | 20,43               |        |          |  |
| 200.001-400.000 |   | 111                 | 74,83 <sup>c</sup> | 20,51                |                     |        |          |  |
|                 |   | 400.001 ve üzeri    | 188                | 66,61 <sup>ab</sup>  | 18,43               |        |          |  |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.28’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001; p<0,01) diğer alt boyutlarda

anlamli bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (21,01±8,14) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (16,78±6,36) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Atılgnalık” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (16,43±6,19) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (13,91±4,68) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (9,83±3,87) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (8,15±3,53) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (9,26±3,53) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (8,01±3,04) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (74,83±20,51) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (65,61±18,54) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.29. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut         | Yıllık Gelir Düzeyi | N   | Ort.                | SS   | F     | P        |
|---------|-------------------|---------------------|-----|---------------------|------|-------|----------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme          | 0-50.000            | 156 | 16,47 <sup>a</sup>  | 3,13 | 5,433 | 0,000*** |
|         |                   | 50.001-100.000      | 85  | 14,73 <sup>b</sup>  | 3,82 |       |          |
|         |                   | 100.001-200.000     | 113 | 15,01 <sup>b</sup>  | 3,49 |       |          |
|         |                   | 200.001-400.000     | 111 | 15,58 <sup>ab</sup> | 3,50 |       |          |
|         |                   | 400.001 ve üzeri    | 188 | 15,16 <sup>b</sup>  | 3,14 |       |          |
|         | Bağlılık Gösterme | 0-50.000            | 156 | 12,46 <sup>ab</sup> | 2,95 | 7,635 | 0,000*** |
|         |                   | 50.001-100.000      | 85  | 11,45 <sup>ab</sup> | 3,21 |       |          |
|         |                   | 100.001-200.000     | 113 | 11,53 <sup>b</sup>  | 3,08 |       |          |
|         |                   | 200.001-400.000     | 111 | 11,92 <sup>b</sup>  | 2,96 |       |          |
|         |                   | 400.001 ve üzeri    | 188 | 10,63 <sup>a</sup>  | 3,46 |       |          |

Tablo 4.29. (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut    | Yıllık Gelir Düzeyi | N                | Ort.                | SS                 | F     | P     |        |
|---------|--------------|---------------------|------------------|---------------------|--------------------|-------|-------|--------|
| FPBÖ-16 | Baskı        | 0-50.000            | 156              | 11,72               | 2,48               | 1,810 | 0,125 |        |
|         | Altında      | 50.001-100.000      | 85               | 11,13               | 2,79               |       |       |        |
|         | Doruk        | 100.001-200.000     | 113              | 11,36               | 2,69               |       |       |        |
|         | Performans   | 200.001-400.000     | 111              | 11,83               | 2,28               |       |       |        |
|         | Ortaya Koyma | 400.001 ve üzeri    | 188              | 11,23               | 2,45               |       |       |        |
|         | Stresle      | 0-50.000            | 156              | 11,94               | 2,51               | 1,034 | 0,389 |        |
|         | Başta        | 50.001-100.000      | 85               | 11,26               | 2,88               |       |       |        |
|         | Çıkma        | 100.001-200.000     | 113              | 11,79               | 2,75               |       |       |        |
|         |              | 200.001-400.000     | 111              | 11,82               | 2,73               |       |       |        |
|         |              |                     | 400.001 ve üzeri | 188                 | 11,60              | 2,73  |       |        |
|         | Karşılaşma   | 0-50.000            | 156              | 10,26               | 2,97               | 0,758 | 0,553 |        |
|         | Kaygısını    | 50.001-100.000      | 85               | 10,64               | 2,43               |       |       |        |
|         | Yönetme      | 100.001-200.000     | 113              | 10,29               | 3,08               |       |       |        |
|         |              | 200.001-400.000     | 111              | 10,08               | 3,00               |       |       |        |
|         |              |                     | 400.001 ve üzeri | 188                 | 10,57              | 2,84  |       |        |
|         |              |                     | 0-50.000         | 156                 | 62,85 <sup>b</sup> | 10,13 | 3,112 | 0,015* |
|         |              | 50.001-100.000      | 85               | 59,20 <sup>ab</sup> | 12,02              |       |       |        |
| TOPLAM  |              | 100.001-200.000     | 113              | 59,98 <sup>ab</sup> | 10,97              |       |       |        |
|         |              | 200.001-400.000     | 111              | 61,23 <sup>ab</sup> | 10,43              |       |       |        |
|         |              | 400.001 ve üzeri    | 188              | 59,19 <sup>b</sup>  | 10,38              |       |       |        |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*\*:<0,001, \*:<0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.29’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (16,47±3,13) puan ortalaması, 50.001-100.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (14,73±3,82) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (12,46±2,95) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (10,63±3,46) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (62,85±10,13) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (65,61±18,54) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.30. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Yıllık Gelir Düzeyi | N   | Ort.  | SS   | F ve W | P     |
|-------|------------|---------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| SZDE  | Güven      | 0-50.000            | 156 | 19,55 | 2,71 | 1,859  | 0,116 |
|       |            | 50.001-100.000      | 85  | 18,60 | 3,13 |        |       |
|       |            | 100.001-200.000     | 113 | 19,37 | 3,10 |        |       |
|       |            | 200.001-400.000     | 111 | 19,45 | 2,43 |        |       |
|       |            | 400.001 ve üzeri    | 188 | 19,52 | 2,89 |        |       |
|       | Devamlılık | 0-50.000            | 156 | 13,29 | 2,27 | 1,968  | 0,098 |
|       |            | 50.001-100.000      | 85  | 12,58 | 2,47 |        |       |
|       |            | 100.001-200.000     | 113 | 13,22 | 2,07 |        |       |
|       |            | 200.001-400.000     | 111 | 12,97 | 1,85 |        |       |
|       |            | 400.001 ve üzeri    | 188 | 13,23 | 2,01 |        |       |
|       | Kontrol    | 0-50.000            | 156 | 10,20 | 2,65 | 1,838  | 0,120 |
|       |            | 50.001-100.000      | 85  | 10,58 | 2,38 |        |       |
|       |            | 100.001-200.000     | 113 | 10,82 | 2,44 |        |       |
|       |            | 200.001-400.000     | 111 | 10,41 | 2,24 |        |       |
|       |            | 400.001 ve üzeri    | 188 | 10,86 | 2,72 |        |       |
|       | TOPLAM     | 0-50.000            | 156 | 43,04 | 5,51 | 1,552  | 0,187 |
|       |            | 50.001-100.000      | 85  | 41,75 | 5,96 |        |       |
|       |            | 100.001-200.000     | 113 | 43,42 | 5,60 |        |       |
|       |            | 200.001-400.000     | 111 | 42,84 | 4,52 |        |       |
|       |            | 400.001 ve üzeri    | 188 | 43,61 | 6,28 |        |       |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yıllık gelir düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.30’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların yıllık gelir düzeylerine göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.11. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın yedinci alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile profesyonel oyuncu olma yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular başlıklar halinde verilmiştir.

Tablo 4.31. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Profesyonel Olarak Futbol Oynama Süresi | N     | Ort.                | SS    | F     | p      |
|--------|---|---|-------|---------------------|-------|-------|--------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 1-3 yıl                                 | 147   | 18,61               | 5,57  | 1,308 | 0,271  |
|        |   | 4-6 yıl                                 | 136   | 19,03               | 6,02  |       |        |
|        |   | 7-9 yıl                                 | 157   | 17,85               | 5,51  |       |        |
|        |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213   | 18,03               | 6,07  |       |        |
|        | Kararlılık                              | 1-3 yıl                                 | 147   | 17,24 <sup>a</sup>  | 6,49  | 3,224 | 0,022* |
|        |   | 4-6 yıl                                 | 136   | 19,88 <sup>b</sup>  | 7,44  |       |        |
|        |   | 7-9 yıl                                 | 157   | 18,67 <sup>ab</sup> | 6,86  |       |        |
|        |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213   | 18,67 <sup>ab</sup> | 7,61  |       |        |
|        | Atılğanlık                              | 1-3 yıl                                 | 147   | 14,38               | 4,84  | 1,713 | 0,163  |
|        |   | 4-6 yıl                                 | 136   | 15,79               | 5,57  |       |        |
|        |   | 7-9 yıl                                 | 157   | 14,90               | 5,05  |       |        |
|        |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213   | 14,85               | 5,66  |       |        |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 1-3 yıl                                 | 147   | 8,24 <sup>a</sup>   | 3,37  | 3,032 | 0,029* |
|        |   | 4-6 yıl                                 | 136   | 9,32 <sup>b</sup>   | 3,65  |       |        |
|        |   | 7-9 yıl                                 | 157   | 9,29 <sup>b</sup>   | 3,29  |       |        |
|        |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213   | 8,94 <sup>ab</sup>  | 3,63  |       |        |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | 1-3 yıl                                 | 147   | 8,21                | 3,20  | 1,807 | 0,145  |
|        |   | 4-6 yıl                                 | 136   | 9,10                | 3,44  |       |        |
|        |   | 7-9 yıl                                 | 157   | 8,71                | 3,10  |       |        |
|        |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213   | 8,55                | 3,30  |       |        |
| TOPLAM | 1-3 yıl                                 | 147                                     | 66,67 | 18,37               | 2,618 | 0,050 |        |
|        | 4-6 yıl                                 | 136                                     | 73,11 | 20,44               |       |       |        |
|        | 7-9 yıl                                 | 157                                     | 69,42 | 18,19               |       |       |        |
|        | 10 yıl ve daha fazla                    | 213                                     | 69,04 | 20,60               |       |       |        |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*:<0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.31’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık” ve “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,05) diğer alt boyutlar ile “Toplam” puanları arasında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların (19,88±7,44) puan ortalaması, 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara (17,24±6,49) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların (9,32±3,65) puan ortalaması, 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara (8,24±3,37) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.32. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek                        | Alt Boyut                                   | Profesyonel Olarak Futbol Oynama Süresi | N                   | Ort.                | SS    | F ve W | p       |
|------------------------------|---|---|---------------------|---------------------|-------|--------|---------|
| FPBÖ-16                      | İmgeleme                                    | 1-3 yıl                                 | 147                 | 16,30 <sup>b</sup>  | 3,31  | 4,495  | 0,004** |
|                              |   | 4-6 yıl                                 | 136                 | 14,89 <sup>a</sup>  | 3,69  |        |         |
|                              |   | 7-9 yıl                                 | 157                 | 15,38 <sup>ab</sup> | 3,26  |        |         |
|                              |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213                 | 15,31 <sup>a</sup>  | 3,29  |        |         |
|                              | Bağlılık Gösterme                           | 1-3 yıl                                 | 147                 | 12,44 <sup>b</sup>  | 3,12  | 5,476  | 0,001** |
|                              |   | 4-6 yıl                                 | 136                 | 11,07 <sup>a</sup>  | 3,33  |        |         |
|                              |   | 7-9 yıl                                 | 157                 | 11,53 <sup>ab</sup> | 3,09  |        |         |
|                              |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213                 | 11,25 <sup>ab</sup> | 3,23  |        |         |
|                              | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | 1-3 yıl                                 | 147                 | 11,53               | 2,48  | 1,580  | 0,193   |
|                              |   | 4-6 yıl                                 | 136                 | 11,07               | 2,71  |        |         |
|                              |   | 7-9 yıl                                 | 157                 | 11,46               | 2,47  |        |         |
|                              |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213                 | 11,66               | 2,46  |        |         |
|                              | Stresle Başa Çıkma                          | 1-3 yıl                                 | 147                 | 11,63               | 2,48  | 1,296  | 0,275   |
|                              |   | 4-6 yıl                                 | 136                 | 11,36               | 3,01  |        |         |
|                              |   | 7-9 yıl                                 | 157                 | 11,77               | 2,66  |        |         |
|                              |   | 10 yıl ve daha fazla                    | 213                 | 11,93               | 2,67  |        |         |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | 1-3 yıl                                     | 147                                     | 10,56               | 2,80                | 1,237 | 0,295  |         |
|                              | 4-6 yıl                                     | 136                                     | 9,99                | 2,85                |       |        |         |
|                              | 7-9 yıl                                     | 157                                     | 10,31               | 2,80                |       |        |         |
|                              | 10 yıl ve daha fazla                        | 213                                     | 10,54               | 3,04                |       |        |         |
| TOPLAM                       | 1-3 yıl                                     | 147                                     | 62,46 <sup>b</sup>  | 10,35               | 3,204 | 0,023* |         |
|                              | 4-6 yıl                                     | 136                                     | 58,38 <sup>a</sup>  | 11,78               |       |        |         |
|                              | 7-9 yıl                                     | 157                                     | 60,45 <sup>ab</sup> | 10,60               |       |        |         |
|                              | 10 yıl ve daha fazla                        | 213                                     | 60,69 <sup>ab</sup> | 10,18               |       |        |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*: <0,01, \*: <0,05  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.32’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların (16,30±3,31) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara (14,89±3,69) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların (12,44±3,12) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara (11,07±3,33) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Toplam” puanında 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların (62,46±10,35) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara (58,38±11,78) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.33. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Profesyonel Olarak Futbol Oynama Süresi | N   | Ort.  | SS   | F ve W | p     |
|-------|------------|---|-----|-------|------|--------|-------|
| SZDE  | Güven      | 1-3 yıl                                 | 147 | 19,46 | 2,63 | 2,245  | 0,082 |
|       |            | 4-6 yıl                                 | 136 | 18,81 | 3,31 |        |       |
|       |            | 7-9 yıl                                 | 157 | 19,55 | 2,62 |        |       |
|       |            | 10 yıl ve daha fazla                    | 213 | 19,53 | 2,83 |        |       |
|       | Devamlılık | 1-3 yıl                                 | 147 | 13,32 | 2,14 | 2,383  | 0,069 |
|       |            | 4-6 yıl                                 | 136 | 12,68 | 2,35 |        |       |
|       |            | 7-9 yıl                                 | 157 | 13,29 | 1,93 |        |       |
|       |            | 10 yıl ve daha fazla                    | 213 | 13,12 | 2,09 |        |       |
|       | Kontrol    | 1-3 yıl                                 | 147 | 10,29 | 2,67 | 1,018  | 0,384 |
|       |            | 4-6 yıl                                 | 136 | 10,57 | 2,33 |        |       |
|       |            | 7-9 yıl                                 | 157 | 10,65 | 2,46 |        |       |
|       |            | 10 yıl ve daha fazla                    | 213 | 10,75 | 2,64 |        |       |
|       | TOPLAM     | 1-3 yıl                                 | 147 | 43,07 | 5,43 | 1,861  | 0,136 |
|       |            | 4-6 yıl                                 | 136 | 42,06 | 5,93 |        |       |
|       |            | 7-9 yıl                                 | 157 | 43,49 | 5,24 |        |       |
|       |            | 10 yıl ve daha fazla                    | 213 | 43,40 | 5,96 |        |       |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.33’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların profesyonel olarak futbol oynama sürelerine göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.12. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile bulunduğu futbol

*kulübünde oynadığı yıl değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular başlıklar halinde verilmiştir.*

Tablo 4.34. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Bulunduğu Kulüpteki Oynama Süreleri | N     | Ort.  | SS    | F     | p     |
|--------|---|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 1 yıldan az                         | 247   | 18,00 | 5,78  | 1,250 | 0,291 |
|        |   | 1-2 yıl                             | 217   | 18,24 | 5,49  |       |       |
|        |   | 3-4 yıl                             | 103   | 18,40 | 6,03  |       |       |
|        |   | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 19,40 | 6,42  |       |       |
|        | Kararlılık                              | 1 yıldan az                         | 247   | 18,71 | 6,62  | 0,547 | 0,651 |
|        |   | 1-2 yıl                             | 217   | 18,13 | 7,15  |       |       |
|        |   | 3-4 yıl                             | 103   | 19,15 | 7,64  |       |       |
|        |   | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 18,79 | 8,31  |       |       |
|        | Atılganlık                              | 1 yıldan az                         | 247   | 15,13 | 4,86  | 0,769 | 0,512 |
|        |   | 1-2 yıl                             | 217   | 14,51 | 5,43  |       |       |
|        |   | 3-4 yıl                             | 103   | 15,29 | 5,38  |       |       |
|        |   | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 15,13 | 6,28  |       |       |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 1 yıldan az                         | 247   | 9,19  | 3,41  | 0,977 | 0,403 |
|        |   | 1-2 yıl                             | 217   | 8,63  | 3,42  |       |       |
|        |   | 3-4 yıl                             | 103   | 8,99  | 3,53  |       |       |
|        |   | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 9,00  | 3,99  |       |       |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | 1 yıldan az                         | 247   | 8,61  | 3,08  | 0,128 | 0,943 |
|        |   | 1-2 yıl                             | 217   | 8,55  | 3,33  |       |       |
|        |   | 3-4 yıl                             | 103   | 8,75  | 3,23  |       |       |
|        |   | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 8,74  | 3,69  |       |       |
| TOPLAM | 1 yıldan az                             | 247                                 | 69,64 | 18,98 | 0,682 | 0,563 |       |
|        | 1-2 yıl                                 | 217                                 | 68,05 | 19,89 |       |       |       |
|        | 3-4 yıl                                 | 103                                 | 70,57 | 18,87 |       |       |       |
|        | 5 yıl ve daha fazla                     | 86                                  | 71,06 | 21,43 |       |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.34’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları kulüpte futbol oynama sürelerine göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.35. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut | Bulunduğu Kulüpteki Oynama Süreleri | N   | Ort.  | SS   | F ve W | p     |
|---------|-----------|-------------------------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme  | 1 yıldan az                         | 247 | 15,29 | 3,44 | 2,219  | 0,085 |
|         |           | 1-2 yıl                             | 217 | 15,37 | 3,32 |        |       |
|         |           | 3-4 yıl                             | 103 | 15,35 | 3,48 |        |       |
|         |           | 5 yıl ve daha fazla                 | 86  | 16,34 | 3,33 |        |       |

Tablo 4.35. (devam)

| Ölçek       | Alt Boyut  | Bulunduğu Kulüpteki Oynama Süreleri | N     | Ort.                | SS    | F ve W | P      |
|-------------|--|-------------------------------------|-------|---------------------|-------|--------|--------|
| FPB<br>Ö-16 | Bağlılık<br>Gösterme                                       | 1 yıldan az                         | 247   | 11,56 <sup>ab</sup> | 3,10  | 3,407  | 0,017* |
|             |  | 1-2 yıl                             | 217   | 11,09 <sup>a</sup>  | 3,39  |        |        |
|             |  | 3-4 yıl                             | 103   | 11,86 <sup>ab</sup> | 3,13  |        |        |
|             |  | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 12,30 <sup>b</sup>  | 3,14  |        |        |
|             | Baskı<br>Altında<br>Doruk<br>Performans<br>Ortaya<br>Koyma | 1 yıldan az                         | 247   | 11,44               | 2,62  | 1,079  | 0,357  |
|             |  | 1-2 yıl                             | 217   | 11,50               | 2,39  |        |        |
|             |  | 3-4 yıl                             | 103   | 11,14               | 2,63  |        |        |
|             |  | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 11,79               | 2,41  |        |        |
|             | Stresle Başa<br>Çıkma                                      | 1 yıldan az                         | 247   | 11,60               | 2,68  | 2,105  | 0,098  |
|             |  | 1-2 yıl                             | 217   | 11,89               | 2,64  |        |        |
|             |  | 3-4 yıl                             | 103   | 11,24               | 2,87  |        |        |
|             |  | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 12,10               | 2,69  |        |        |
|             | Karşılaşma<br>Kaygısını<br>Yönetme                         | 1 yıldan az                         | 247   | 10,73               | 2,78  | 2,447  | 0,064  |
|             |  | 1-2 yıl                             | 217   | 10,32               | 2,83  |        |        |
|             |  | 3-4 yıl                             | 103   | 10,04               | 2,75  |        |        |
|             |  | 5 yıl ve daha fazla                 | 86    | 9,88                | 3,40  |        |        |
| TOPLAM      | 1 yıldan az  | 247                                 | 60,62 | 11,25               | 1,221 | 0,301  |        |
|             | 1-2 yıl  | 217                                 | 60,16 | 10,27               |       |        |        |
|             | 3-4 yıl  | 103                                 | 59,63 | 10,69               |       |        |        |
|             | 5 yıl ve daha fazla  | 86                                  | 62,42 | 10,31               |       |        |        |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*:&lt;0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p&lt;0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde futbol oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.35’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,05) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanları arasında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 5 yıl ve daha üzeri oynadıkları kulüpte oynama süresine sahip futbolcuların (12,30±3,14) puan ortalaması, 1-2 yıl arası oynadıkları kulüpte oynama süresine sahip futbolculara (11,09±3,39) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.36. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının bulunduğu kulüpte oynama sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Bulunduğu Kulüpteki Oynama Süreleri | N   | Ort.  | SS   | F     | P     |
|-------|-----------|-------------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| SZDE  | Güven     | 1 yıldan az                         | 247 | 19,31 | 2,58 | 1,248 | 0,291 |
|       |           | 1-2 yıl                             | 217 | 19,21 | 3,13 |       |       |
|       |           | 3-4 yıl                             | 103 | 19,41 | 2,84 |       |       |
|       |           | 5 yıl ve daha fazla                 | 86  | 19,90 | 2,87 |       |       |

Tablo 4.36. (devam)

| Ölçek | Alt Boyut  | Bulunduğu Kulüpteki Oynama Süreleri | N   | Ort.                | SS   | F     | P       |
|-------|------------|-------------------------------------|-----|---------------------|------|-------|---------|
| SZDE  | Devamlılık | 1 yıldan az                         | 247 | 13,21               | 2,14 | 0,810 | 0,489   |
|       |            | 1-2 yıl                             | 217 | 12,93               | 2,20 |       |         |
|       |            | 3-4 yıl                             | 103 | 13,19               | 1,99 |       |         |
|       |            | 5 yıl ve daha fazla                 | 86  | 13,20               | 2,11 |       |         |
|       | Kontrol    | 1 yıldan az                         | 247 | 10,67 <sup>bc</sup> | 2,37 | 5,622 | 0,001** |
|       |            | 1-2 yıl                             | 217 | 10,99 <sup>c</sup>  | 2,66 |       |         |
|       |            | 3-4 yıl                             | 103 | 10,17 <sup>ab</sup> | 2,46 |       |         |
|       |            | 5 yıl ve daha fazla                 | 86  | 9,80 <sup>a</sup>   | 2,62 |       |         |
|       | TOPLAM     | 1 yıldan az                         | 247 | 43,20               | 5,44 | 0,166 | 0,919   |
|       |            | 1-2 yıl                             | 217 | 43,12               | 6,16 |       |         |
|       |            | 3-4 yıl                             | 103 | 42,78               | 5,05 |       |         |
|       |            | 5 yıl ve daha fazla                 | 86  | 42,90               | 5,91 |       |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*: <0,01

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde futbol oynama sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.36’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Kontrol” alt boyutunda 1-2 yıl arası aynı kulüpte oynayan futbolcuların (10,99±2,66) puan ortalaması, 5 yıl ve daha fazla aynı kulüpte oynayan futbolculara (9,80±2,62) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.13. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dokuzuncu alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile oynadıkları pozisyon (mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular başlıklar halinde verilmiştir.

Tablo 4.37. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut | Oynadıkları Pozisyon (Mevki) | N   | Ort.  | SS   | F     | p     |
|--------|-----------|------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| SCÖ-31 |           | Kaleci                       | 75  | 17,77 | 5,71 | 0,333 | 0,953 |
|        |           | Bek (Sağ/Sol)                | 111 | 18,54 | 5,75 |       |       |

Tablo 4.37. (devam)

| Ölçek                                       | Alt Boyut  | Oynadıkları<br>Pozisyon<br>(Mevki) | N      | Ort.  | SS    | F     | p     |
|---|--|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| SCÖ-31                                      | Yetkinlik-<br>Uсталık<br>(Kendine<br>Güven)      | Stoper                             | 117    | 18,55 | 6,19  | 0,317 | 0,960 |
|   |  | Ön Libero                          | 65     | 17,72 | 6,28  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Merkez)              | 69     | 18,49 | 5,77  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Sağ/Sol)             | 28     | 19,32 | 5,53  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Ofansif)             | 46     | 18,37 | 5,41  |       |       |
|   |  | Kanat (Sağ/Sol)                    | 80     | 18,38 | 5,59  |       |       |
|   |  | Santrafor                          | 62     | 18,08 | 5,87  |       |       |
|   |  | Kararlılık                         | Kaleci | 75    | 18,72 |       |       |
|   | Bek (Sağ/Sol)                                    |                                    | 111    | 18,09 | 7,31  |       |       |
|   | Stoper   |                                    | 117    | 18,87 | 7,49  |       |       |
|   | Ön Libero  |                                    | 65     | 18,38 | 7,68  |       |       |
|   | Orta Saha<br>(Merkez)                            |                                    | 69     | 18,51 | 6,42  |       |       |
|   | Orta Saha<br>(Sağ/Sol)                           |                                    | 28     | 17,79 | 5,74  |       |       |
|   | Orta Saha<br>(Ofansif)                           |                                    | 46     | 19,39 | 7,44  |       |       |
|   | Kanat (Sağ/Sol)                                  |                                    | 80     | 19,21 | 6,87  |       |       |
|   | Santrafor  | 62                                 | 18,15  | 6,74  |       |       |       |
|   | Atılgnalık                                       | Kaleci                             | 75     | 15,05 | 5,99  |       |       |
|   |  | Bek (Sağ/Sol)                      | 111    | 15,00 | 5,55  |       |       |
|   |  | Stoper                             | 117    | 15,11 | 5,66  |       |       |
|   |  | Ön Libero                          | 65     | 14,66 | 5,16  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Merkez)              | 69     | 14,68 | 4,70  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Sağ/Sol)             | 28     | 14,00 | 4,69  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Ofansif)             | 46     | 15,54 | 5,35  |       |       |
|   |  | Kanat (Sağ/Sol)                    | 80     | 15,61 | 5,14  |       |       |
|   | Santrafor  | 62                                 | 14,16  | 4,91  |       |       |       |
|   | Tehlikeyi<br>Göze Alma<br>(Korkuyla<br>Baş Etme) | Kaleci                             | 75     | 9,37  | 4,02  |       |       |
|   |  | Bek (Sağ/Sol)                      | 111    | 8,91  | 3,55  |       |       |
|   |  | Stoper                             | 117    | 8,81  | 3,61  |       |       |
|   |  | Ön Libero                          | 65     | 8,37  | 3,16  |       |       |
|   |  | Orta Saha<br>(Merkez)              | 69     | 8,88  | 3,16  |       |       |
| Orta Saha<br>(Sağ/Sol)                      |  | 28                                 | 8,93   | 3,08  |       |       |       |
| Orta Saha<br>(Ofansif)                      |  | 46                                 | 9,57   | 3,72  |       |       |       |
| Kanat (Sağ/Sol)                             |  | 80                                 | 9,13   | 3,41  |       |       |       |
| Santrafor                                   | 62   | 8,74                               | 3,57   |       |       |       |       |
| Öz Verili<br>Olma<br>(Kendini<br>Feda Etme) | Kaleci   | 75                                 | 8,55   | 3,61  |       |       |       |
|   | Bek (Sağ/Sol)                                    | 111                                | 8,62   | 3,42  |       |       |       |
|   | Stoper   | 117                                | 9,12   | 3,42  |       |       |       |
|   | Ön Libero  | 65                                 | 8,32   | 3,23  |       |       |       |
|   | Orta Saha<br>(Merkez)                            | 69                                 | 8,42   | 2,83  |       |       |       |
|   | Orta Saha<br>(Sağ/Sol)                           | 28                                 | 8,00   | 2,79  |       |       |       |

Tablo 4.37. (devam)

| Ölçek  | Alt Boyut | Oynadıkları Pozisyon (Mevki) | N   | Ort.  | SS    | F     | p     |
|--------|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| SCÖ-31 |           | Orta Saha (Ofansif)          | 46  | 8,96  | 3,38  | 0,382 | 0,930 |
|        |           | Kanat (Sağ/Sol)              | 80  | 8,73  | 3,26  |       |       |
|        |           | Santrafor                    | 62  | 8,27  | 2,90  |       |       |
|        | TOPLAM    | Kaleci                       | 75  | 69,47 | 21,45 |       |       |
|        |           | Bek (Sağ/Sol)                | 111 | 69,16 | 20,26 |       |       |
|        |           | Stoper                       | 117 | 70,46 | 19,83 |       |       |
|        |           | Ön Libero                    | 65  | 67,46 | 20,52 |       |       |
|        |           | Orta Saha (Merkez)           | 69  | 68,99 | 18,18 |       |       |
|        |           | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28  | 68,04 | 17,02 |       |       |
|        |           | Orta Saha (Ofansif)          | 46  | 71,83 | 19,74 |       |       |
|        |           | Kanat (Sağ/Sol)              | 80  | 71,05 | 18,85 |       |       |
|        |           | Santrafor                    | 62  | 67,40 | 18,70 |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.37’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.38. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut     | Oynadıkları Pozisyon(Mevki) | N                  | Ort.  | SS    | F     | P     |
|---------|---------------|-----------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme      | Kaleci                      | 75                 | 16,00 | 3,33  | 1,919 | 0,055 |
|         |               | Bek (Sağ/Sol)               | 111                | 15,00 | 3,60  |       |       |
|         |               | Stoper                      | 117                | 14,77 | 3,62  |       |       |
|         |               | Ön Libero                   | 65                 | 16,22 | 2,72  |       |       |
|         |               | Orta Saha (Merkez)          | 69                 | 15,83 | 3,14  |       |       |
|         |               | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28                 | 15,43 | 3,50  |       |       |
|         |               | Orta Saha (Ofansif)         | 46                 | 15,78 | 3,63  |       |       |
|         |               | Kanat (Sağ/Sol)             | 80                 | 15,14 | 3,34  |       |       |
|         |               | Santrafor                   | 62                 | 15,95 | 3,26  |       |       |
|         |               | Bağlılık Gösterme           | Kaleci             | 75    | 11,89 |       |       |
|         | Bek (Sağ/Sol) |                             | 111                | 11,24 | 3,52  |       |       |
|         | Stoper        |                             | 117                | 10,88 | 3,34  |       |       |
|         | Ön Libero     |                             | 65                 | 11,83 | 3,66  |       |       |
|         |               |                             | Orta Saha (Merkez) | 69    | 12,07 | 2,80  |       |
|         |               | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28                 | 11,54 | 3,31  |       |       |

Tablo 4.38 (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut                                   | Oynadıkları Pozisyon(Mevki) | N     | Ort.  | SS   | F     | P     |
|---------|---|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| FPBÖ-16 | Orta Saha (Ofansif)                         | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 11,96 | 3,08 | 0,665 | 0,722 |
|         |   | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 11,69 | 2,96 |       |       |
|         |   | Santrafor                   | 62    | 11,58 | 2,88 |       |       |
|         | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Kaleci                      | 75    | 11,43 | 2,36 |       |       |
|         |   | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 11,43 | 2,51 |       |       |
|         |   | Stoper                      | 117   | 11,09 | 2,83 |       |       |
|         |   | Ön Libero                   | 65    | 11,88 | 2,39 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 11,68 | 2,52 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 11,68 | 2,50 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 11,33 | 2,49 |       |       |
|         |   | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 11,57 | 2,18 |       |       |
|         |   | Santrafor                   | 62    | 11,39 | 2,76 |       |       |
|         | Stresle Başa Çıkma                          | Kaleci                      | 75    | 11,83 | 2,62 |       |       |
|         |   | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 11,53 | 2,96 |       |       |
|         |   | Stoper                      | 117   | 11,45 | 2,95 |       |       |
|         |   | Ön Libero                   | 65    | 12,08 | 2,34 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 11,65 | 2,62 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 12,11 | 2,69 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 11,54 | 2,93 |       |       |
|         |   | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 11,84 | 2,39 |       |       |
|         |   | Santrafor                   | 62    | 11,79 | 2,57 |       |       |
|         | Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | Kaleci                      | 75    | 10,33 | 2,92 |       |       |
|         |   | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 10,41 | 2,45 |       |       |
|         |   | Stoper                      | 117   | 10,25 | 3,06 |       |       |
|         |   | Ön Libero                   | 65    | 10,14 | 3,23 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 10,12 | 2,77 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 10,79 | 2,77 |       |       |
|         |   | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 10,76 | 2,76 |       |       |
|         |   | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 10,54 | 3,02 |       |       |
|         |   | Santrafor                   | 62    | 10,44 | 3,11 |       |       |
| TOPLAM  | Kaleci                                      | 75                          | 61,48 | 9,95  |      |       |       |
|         | Bek (Sağ/Sol)                               | 111                         | 59,61 | 10,87 |      |       |       |
|         | Stoper                                      | 117                         | 58,44 | 11,62 |      |       |       |
|         | Ön Libero                                   | 65                          | 62,14 | 9,75  |      |       |       |
|         | Orta Saha (Merkez)                          | 69                          | 61,35 | 10,36 |      |       |       |
|         | Orta Saha (Sağ/Sol)                         | 28                          | 61,54 | 11,41 |      |       |       |
|         | Orta Saha (Ofansif)                         | 46                          | 61,37 | 10,83 |      |       |       |
|         | Kanat (Sağ/Sol)                             | 80                          | 60,77 | 10,69 |      |       |       |
|         | Santrafor                                   | 62                          | 61,15 | 10,62 |      |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları

pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.38’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.39. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek               | Alt Boyut  | Oynadıkları Pozisyon(Mevki) | N     | Ort.  | SS   | F     | P     |
|---------------------|------------|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| SZDE                | Güven      | Kaleci                      | 75    | 19,51 | 3,06 | 0,530 | 0,834 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 18,94 | 3,11 |       |       |
|                     |            | Stoper                      | 117   | 19,39 | 2,71 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                   | 65    | 19,32 | 2,92 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 19,42 | 2,81 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 19,61 | 2,54 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 19,52 | 3,20 |       |       |
|                     |            | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 19,33 | 2,32 |       |       |
|                     |            | Santrafor                   | 62    | 19,76 | 2,93 |       |       |
|                     | Devamlılık | Kaleci                      | 75    | 13,49 | 2,17 | 1,073 | 0,380 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 12,99 | 2,40 |       |       |
|                     |            | Stoper                      | 117   | 12,99 | 2,20 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                   | 65    | 13,25 | 2,09 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 13,38 | 1,98 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 13,32 | 2,18 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 12,93 | 1,90 |       |       |
|                     |            | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 12,69 | 1,81 |       |       |
|                     |            | Santrafor                   | 62    | 13,27 | 2,15 |       |       |
|                     | Kontrol    | Kaleci                      | 75    | 10,57 | 2,61 | 0,916 | 0,503 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)               | 111   | 10,98 | 2,43 |       |       |
|                     |            | Stoper                      | 117   | 10,43 | 2,73 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                   | 65    | 10,25 | 2,57 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)          | 69    | 10,68 | 2,52 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)         | 28    | 9,96  | 2,66 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Ofansif)         | 46    | 10,28 | 2,02 |       |       |
|                     |            | Kanat (Sağ/Sol)             | 80    | 10,80 | 2,60 |       |       |
|                     |            | Santrafor                   | 62    | 10,65 | 2,52 |       |       |
|                     | TOPLAM     | Kaleci                      | 75    | 43,57 | 5,91 | 0,305 | 0,964 |
| Bek (Sağ/Sol)       |            | 111                         | 42,91 | 6,05  |      |       |       |
| Stoper              |            | 117                         | 42,81 | 5,94  |      |       |       |
| Ön Libero           |            | 65                          | 42,82 | 5,88  |      |       |       |
| Orta Saha (Merkez)  |            | 69                          | 43,48 | 5,47  |      |       |       |
| Orta Saha (Sağ/Sol) |            | 28                          | 42,89 | 4,63  |      |       |       |
| Orta Saha (Ofansif) |            | 46                          | 42,74 | 5,50  |      |       |       |
| Kanat (Sağ/Sol)     |            | 80                          | 42,81 | 4,93  |      |       |       |
| Santrafor           |            | 62                          | 43,68 | 5,97  |      |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.39’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.14. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın onuncu alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile en başarılı pozisyon(mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme ilişkin elde edilen nicel bulgular başlıklar halinde verilmiştir.

Tablo 4.40. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N    | Ort.  | SS   | F     | p     |
|--------|---|------------------------------|------|-------|------|-------|-------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | Kaleci                       | 75   | 17,77 | 5,71 | 0,333 | 0,953 |
|        |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111  | 18,54 | 5,75 |       |       |
|        |   | Stoper                       | 117  | 18,55 | 6,19 |       |       |
|        |   | Ön Libero                    | 65   | 17,72 | 6,28 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Merkez)           | 69   | 18,49 | 5,77 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28   | 19,32 | 5,53 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46   | 18,37 | 5,41 |       |       |
|        |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80   | 18,38 | 5,59 |       |       |
|        | Kararlılık                              | Santrafor                    | 62   | 18,08 | 5,87 | 0,317 | 0,960 |
|        |   | Kaleci                       | 75   | 18,72 | 8,01 |       |       |
|        |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111  | 18,09 | 7,31 |       |       |
|        |   | Stoper                       | 117  | 18,87 | 7,49 |       |       |
|        |   | Ön Libero                    | 65   | 18,38 | 7,68 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Merkez)           | 69   | 18,51 | 6,42 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28   | 17,79 | 5,74 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46   | 19,39 | 7,44 |       |       |
|        | Atılganlık                              | Kanat (Sağ/Sol)              | 80   | 19,21 | 6,87 | 0,567 | 0,805 |
|        |   | Santrafor                    | 62   | 18,15 | 6,74 |       |       |
|        |   | Kaleci                       | 75   | 15,05 | 5,99 |       |       |
|        |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111  | 15,00 | 5,55 |       |       |
|        |   | Stoper                       | 117  | 15,11 | 5,66 |       |       |
|        |   | Ön Libero                    | 65   | 14,66 | 5,16 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Merkez)           | 69   | 14,68 | 4,70 |       |       |
|        |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28   | 14,00 | 4,69 |       |       |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Orta Saha (Ofansif)          | 46   | 15,54 | 5,35 | 0,611 | 0,769 |
|        |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80   | 15,61 | 5,14 |       |       |
|        |   | Santrafor                    | 62   | 14,16 | 4,91 |       |       |
|        |   | Kaleci                       | 75   | 9,37  | 4,02 |       |       |
|        | Bek (Sağ/Sol)                           | 111                          | 8,91 | 3,55  |      |       |       |
|        | Stoper                                  | 117                          | 8,81 | 3,61  |      |       |       |
|        | Ön Libero                               | 65                           | 8,37 | 3,16  |      |       |       |
|        |   |                              |      |       |      |       |       |

Tablo 4.40. (devam)

| Ölçek               | Alt Boyut                               | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N     | Ort.  | SS    | F     | p     |
|---------------------|---|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SCÖ-31              | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 8,88  | 3,16  | 0,728 | 0,667 |
|                     |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 8,93  | 3,08  |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 9,57  | 3,72  |       |       |
|                     |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 9,13  | 3,41  |       |       |
|                     |   | Santrafor                    | 62    | 8,74  | 3,57  |       |       |
|                     | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | Kaleci                       | 75    | 8,55  | 3,61  |       |       |
|                     |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 8,62  | 3,42  |       |       |
|                     |   | Stoper                       | 117   | 9,12  | 3,42  |       |       |
|                     |   | Ön Libero                    | 65    | 8,32  | 3,23  |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 8,42  | 2,83  |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 8,00  | 2,79  |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 8,96  | 3,38  |       |       |
|                     | TOPLAM                                  | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 8,73  | 3,26  |       |       |
|                     |   | Santrafor                    | 62    | 8,27  | 2,90  |       |       |
|                     |   | Kaleci                       | 75    | 69,47 | 21,45 |       |       |
|                     |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 69,16 | 20,26 |       |       |
|                     |   | Stoper                       | 117   | 70,46 | 19,83 |       |       |
|                     |   | Ön Libero                    | 65    | 67,46 | 20,52 |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 68,99 | 18,18 |       |       |
|                     |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 68,04 | 17,02 |       |       |
| Orta Saha (Ofansif) | 46                                      | 71,83                        | 19,74 |       |       |       |       |
| Kanat (Sağ/Sol)     | 80                                      | 71,05                        | 18,85 |       |       |       |       |
| Santrafor           | 62                                      | 67,40                        | 18,70 |       |       |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporada Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.40’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.41. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek    | Alt Boyut | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N   | Ort.  | SS   | F     | P     |
|----------|-----------|------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| İmgeleme |           | Kaleci                       | 75  | 16,00 | 3,33 | 1,919 | 0,055 |
|          |           | Bek (Sağ/Sol)                | 111 | 15,00 | 3,60 |       |       |
|          |           | Stoper                       | 117 | 14,77 | 3,62 |       |       |
|          |           | Ön Libero                    | 65  | 16,22 | 2,72 |       |       |

Tablo 4.41 (devam)

| Ölçek                        | Alt Boyut                                   | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N     | Ort.  | SS    | F     | P     |
|------------------------------|---|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| FPBÖ-16                      | İmgeleme                                    | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 15,83 | 3,14  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 15,43 | 3,50  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 15,78 | 3,63  |       |       |
|                              |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 15,14 | 3,34  |       |       |
|                              |   | Santrafor                    | 62    | 15,95 | 3,26  |       |       |
|                              | Bağlılık Gösterme                           | Kaleci                       | 75    | 11,89 | 3,12  |       |       |
|                              |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 11,24 | 3,52  |       |       |
|                              |   | Stoper                       | 117   | 10,88 | 3,34  |       |       |
|                              |   | Ön Libero                    | 65    | 11,83 | 3,66  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 12,07 | 2,80  | 1,263 | 0,260 |
|                              |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 11,54 | 3,31  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 11,96 | 3,08  |       |       |
|                              |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 11,69 | 2,96  |       |       |
|                              | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Santrafor                    | 62    | 11,58 | 2,88  |       |       |
|                              |   | Kaleci                       | 75    | 11,43 | 2,36  |       |       |
|                              |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 11,43 | 2,51  |       |       |
|                              |   | Stoper                       | 117   | 11,09 | 2,83  |       |       |
|                              |   | Ön Libero                    | 65    | 11,88 | 2,39  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 11,68 | 2,52  | 0,665 | 0,722 |
|                              |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 11,68 | 2,50  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 11,33 | 2,49  |       |       |
|                              |   | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 11,57 | 2,18  |       |       |
|                              |   | Santrafor                    | 62    | 11,39 | 2,76  |       |       |
|                              | Stresle Başa Çıkma                          | Kaleci                       | 75    | 11,83 | 2,62  |       |       |
|                              |   | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 11,53 | 2,96  |       |       |
|                              |   | Stoper                       | 117   | 11,45 | 2,95  |       |       |
|                              |   | Ön Libero                    | 65    | 12,08 | 2,34  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 11,65 | 2,62  | 0,487 | 0,866 |
|                              |   | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 12,11 | 2,69  |       |       |
|                              |   | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 11,54 | 2,93  |       |       |
| Kanat (Sağ/Sol)              |   | 80                           | 11,84 | 2,39  |       |       |       |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | Santrafor                                   | 62                           | 11,79 | 2,57  |       |       |       |
|                              | Kaleci                                      | 75                           | 10,33 | 2,92  |       |       |       |
|                              | Bek (Sağ/Sol)                               | 111                          | 10,41 | 2,45  |       |       |       |
|                              | Stoper                                      | 117                          | 10,25 | 3,06  |       |       |       |
|                              | Ön Libero                                   | 65                           | 10,14 | 3,23  |       |       |       |
|                              | Orta Saha (Merkez)                          | 69                           | 10,12 | 2,77  | 0,360 | 0,941 |       |
|                              | Orta Saha (Sağ/Sol)                         | 28                           | 10,79 | 2,77  |       |       |       |
|                              | Orta Saha (Ofansif)                         | 46                           | 10,76 | 2,76  |       |       |       |

Tablo 4.41 (devam)

| Ölçek   | Alt Boyut | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N   | Ort.  | SS    | F     | P     |
|---------|-----------|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| FPBÖ-16 |           | Kanat (Sağ/Sol)              | 80  | 10,54 | 3,02  | 1,058 | 0,391 |
|         |           | Santrafor                    | 62  | 10,44 | 3,11  |       |       |
|         | TOPLAM    | Kaleci                       | 75  | 61,48 | 9,95  |       |       |
|         |           | Bek (Sağ/Sol)                | 111 | 59,61 | 10,87 |       |       |
|         |           | Stoper                       | 117 | 58,44 | 11,62 |       |       |
|         |           | Ön Libero                    | 65  | 62,14 | 9,75  |       |       |
|         |           | Orta Saha (Merkez)           | 69  | 61,35 | 10,36 |       |       |
|         |           | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28  | 61,54 | 11,41 |       |       |
|         |           | Orta Saha (Ofansif)          | 46  | 61,37 | 10,83 |       |       |
|         |           | Kanat (Sağ/Sol)              | 80  | 60,77 | 10,69 |       |       |
|         |           | Santrafor                    | 62  | 61,15 | 10,62 |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.41’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.42. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre karşılaştırılması

| Ölçek               | Alt Boyut  | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N     | Ort.  | SS   | F     | P     |
|---------------------|------------|------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| SZDE                | Güven      | Kaleci                       | 75    | 19,51 | 3,06 | 0,530 | 0,834 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 18,94 | 3,11 |       |       |
|                     |            | Stoper                       | 117   | 19,39 | 2,71 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                    | 65    | 19,32 | 2,92 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 19,42 | 2,81 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 19,61 | 2,54 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 19,52 | 3,20 |       |       |
|                     |            | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 19,33 | 2,32 |       |       |
|                     |            | Santrafor                    | 62    | 19,76 | 2,93 |       |       |
|                     | Devamlılık | Kaleci                       | 75    | 13,49 | 2,17 | 1,073 | 0,380 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 12,99 | 2,40 |       |       |
|                     |            | Stoper                       | 117   | 12,99 | 2,20 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                    | 65    | 13,25 | 2,09 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 13,38 | 1,98 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 13,32 | 2,18 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Ofansif)          | 46    | 12,93 | 1,90 |       |       |
|                     |            | Kanat (Sağ/Sol)              | 80    | 12,69 | 1,81 |       |       |
|                     |            | Santrafor                    | 62    | 13,27 | 2,15 |       |       |
|                     | Kontrol    | Kaleci                       | 75    | 10,57 | 2,61 | 0,916 | 0,503 |
|                     |            | Bek (Sağ/Sol)                | 111   | 10,98 | 2,43 |       |       |
|                     |            | Stoper                       | 117   | 10,43 | 2,73 |       |       |
|                     |            | Ön Libero                    | 65    | 10,25 | 2,57 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Merkez)           | 69    | 10,68 | 2,52 |       |       |
|                     |            | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28    | 9,96  | 2,66 |       |       |
| Orta Saha (Ofansif) |            | 46                           | 10,28 | 2,02  |      |       |       |
| Kanat (Sağ/Sol)     |            | 80                           | 10,80 | 2,60  |      |       |       |
| Santrafor           |            | 62                           | 10,65 | 2,52  |      |       |       |

Tablo 4.42. (devam)

| Ölçek | Alt Boyut | En Başarılı Pozisyon (Mevki) | N   | Ort.  | SS   | F     | P     |
|-------|-----------|------------------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| SZDE  | TOPLAM    | Kaleci                       | 75  | 43,57 | 5,91 | 0,305 | 0,964 |
|       |           | Bek (Sağ/Sol)                | 111 | 42,91 | 6,05 |       |       |
|       |           | Stoper                       | 117 | 42,81 | 5,94 |       |       |
|       |           | Ön Libero                    | 65  | 42,82 | 5,88 |       |       |
|       |           | Orta Saha (Merkez)           | 69  | 43,48 | 5,47 |       |       |
|       |           | Orta Saha (Sağ/Sol)          | 28  | 42,89 | 4,63 |       |       |
|       |           | Orta Saha (Ofansif)          | 46  | 42,74 | 5,50 |       |       |
|       |           | Kanat (Sağ/Sol)              | 80  | 42,81 | 4,93 |       |       |
|       |           | Santrafor                    | 62  | 43,68 | 5,97 |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyonlara (mevki) göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.42’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyon(mevki) göre anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.15. On birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın on birinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kaptanı olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.43. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Kaptanlık Süresi | N   | Ort.  | SS   | F ve W | P     |
|--------|---|------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | 0                | 321 | 18,32 | 5,69 | 1,897  | 0,109 |
|        |   | 1-2 yıl          | 180 | 18,94 | 5,78 |        |       |
|        |   | 3-4 yıl          | 100 | 17,14 | 5,76 |        |       |
|        |   | 5-6 yıl          | 33  | 17,79 | 6,33 |        |       |
|        |   | 7-8 yıl          | 19  | 19,74 | 7,09 |        |       |
|        | Kararlılık                              | 0                | 321 | 17,97 | 6,86 | 1,560  | 0,193 |
|        |   | 1-2 yıl          | 180 | 18,56 | 6,17 |        |       |
|        |   | 3-4 yıl          | 100 | 20,08 | 8,46 |        |       |
|        |   | 5-6 yıl          | 33  | 19,97 | 9,12 |        |       |
|        |   | 7-8 yıl          | 19  | 19,32 | 9,67 |        |       |
|        | Atılganlık                              | 0                | 321 | 14,40 | 4,93 | 1,805  | 0,136 |
|        |   | 1-2 yıl          | 180 | 15,27 | 4,76 |        |       |
|        |   | 3-4 yıl          | 100 | 15,92 | 6,19 |        |       |
|        |   | 5-6 yıl          | 33  | 15,36 | 7,01 |        |       |
|        |   | 7-8 yıl          | 19  | 15,42 | 7,87 |        |       |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 0                | 321 | 8,74  | 3,43 | 0,757  | 0,556 |
|        |   | 1-2 yıl          | 180 | 9,18  | 3,20 |        |       |
|        |   | 3-4 yıl          | 100 | 9,16  | 3,83 |        |       |
|        |   | 5-6 yıl          | 33  | 9,39  | 4,52 |        |       |
|        |   | 7-8 yıl          | 19  | 8,42  | 4,13 |        |       |

Tablo 4.43. (devam)

| Ölçek  | Alt Boyut                          | Kaptanlık Süresi | N   | Ort.  | SS    | F ve W | P     |
|--------|------------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| SCÖ-31 | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme) | 0                | 321 | 8,38  | 3,17  | 1,967  | 0,107 |
|        |                                    | 1-2 yıl          | 180 | 8,59  | 2,96  |        |       |
|        |                                    | 3-4 yıl          | 100 | 8,93  | 3,52  |        |       |
|        |                                    | 5-6 yıl          | 33  | 10,30 | 4,12  |        |       |
|        |                                    | 7-8 yıl          | 19  | 8,68  | 3,87  |        |       |
|        | TOPLAM                             | 0                | 321 | 67,80 | 18,63 | 1,100  | 0,362 |
|        |                                    | 1-2 yıl          | 180 | 70,54 | 17,52 |        |       |
|        |                                    | 3-4 yıl          | 100 | 71,23 | 22,50 |        |       |
|        |                                    | 5-6 yıl          | 33  | 72,82 | 25,03 |        |       |
|        |                                    | 7-8 yıl          | 19  | 71,58 | 25,97 |        |       |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının kaptanlık sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.43’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların kaptanlık sürelerine göre anlamlı değişim tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.44. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek                        | Alt Boyut                                   | Kaptanlık Süresi | N     | Ort.  | SS    | F     | p     |
|------------------------------|---|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| FPBÖ-16                      | İmgeleme                                    | 0                | 321   | 15,60 | 3,39  | 0,661 | 0,619 |
|                              |   | 1-2 yıl          | 180   | 15,22 | 3,38  |       |       |
|                              |   | 3-4 yıl          | 100   | 15,61 | 3,54  |       |       |
|                              |   | 5-6 yıl          | 33    | 14,88 | 3,00  |       |       |
|                              |   | 7-8 yıl          | 19    | 15,68 | 3,87  |       |       |
|                              | Bağlılık Gösterme                           | 0                | 321   | 11,69 | 3,25  | 0,645 | 0,631 |
|                              |   | 1-2 yıl          | 180   | 11,48 | 2,99  |       |       |
|                              |   | 3-4 yıl          | 100   | 11,47 | 3,41  |       |       |
|                              |   | 5-6 yıl          | 33    | 10,79 | 3,50  |       |       |
|                              |   | 7-8 yıl          | 19    | 11,58 | 3,69  |       |       |
|                              | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | 0                | 321   | 11,47 | 2,56  | 0,594 | 0,667 |
|                              |   | 1-2 yıl          | 180   | 11,30 | 2,47  |       |       |
|                              |   | 3-4 yıl          | 100   | 11,51 | 2,44  |       |       |
|                              |   | 5-6 yıl          | 33    | 11,64 | 2,70  |       |       |
|                              |   | 7-8 yıl          | 19    | 12,16 | 2,54  |       |       |
|                              | Stresle Başa Çıkma                          | 0                | 321   | 11,69 | 2,77  | 0,842 | 0,499 |
|                              |   | 1-2 yıl          | 180   | 11,54 | 2,65  |       |       |
|                              |   | 3-4 yıl          | 100   | 11,80 | 2,58  |       |       |
|                              |   | 5-6 yıl          | 33    | 12,45 | 2,76  |       |       |
|                              |   | 7-8 yıl          | 19    | 11,79 | 2,59  |       |       |
| Karşılaşma Kaygısını Yönetme | 0   | 321              | 10,27 | 2,92  | 0,547 | 0,701 |       |
|                              | 1-2 yıl                                     | 180              | 10,54 | 2,71  |       |       |       |
|                              | 3-4 yıl                                     | 100              | 10,56 | 2,95  |       |       |       |
|                              | 5-6 yıl                                     | 33               | 10,18 | 2,99  |       |       |       |
|                              | 7-8 yıl                                     | 19               | 9,84  | 3,67  |       |       |       |
| TOPLAM                       | 0   | 321              | 60,72 | 10,80 | 0,178 | 0,950 |       |
|                              | 1-2 yıl                                     | 180              | 60,08 | 10,47 |       |       |       |
|                              | 3-4 yıl                                     | 100              | 60,95 | 11,13 |       |       |       |
|                              | 5-6 yıl                                     | 33               | 59,94 | 9,82  |       |       |       |
|                              | 7-8 yıl                                     | 19               | 61,05 | 12,06 |       |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının kaptanlık sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.44’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları arasında futbolcuların kaptanlık sürelerine göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.45. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının kaptanlık sürelerine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Kaptanlık Süresi | N   | Ort.  | SS   | F     | p     |
|-------|------------|------------------|-----|-------|------|-------|-------|
| SZDE  | Güven      | 0                | 321 | 19,54 | 2,82 | 2,338 | 0,054 |
|       |            | 1-2 yıl          | 180 | 18,91 | 2,65 |       |       |
|       |            | 3-4 yıl          | 100 | 19,72 | 3,03 |       |       |
|       |            | 5-6 yıl          | 33  | 18,85 | 3,46 |       |       |
|       |            | 7-8 yıl          | 19  | 19,95 | 2,78 |       |       |
|       | Devamlılık | 0                | 321 | 13,24 | 2,12 | 1,030 | 0,391 |
|       |            | 1-2 yıl          | 180 | 13,10 | 1,90 |       |       |
|       |            | 3-4 yıl          | 100 | 12,86 | 2,36 |       |       |
|       |            | 5-6 yıl          | 33  | 12,67 | 2,50 |       |       |
|       |            | 7-8 yıl          | 19  | 13,32 | 2,40 |       |       |
|       | Kontrol    | 0                | 321 | 10,62 | 2,58 | 0,446 | 0,775 |
|       |            | 1-2 yıl          | 180 | 10,59 | 2,32 |       |       |
|       |            | 3-4 yıl          | 100 | 10,34 | 2,50 |       |       |
|       |            | 5-6 yıl          | 33  | 10,64 | 3,10 |       |       |
|       |            | 7-8 yıl          | 19  | 11,11 | 3,21 |       |       |
|       | TOPLAM     | 0                | 321 | 43,39 | 5,63 | 1,047 | 0,382 |
|       |            | 1-2 yıl          | 180 | 42,60 | 5,23 |       |       |
|       |            | 3-4 yıl          | 100 | 42,92 | 6,07 |       |       |
|       |            | 5-6 yıl          | 33  | 42,15 | 6,76 |       |       |
|       |            | 7-8 yıl          | 19  | 44,37 | 6,63 |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının kaptanlık sürelerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.45’te verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların kaptanlık sürelerine göre anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 4.16. On ikinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın on ikinci alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.46. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Takım Kategorisi | N   | Ort.               | SS    | F      | P        |
|--------|---|------------------|-----|--------------------|-------|--------|----------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Uсталık (Kendine Güven)       | Süper Lig        | 130 | 17,48              | 5,79  | 2,469  | 0,061    |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 19,06              | 5,98  |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 18,28              | 5,29  |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 17,85              | 6,09  |        |          |
|        | Kararlılık                              | Süper Lig        | 130 | 15,73 <sup>a</sup> | 5,63  | 17,399 | 0,000*** |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 20,65 <sup>c</sup> | 7,23  |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 18,33 <sup>b</sup> | 7,68  |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 18,01 <sup>b</sup> | 6,81  |        |          |
|        | Atılgnalık                              | Süper Lig        | 130 | 13,10 <sup>a</sup> | 4,32  | 10,079 | 0,000*** |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 15,87 <sup>b</sup> | 5,43  |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 14,84 <sup>b</sup> | 5,78  |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 15,28 <sup>b</sup> | 5,04  |        |          |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Süper Lig        | 130 | 8,08 <sup>a</sup>  | 3,19  | 6,694  | 0,000*** |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 9,59 <sup>c</sup>  | 3,58  |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 8,48 <sup>bc</sup> | 3,52  |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 9,24 <sup>ab</sup> | 3,45  |        |          |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | Süper Lig        | 130 | 7,49 <sup>a</sup>  | 2,91  | 9,984  | 0,000*** |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 9,36 <sup>c</sup>  | 3,18  |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 8,69 <sup>bc</sup> | 3,52  |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 8,33 <sup>ab</sup> | 3,10  |        |          |
|        | TOPLAM                                  | Süper Lig        | 130 | 61,88 <sup>a</sup> | 17,50 | 12,585 | 0,000*** |
|        |   | PTT 1. Lig       | 238 | 74,52 <sup>c</sup> | 19,02 |        |          |
|        |   | 2. Lig           | 162 | 68,62 <sup>b</sup> | 20,51 |        |          |
|        |   | 3. Lig           | 123 | 68,71 <sup>b</sup> | 18,87 |        |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*\*:<0,001

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının takım kategorilerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 4.46’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılgnalık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutlarında ve “Toplam” puanda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Kararlılık” alt boyutunda PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (20,65±7,23) puan ortalaması, Süper Lig kategorisinde oynayan futbolculara (15,73±5,63) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Atılgnalık” alt boyutunda PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (15,87±5,43) puan ortalaması, Süper Lig kategorisinde oynayan

futbolculara (13,10±4,32) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (9,59±3,58) puan ortalaması, Süper Lig kategorisinde oynayan futbolculara (8,08±3,19) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (9,36±3,18) puan ortalaması, Süper Lig kategorisinde oynayan futbolculara (7,49±2,91) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (74,52±19,02) puan ortalaması, Süper Lig kategorisinde oynayan futbolculara (61,88±17,50) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo 4.47. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut                                   | Takım Kategorisi | N   | Ort.  | SS    | F ve W | p        |
|---------|---|------------------|-----|-------|-------|--------|----------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme                                    | Süper Lig        | 130 | 15,58 | 3,12  | 3,521  | 0,015*   |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 14,94 | 3,49  |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 16,02 | 3,34  |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 15,63 | 3,49  |        |          |
|         | Bağlılık Gösterme                           | Süper Lig        | 130 | 11,11 | 4,05  | 8,359  | 0,000*** |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 11,03 | 2,87  |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 12,40 | 2,88  |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 11,90 | 3,09  |        |          |
|         | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Süper Lig        | 130 | 11,34 | 2,26  | 4,875  | 0,002**  |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 11,06 | 2,53  |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 12,00 | 2,49  |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 11,64 | 2,70  |        |          |
|         | Stresle Başa Çıkma                          | Süper Lig        | 130 | 12,16 | 2,63  | 9,048  | 0,000*** |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 11,00 | 2,72  |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 12,19 | 2,57  |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 11,95 | 2,67  |        |          |
|         | Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | Süper Lig        | 130 | 10,71 | 2,69  | 8,013  | 0,000*** |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 9,74  | 3,02  |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 10,41 | 2,90  |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 11,20 | 2,57  |        |          |
|         | TOPLAM                                      | Süper Lig        | 130 | 60,89 | 9,46  | 9,791  | 0,000*** |
|         |   | PTT 1. Lig       | 238 | 57,76 | 10,61 |        |          |
|         |   | 2. Lig           | 162 | 63,02 | 10,70 |        |          |
|         |   | 3. Lig           | 123 | 62,32 | 11,14 |        |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA; \*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01, \*:<0,05  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının takım kategorilerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 4.47’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma”, “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutlarında ve “Toplam” puanda anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ )

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “İmgeleme” alt boyutunda 2. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $16,02\pm 3,34$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $14,94\pm 3,49$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutunda 2. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,40\pm 2,88$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,03\pm 2,87$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda 2. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,19\pm 2,57$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,00\pm 2,72$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda 3. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $11,20\pm 2,57$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $9,74\pm 3,02$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında 2. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $63,02\pm 10,70$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $57,76\pm 10,61$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 2. Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,40\pm 2,88$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,03\pm 2,87$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.48. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının takım kategorilerine göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut  | Takım Kategorisi | N                   | Ort.                | SS     | F ve W   | p        |
|--------|------------|------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|----------|
| SZDE   | Güven      | Süper Lig        | 130                 | 20,11 <sup>c</sup>  | 2,71   | 7,848    | 0,000*** |
|        |            | PTT 1. Lig       | 238                 | 18,77 <sup>a</sup>  | 3,02   |          |          |
|        |            | 2. Lig           | 162                 | 19,78 <sup>bc</sup> | 2,63   |          |          |
|        |            | 3. Lig           | 123                 | 19,20 <sup>ab</sup> | 2,72   |          |          |
|        | Devamlılık | Süper Lig        | 130                 | 13,85 <sup>b</sup>  | 1,79   | 16,008   | 0,000*** |
|        |            | PTT 1. Lig       | 238                 | 12,44 <sup>a</sup>  | 2,14   |          |          |
|        |            | 2. Lig           | 162                 | 13,34 <sup>b</sup>  | 2,00   |          |          |
|        |            | 3. Lig           | 123                 | 13,35 <sup>b</sup>  | 2,27   |          |          |
|        | Kontrol    | Süper Lig        | 130                 | 10,89               | 2,78   | 1,821    | 0,143    |
|        |            | PTT 1. Lig       | 238                 | 10,28               | 2,63   |          |          |
|        |            | 2. Lig           | 162                 | 10,73               | 2,33   |          |          |
|        |            | 3. Lig           | 123                 | 10,64               | 2,33   |          |          |
| TOPLAM | Süper Lig  | 130              | 44,85 <sup>c</sup>  | 6,01                | 11,934 | 0,000*** |          |
|        | PTT 1. Lig | 238              | 41,50 <sup>a</sup>  | 5,54                |        |          |          |
|        | 2. Lig     | 162              | 43,85 <sup>bc</sup> | 5,35                |        |          |          |
|        | 3. Lig     | 123              | 43,20 <sup>b</sup>  | 5,28                |        |          |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA; \*\*\*:<0,001

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının takım kategorilerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 4.48’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Güven”, “Devamlılık” alt boyutlarında ve “Toplam” puanda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,001) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Güven” alt boyutunda Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (20,11±2,71) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara (18,77±3,02) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (44,85±6,01) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara (41,50±5,54) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tamhane” testine göre “Devamlılık” alt boyutunda Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların (13,85±1,79) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde

oynayan futbolculara (12,44±2,14) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4.17. On üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın on üçüncü alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile milli oyuncu olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.49. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek  | Alt Boyut                               | Milli Sporcu Olma Durumu | N                   | Ort.                | SS    | F ve W | P       |
|--------|---|--------------------------|---------------------|---------------------|-------|--------|---------|
| SCÖ-31 | Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)       | Milli sporcu değilim     | 380                 | 18,14 <sup>ab</sup> | 5,38  | 4,751  | 0,004** |
|        |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55                  | 20,36 <sup>b</sup>  | 4,92  |        |         |
|        |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184                 | 18,51 <sup>ab</sup> | 6,68  |        |         |
|        |   | A Milli, Büyükler        | 34                  | 16,12 <sup>a</sup>  | 6,12  |        |         |
|        | Kararlılık                              | Milli sporcu değilim     | 380                 | 18,53               | 7,11  | 1,636  | 0,180   |
|        |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55                  | 20,44               | 7,02  |        |         |
|        |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184                 | 18,43               | 7,51  |        |         |
|        |   | A Milli, Büyükler        | 34                  | 17,26               | 6,39  |        |         |
|        | Atılğanlık                              | Milli sporcu değilim     | 380                 | 15,04               | 5,37  | 2,282  | 0,078   |
|        |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55                  | 16,05               | 5,05  |        |         |
|        |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184                 | 14,78               | 5,40  |        |         |
|        |   | A Milli, Büyükler        | 34                  | 13,09               | 4,56  |        |         |
|        | Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | Milli sporcu değilim     | 380                 | 8,91                | 3,56  | 0,721  | 0,539   |
|        |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55                  | 9,51                | 3,39  |        |         |
|        |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184                 | 8,96                | 3,55  |        |         |
|        |   | A Milli, Büyükler        | 34                  | 8,44                | 2,96  |        |         |
|        | Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)      | Milli sporcu değilim     | 380                 | 8,69                | 3,25  | 2,103  | 0,099   |
|        |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55                  | 9,42                | 3,26  |        |         |
|        |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184                 | 8,42                | 3,39  |        |         |
|        |   | A Milli, Büyükler        | 34                  | 7,79                | 2,53  |        |         |
| TOPLAM | Milli sporcu değilim                    | 380                      | 69,30 <sup>ab</sup> | 18,93               | 3,321 | 0,019* |         |
|        | Yıldız Milli, 14-16 yaş                 | 55                       | 75,78 <sup>b</sup>  | 19,14               |       |        |         |
|        | Genç Milli, 17-20 yaş                   | 184                      | 69,09 <sup>ab</sup> | 20,75               |       |        |         |
|        | A Milli, Büyükler                       | 34                       | 62,71 <sup>a</sup>  | 19,04               |       |        |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, W: Welch ANOVA, \*\*: <0,01, \*: <0,05  
Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ve “Welch ANOVA” testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 4.49’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda ve “Toplam” puanda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan

“Tamhane” testine göre “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda Yıldız Milli takımında oynayan futbolcuların (20,36±4,92) puan ortalaması, A Milli takımında oynayan futbolculara (16,12±6,12) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Toplam” puanında Yıldız Milli takımında oynayan futbolcuların (75,78±19,14) puan ortalaması, A Milli takımında oynayan futbolculara (62,71±19,04) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.50. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek   | Alt Boyut                                   | Milli Sporcu Olma Durumu | N   | Ort.  | SS    | F     | p     |
|---------|---|--------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| FPBÖ-16 | İmgeleme                                    | Milli sporcu değilim     | 380 | 15,61 | 3,33  | 1,500 | 0,213 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 14,64 | 3,79  |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 15,34 | 3,50  |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 15,76 | 2,91  |       |       |
|         | Bağlılık Gösterme                           | Milli sporcu değilim     | 380 | 11,77 | 3,21  | 1,725 | 0,160 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 11,04 | 3,41  |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 11,22 | 3,25  |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 11,74 | 2,87  |       |       |
|         | Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma | Milli sporcu değilim     | 380 | 11,54 | 2,54  | 0,981 | 0,401 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 10,95 | 2,63  |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 11,40 | 2,54  |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 11,62 | 2,09  |       |       |
|         | Stresle Başa Çıkma                          | Milli sporcu değilim     | 380 | 11,77 | 2,64  | 0,944 | 0,419 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 11,13 | 3,02  |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 11,72 | 2,77  |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 11,85 | 2,50  |       |       |
|         | Karşılaşma Kaygısını Yönetme                | Milli sporcu değilim     | 380 | 10,53 | 2,85  | 2,171 | 0,090 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 10,15 | 2,88  |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 9,99  | 3,03  |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 11,03 | 2,46  |       |       |
|         | TOPLAM                                      | Milli sporcu değilim     | 380 | 61,22 | 10,62 | 2,255 | 0,081 |
|         |   | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 57,89 | 11,04 |       |       |
|         |   | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 59,67 | 11,02 |       |       |
|         |   | A Milli, Büyükler        | 34  | 62,00 | 9,10  |       |       |

F: Tek Yönlü ANOVA

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.50’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların milli sporcu olma durumlarına göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.51. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut  | Milli Sporcu Olma Durumu | N   | Ort.                | SS   | F     | p       |
|-------|------------|--------------------------|-----|---------------------|------|-------|---------|
| SZDE  | Güven      | Milli sporcu değilim     | 380 | 19,42 <sup>ab</sup> | 2,78 | 3,844 | 0,010*  |
|       |            | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 18,29 <sup>a</sup>  | 3,57 |       |         |
|       |            | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 19,41 <sup>ab</sup> | 2,75 |       |         |
|       |            | A Milli, Büyükler        | 34  | 20,26 <sup>b</sup>  | 2,49 |       |         |
|       | Devamlılık | Milli sporcu değilim     | 380 | 13,21 <sup>b</sup>  | 2,05 | 3,743 | 0,011*  |
|       |            | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 12,29 <sup>a</sup>  | 2,47 |       |         |
|       |            | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 13,08 <sup>ab</sup> | 2,14 |       |         |
|       |            | A Milli, Büyükler        | 34  | 13,65 <sup>b</sup>  | 2,12 |       |         |
|       | Kontrol    | Milli sporcu değilim     | 380 | 10,64               | 2,44 | 1,360 | 0,254   |
|       |            | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 10,60               | 2,85 |       |         |
|       |            | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 10,34               | 2,65 |       |         |
|       |            | A Milli, Büyükler        | 34  | 11,24               | 2,46 |       |         |
|       | TOPLAM     | Milli sporcu değilim     | 380 | 43,27 <sup>ab</sup> | 5,57 | 3,850 | 0,009** |
|       |            | Yıldız Milli, 14-16 yaş  | 55  | 41,18 <sup>a</sup>  | 6,58 |       |         |
|       |            | Genç Milli, 17-20 yaş    | 184 | 42,83 <sup>ab</sup> | 5,46 |       |         |
|       |            | A Milli, Büyükler        | 34  | 45,15 <sup>b</sup>  | 5,88 |       |         |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*: <0,01, \*: <0,05

Ortak harfi olmayan ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır (p<0,05)

Sporada Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 4.51’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin “Güven”, “Devamlılık” alt boyutlarında ve “Toplam” puanda anlamlı bir fark gözlenirken (p<0,01; p<0,05) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir (p>0,05).

Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan “Tukey-HSD” testine göre “Güven” alt boyutunda A Milli takımda oynayan futbolcuların (20,26±2,49) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara (18,29±3,57) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin “Devamlılık” alt boyutunda A Milli takımda oynayan futbolcuların (13,65±2,12) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara (12,29±2,47) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin “Toplam” puanlarında A Milli takımda oynayan futbolcuların (45,15±5,88) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara (41,18±6,58) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

#### 4.18. On dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın on dördüncü alt problemini “Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir

ilişki var mıdır?" sorusu oluşturmaktadır. Söz konusu alt probleme dair elde edilen nicel bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 4.52. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları

|        |   | SZDE-1  | SZDE-2  | SZDE-3  | SZDE-T  | SCÖ-1   | SCÖ-2   | SCÖ-3   | SCÖ-4   | SCÖ-5   | SCÖ-T   | FPBÖ-1  | FPBÖ-2  | FPBÖ-3  | FPBÖ-4  | FPBÖ-5  | FPBÖ-T |
|--------|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| SZDE-1 | r | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SZDE-2 | r | ,564    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SZDE-3 | r | ,165    | ,359    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SZDE-T | r | ,787    | ,819    | ,665    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-1  | r | -,281   | -,325   | -,258   | -,378   | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-2  | r | -,365   | -,461   | -,267   | -,476   | ,208    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-3  | r | -,399   | -,463   | -,310   | -,513   | ,171    | ,866    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-4  | r | -,351   | -,393   | -,210   | -,418   | ,034    | ,757    | ,749    | 1       |         |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,389    | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-5  | r | -,355   | -,416   | -,213   | -,430   | ,144    | ,781    | ,754    | ,699    | 1       |         |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |         |        |
| SCÖ-T  | r | -,448   | -,532   | -,332   | -,573   | ,450    | ,931    | ,901    | ,788    | ,827    | 1       |         |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |         |        |
| FPBÖ-1 | r | ,447    | ,398    | -,024   | ,363    | -,316   | -,317   | -,303   | -,258   | -,259   | -,382   | 1       |         |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,541    | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |         |        |
| FPBÖ-2 | r | ,270    | ,292    | -,106   | ,198    | -,229   | -,224   | -,191   | -,188   | -,178   | -,265   | ,668    | 1       |         |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,007**  | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |         |        |
| FPBÖ-3 | r | ,452    | ,383    | ,107    | ,419    | -,375   | -,328   | -,327   | -,267   | -,259   | -,412   | ,647    | ,616    | 1       |         |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,006**  | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |         |        |
| FPBÖ-4 | r | ,488    | ,401    | ,182    | ,477    | -,378   | -,359   | -,335   | -,255   | -,276   | -,427   | ,568    | ,431    | ,716    | 1       |         |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |         |         |        |
| FPBÖ-5 | r | ,146    | ,323    | ,375    | ,362    | -,348   | -,417   | -,379   | -,287   | -,354   | -,470   | ,066    | ,098*   | ,132    | ,159    | 1       |        |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,093    | ,013*   | ,001**  | ,000*** |         |        |
| FPBÖ-T | r | ,492    | ,492    | ,133    | ,491    | -,446   | -,448   | -,417   | -,343   | -,362   | -,532   | ,831    | ,793    | ,842    | ,773    | ,391    | 1      |
|        | p | ,000*** | ,000*** | ,001**  | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** | ,000*** |        |

SZDE-1: Güven, SZDE-2: Devamlılık, SZDE-3: Kontrol, SZDE-T: SZDE Toplam

SCÖ-31-1: Yetkinlik-Ustalık (Kendini Güven), SCÖ-31-2: Kararlılık, SCÖ-31-3: Atılgnalık, SCÖ-1-4: Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme), SCÖ-31-5: Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme), SCÖ-31-T: SCÖ-31 Toplam

FPBÖ-16-1: İmgeleme, FPBÖ-16-2: Bağlılık Gösterme, FPBÖ-16-3: Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma, FPBÖ-16-4: Stresle Başa Çıkma, FPBÖ-16-5: Karşılaşma Kaygısı Yönetme, FPBÖ-16-T: FPBÖ-16 Toplam, r: Pearson Mometler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ,\*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01, \*:<0,05

Ölçekler ve alt boyutları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 4.52’de ki korelasyon matrisinde sunulmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Güven” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf derecede korelasyon gözlenmiştir ( $r=-0,281$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Devamlılık” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “İmgeleme” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf derecede korelasyon bulunmuştur ( $r=0,398$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Kontrol” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif çok zayıf derecede korelasyon tespit edilmiştir ( $r=0,006$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Toplam” puanı ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutu alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta derecede korelasyon gözlenmiştir ( $r=0,477$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Kararlılık” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif zayıf derecede korelasyon ortaya çıkmıştır ( $r=0,208$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Atılganlık” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif çok zayıf derecede korelasyon bulunmuştur ( $r=0,171$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan pozitif çok zayıf derecede korelasyon bulunmuştur ( $r=0,034$ ,  $p>0,05$ ).

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’nin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)’in “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif çok zayıf derecede korelasyon belirlenmiştir ( $r=0,144$ ,  $p<0,001$ ).

Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin "Toplam" puanı ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta derecede korelasyon gözlenmiştir ( $r=0,450$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "İmgeleme" alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin "Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf derecede korelasyon ortaya çıkmıştır ( $r=-0,178$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "Bağlılık Gösterme" alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf derecede korelasyon bulunmuştur ( $r=-0,229$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma" alt boyutu ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin "Güven" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta derecede korelasyon belirlenmiştir ( $r=0,452$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "Stresle Başa Çıkma" alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'nin "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf derecede korelasyon gözlenmiştir ( $r=-0,378$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "Karşılaşma Kaygısı Yönetme" alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31)'in "Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)" alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif zayıf derecede korelasyon ortaya çıkmıştır ( $r=-0,287$ ,  $p<0,001$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nin "Toplam" puanı ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin "Toplam" puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif orta derecede korelasyon bulunmuştur ( $r=0,491$ ,  $p<0,001$ ).

#### **4.19. Ölçekler Arasındaki Non-Linear İlişkilerin İncelenmesi-MARS Regresyon Analizi**

Ölçeklerin "Kendine Güven" üzerindeki non-lineer etkileri incelemek amacıyla her bir ölçek için ayrı ayrı "MARS Regresyon" modelleri oluşturulmuştur. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ölçeği içerisindeki "Yetkinlik-Ustalık (Kendine

Güven)” dışındaki alt boyutlar bağımsız değişken olarak alınmış ve “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu bağımlı değişken olarak alınmıştır.

Tablo 4.53. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu

|           | SD  | KT        | KO      | F      | P        |
|-----------|-----|-----------|---------|--------|----------|
| Regresyon | 9   | 5499,975  | 611,108 | 23,692 | 0,000*** |
| Hata      | 643 | 16585,198 | 25,793  |        |          |
| Genel     | 652 | 22085,173 | 33,873  |        |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*\*:<0,001

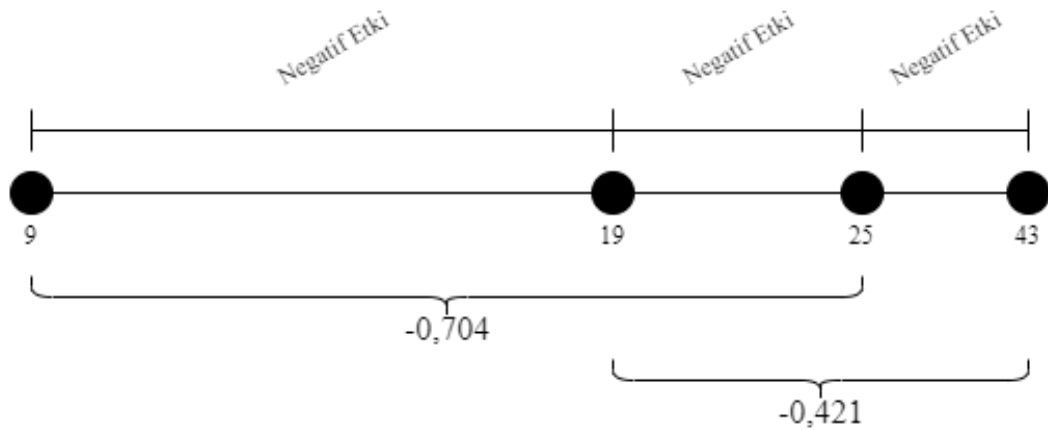
Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon modeline ait ANOVA tablosu Tablo 4.53’te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ).

Tablo 4.54. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu

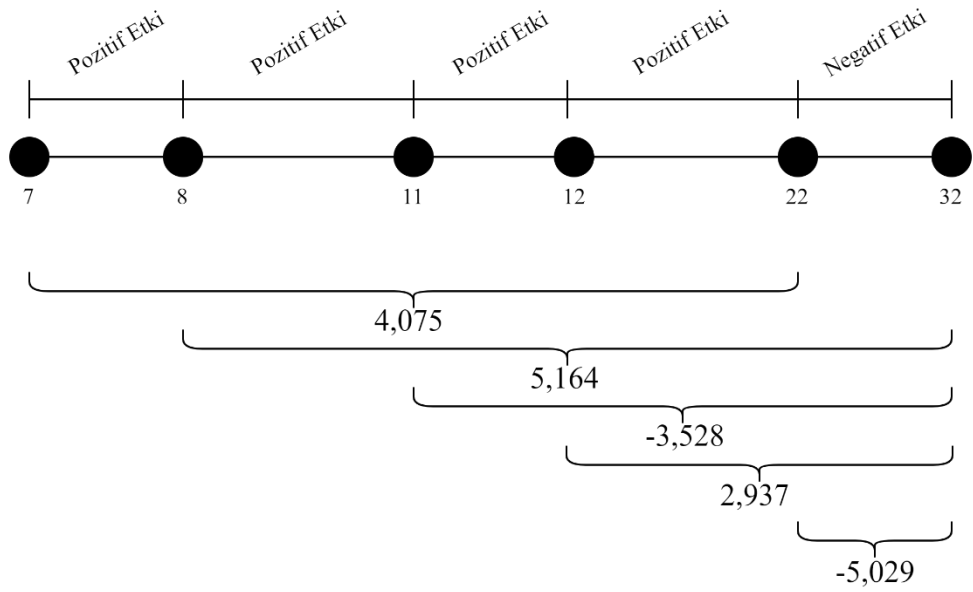
|  | Katsayı | Std. Hata | t      | P        |
|--|---------|-----------|--------|----------|
| Sabit  | -34,920 | 17,296    | -2,019 | 0,044*   |
| h(25-Kararlılık)                             | -0,704  | 0,083     | -8,480 | 0,000*** |
| h(Tehlikeyi Göze Alma(Korkuyla Baş Etme-7)   | -0,337  | 0,111     | -3,042 | 0,002**  |
| h(7- Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) | 0,863   | 0,280     | 3,078  | 0,002**  |
| h(Atılganlık-22)                             | -5,029  | 1,204     | -4,178 | 0,000*** |
| h(22-Atılganlık)                             | 4,075   | 1,179     | 3,456  | 0,001**  |
| h(Atılganlık-12)                             | 2,937   | 0,908     | 3,234  | 0,001**  |
| h(Kararlılık-19)                             | -0,421  | 0,105     | -3,993 | 0,000*** |
| h(Atılganlık-8)                              | 5,164   | 1,539     | 3,355  | 0,001**  |
| h(Atılganlık-11)                             | -3,528  | 1,213     | -2,908 | 0,004**  |

t: Student’s t-testi

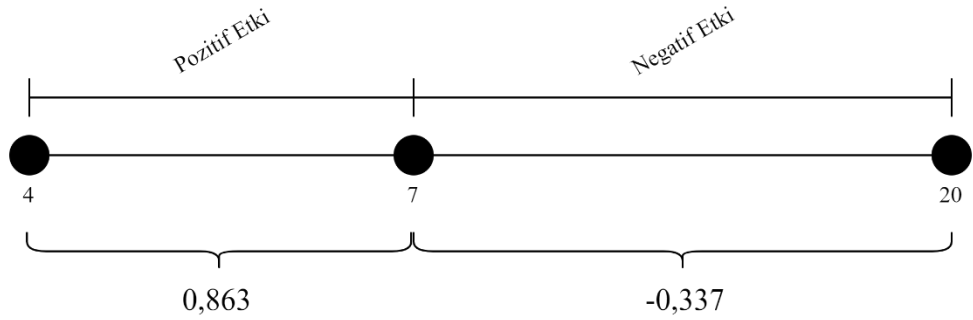
\*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01, \*:<0,05



Şekil 4.4. Kararlılık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 4.5. Atılganlık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 4.6. Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme) alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi

MARS modeli sonucunda anlamlı olduğu belirlenen değişkenlere katsayılar ve katsayıların anlamlılık sonuçları Tablo 4.54’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre “Kararlılık”, “Atılganlık” ve “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutlarının “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ), “Kendini Feda Etme” alt boyutunun “Kendine Güven” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistik olarak anlamlı olmadığı ( $p > 0,05$ ) saptanmıştır. Katsayılar tablosu ve şekillerdeki katsayılar ve işaretleri incelendiğinde görülüyor ki;

1- “Kararlılık” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 19 ve altı değerleri için negatif etkisinin olduğu, 19-25 arasındaki değerler için negatif etkisinin olduğu ve 25 ve üzeri değerler için ise negatif etkisinin olduğu görülmektedir.

2- “Atılganlık” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 8 ve altı değerler için pozitif etkisinin olduğu, 8-11 arasındaki değerler için pozitif etkisinin olduğu, 11-12 arasındaki değerler için pozitif etkisinin olduğu, 12-22 arasındaki değerler için pozitif etkisinin olduğu ve 22 ve üzeri değerler için ise negatif etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

3- “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 7 ve altı değerler için pozitif etkisinin olduğu ve 7 ve üzeri değerler için ise negatif etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ölçeği içerisindeki alt boyutlar bağımsız değişken olarak alınmış ve Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ölçeği içindeki “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu bağımlı değişken olarak alınmıştır.

Tablo 4.55. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu

|           | <b>SD</b> | <b>KT</b> | <b>KO</b> | <b>F</b> | <b>P</b> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Regresyon | 5         | 4078,726  | 815,745   | 29,311   | 0,000*** |
| Hata      | 647       | 18006,447 | 27,931    |          |          |
| Genel     | 652       | 22085,173 | 33,873    |          |          |

F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*\*:<0,001

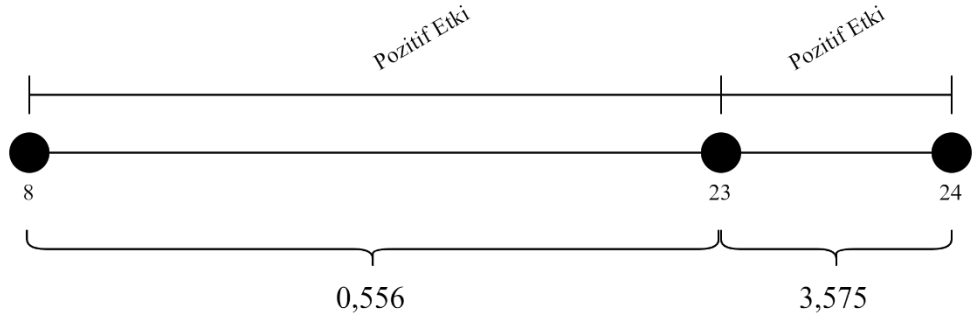
Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon modeline ait ANOVA tablosu Tablo 4.55’te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir ( $p<0,001$ ).

Tablo 4.56. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu

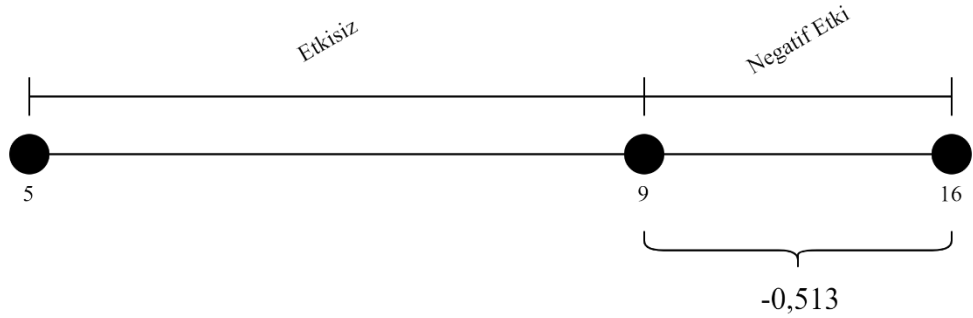
|                 | <b>Katsayı</b> | <b>Std. Hata</b> | <b>t</b> | <b>P</b> |
|-----------------|----------------|------------------|----------|----------|
| Sabit           | 23,532         | 1,442            | 16,316   | 0,000*** |
| h(Güven-23)     | 3,575          | 0,797            | 4,487    | 0,000*** |
| h(23-Güven)     | 0,556          | 0,099            | 5,594    | 0,000*** |
| h(Devamlılık-9) | -0,513         | 0,134            | -3,831   | 0,000*** |
| h(Kontrol-6)    | 3,669          | 1,503            | 2,440    | 0,015*   |
| h(Kontrol-5)    | -4,008         | 1,477            | -2,714   | 0,007**  |

t: Student’s t-testi

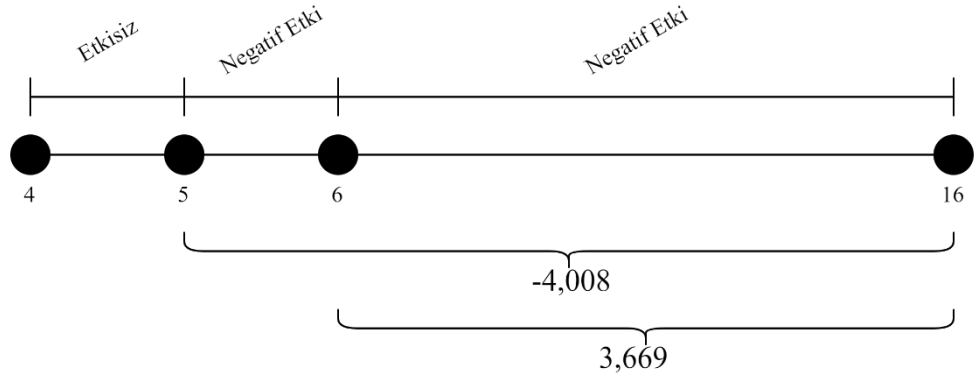
\*\*\*:<0,001, \*\*:<0,01, \*:<0,05



Şekil 4.7. Güven alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 4.8. Devamlılık alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 4.9. Kontrol alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi

MARS modeli sonucunda anlamlı olduğu belirlenen değişkenlere katsayılar ve katsayıların anlamlılık sonuçları Tablo 4.56'da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre "Güven", "Devamlılık" ve "Kontrol" alt boyutlarının "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p < 0,001$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ). Katsayılar tablosu ve şekillerdeki katsayılar ve işaretleri incelendiğinde görülüyor ki;

**1-** "Güven" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu üzerinde 23 ve altı değerleri için pozitif etkisinin olduğu ve 23 ve üzeri değerler için ise daha kuvvetli pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

2- “Devamlılık” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 9 ve altı değerler için etkisinin olmadığı ve 9 ve üzeri değerler için negatif etkisinin olduğu görülmektedir.

3- “Kontrol” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 5 ve altı değerler için etkisinin olmadığı, 5-6 arasındaki değerler için negatif etkisinin olduğu ve 6 ve üzeri değerler için negatif etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeği içerisindeki alt boyutlar bağımsız değişken olarak alınmış ve Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) ölçeği içindeki “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu bağımlı değişken olarak alınmıştır.

Tablo 4.57. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) MARS Regresyon modeli ANOVA tablosu

|           | <b>SD</b> | <b>KT</b> | <b>KO</b> | <b>F</b> | <b>P</b> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Regresyon | 3         | 5077,829  | 1692,610  | 64,590   | 0,000*** |
| Hata      | 649       | 17007,344 | 26,205    |          |          |
| Genel     | 652       | 22085,173 | 33,873    |          |          |

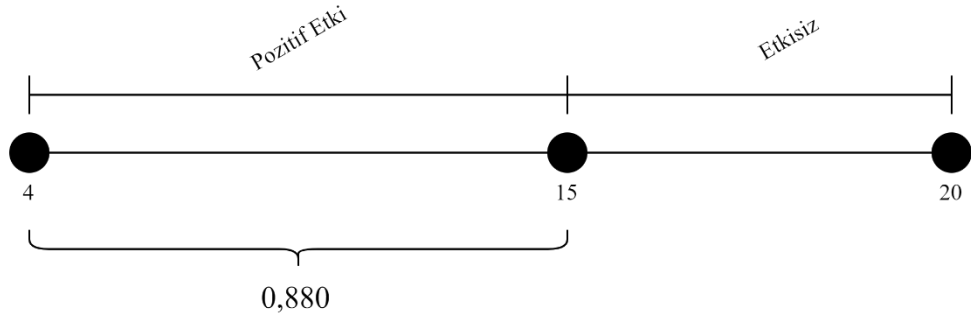
F: Tek Yönlü ANOVA, \*\*\*:<0,001

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon modeline ait ANOVA tablosu Tablo 4.57’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ).

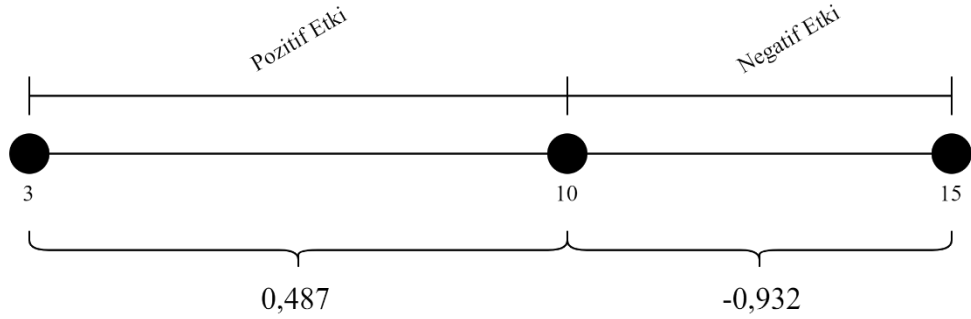
Tablo 4.58. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) MARS Regresyon modeli katsayılar tablosu

|                                    | <b>Katsayı</b> | <b>Std. Hata</b> | <b>t</b> | <b>P</b> |
|------------------------------------|----------------|------------------|----------|----------|
| Sabit                              | 18,076         | 0,372            | 48,612   | 0,000*** |
| h(Karşılaşma Kaygısını Yönetme-10) | -0,932         | 0,135            | -6,889   | 0,000*** |
| h(10-Karşılaşma Kaygısını Yönetme) | 0,487          | 0,136            | 3,578    | 0,000*** |
| h(15-İmgeleme)                     | 0,880          | 0,098            | 8,961    | 0,000*** |

t: Student’s t-testi, \*\*\*:<0,001



Şekil 4.10. İmgeleme alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi



Şekil 4.11. Karşılaşma Kaygısını Yönetme alt boyutunun Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) alt boyutu üzerindeki etkisi

MARS modeli sonucunda anlamlı olduğu belirlenen değişkenlerin katsayılar ve katsayıların anlamlılık sonuçları Tablo 4.58’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre “İmgeleme” ve “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutlarının “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ), diğer tüm alt boyutların “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistik olarak anlamlı olmadığı ( $p > 0,05$ ) saptanmıştır. Katsayılar tablosu ve şekillerdeki katsayılar ve işaretleri incelendiğinde görülüyor ki;

**1-** “İmgeleme” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 15 ve altı değerleri için pozitif etkisinin olduğu ve 15 ve üzeri değerler için ise etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

**2-** “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerinde 10 ve altı değerler için pozitif etkisinin olduğu ve 10 ve üzeri değerler için ise negatif etkisinin olduğu görülmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, farklı liglerde mücadele eden erkek profesyonel futbolcuların futbolda psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarının onların cesaret düzeylerinde ne tür etkiler meydana getirdiği ana problemi araştırılmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Araştırmanın birinci alt probleminde “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yaş değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında ise anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ). Sporda cesaretin profesyonel futbolcuların yaş düzeylerini yordayıcı olmadığı söylenebilir. Araştırmalar, çoğu sporcunun sonuç ve süreç-odaklı hedefler belirlediğini göstermektedir (Jones ve Hanton, 1996). Ancak, sonuç-odaklı hedefler, yüksek korkuya ve hatta rekabetten çekilmeye dahi sebep olabilir (Roberts, 1986; Burton, 1989). Güvendi, vd. (2018) çalışmalarında cesaret puanlarının yaşa göre anlamlı farklılıklar olmadığını belirtmişlerdir. Bizim bu bulgumuz bu çalışma ile örtüşmektedir. İslam, vd. (2021); Güvendi, vd. (2020); Avşar (2018); Kaya (2018) çalışmalarında yaş değişkeni cesaret puanlarının anlamlı bir şekilde değiştiğini, Konter (2016) yaş ile sporda cesaretin pozitif ilişkili olduğu sonucunu belirtmişlerdir. Bizim bu bulgumuz bu sonuçlar ile paralellik arz etmemektedir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yaşa göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda ölçeğin “İmgeleme” ve “Bağlılık Gösterme” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutları ile “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda 16-20 yaş arası olan futbolcuların ( $16,34\pm 3,22$ ) puan ortalaması, 26-30 yaş arası olan futbolculara ( $15,13\pm 2,37$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 16-20 yaş arası olan futbolcuların ( $12,64\pm 3,05$ ) puan ortalaması, 26-30 yaş arası olan futbolculara ( $11,32\pm 2,37$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bir as takım futbolcunun yetişmesi için uzun yıllar sürecek çalışmalara, teknik ve taktik eğitimine ve yarışmaya ihtiyacı

olduğu gerçeği ortaya çıkmaktadır (Küçük, 2009). 16-20 yaş grubunda olan profesyonel futbolcuların kendilerini ispatlamak adına 26-30 yaş ve üzeri futbolculara göre psikolojik becerileri daha yüksek olabilir. Dolayısıyla bu yaş grubundaki futbolcuların müsabakaları daha üst seviyede zihinlerinde canlandırabilir ve takımlarına olan bağlılık düzeyleri üst seviyede gösterebilirler. 30 yaş ve üzeri futbolcuların ise futbol yaşamlarındaki deneyimlerinden dolayı, fiziksel ve psikolojik acıdan performanslarındaki düşüşler onların takımları ile zihinsel canlandırma ve takımlarına olan bağlılıklarını düşürebilir. Konter (2005a); Güvendi, (2020) çalışmalarında yaş değişkeninin de anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Araştırmamızın bu bulgusu bu sonuçlar ile benzerdir.

Campos, vd. (1994) yaptıkları araştırmada, futbolda performansın yaş ve beceri düzeyinin, yaşla ilişkili olmaksızın, daha becerili oyuncular tarafından ortaya konulduğunu, Konter (2002) futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile yaş arasında bağlılık gösterme ve stresle başa çıkma bileşenleri arasında önemli farklılıklar ortaya çıktığını bildirmişlerdir. Yine, Güvendi (2020); Sivrikaya ve Ozan (2020); Çoşkun (2018) çalışmalarında yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını gözlemlediklerini bildirmişlerdir. Bizim bu bulgumuz bu sonuçları desteklemektedir. Mental imgelemin, Konter, vd. (2019), 16 (U16) ve 21 (U21) yaş altı futbol takımlarında doğru pas oranlarını önemli ölçüde artırırken, diğer yaş kategorilerindeki takımlarda herhangi bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Geneşke (2020); Keleş (2020); Güler (2019) yaptığı çalışmalarda yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gözlemiştir. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçlar ile benzer yönde değildir.

Sporta Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yaş değişkenine göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kontrol” alt boyutunda 26-30 yaş arası olan futbolcuların ( $10,88\pm 2,46$ ) puan ortalaması, 36 yaş ve üzeri olan futbolculara ( $9,32\pm 3,12$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 26-30 yaş grubunda olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları 36 yaş ve üzerinde olan futbolculara göre her türlü baskıya rağmen daha kontrollü bir şekilde hareket ettikleri söylenebilir. Jones, vd. (2002)’de zihinsel dayanıklılığın önemli özelliklerinden olan, beklenilmeyen ve kontrol edilemeyen

olaylarda bile sakince psikolojik kontrolü elden bırakmamak olarak açıklamaktadır. Dolayısıyla futbolculuk kariyerlerindeki en verimli çağlarında olan futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları futbolcu kariyerlerinin sonuna gelenlere göre daha yüksek çıktığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, sporcuların önceden edinmiş oldukları tecrübelerin onların daha sonra karşılarına çıkan benzer durumlarda bu durumun üstesinden kolaylıkla gelebileceklerini bilen ve benzer durumlara daha kolay bir şekilde zihinsel olarak hazırlanabilirler (Middleton, vd. 2004). Nicholls, vd. (2009) yaş ile birlikte tecrübenin zihinsel dayanıklılıkta önemli bir faktör olduğunu çalışmalarında belirtmişlerdir. Güvendi, vd. (2020); Bozlar (2020); Peke (2020); Kalkavan, vd. (2020); Başer (2019); Aktaş (2019); Kurtay (2018); Yıldız ve Yılmaz, (2017); Yardımcı, vd. (2017); Yıldız (2017); Onan (2017); Newland, vd. (2013); Crust, vd. (2014); Horsburgh, vd. (2009); Marchant, vd. (2009); Connaughton, vd. (2008) yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirlediklerini bildirmişlerdir. Araştırmamızın bu bulgusu, bu sonuçlar ile benzerdir. Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019); Türkoğlu (2019); Kayhan, vd. (2018); Altıntaş (2015) çalışmalarında yaş değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Bizim bu sonucumuz ise bu çalışmalar ile örtüşmemektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının medeni durum değişkenine göre ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p < 0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Medeni durum değişkeninde bekar futbolcuların evli olan futbolculara göre kendilerine olan güvenlerinin yeterli düzeyde cesaretlerini ortaya çıkardığı söylenebilir. Konter, (2015a) futbolda cesaretin "ustalık" bileşeninden yüksek puan alanların cesaretleri ne kadar yüksekse, başarı algısı da o kadar yüksek olduğunu belirtmiştir. İlginç olarak, daha yüksek ustalık puanlarına sahip futbolcuların, olumsuz hakem kararlarından olumsuz etkilenmediğini belirtmiştir. Çünkü müsabakada oyun zorlaştığında cesur oyunculara ihtiyaç vardır. İslam, vd. (2021) çalışmalarında medeni durum cesaret puanlarının manidar bir şekilde değiştiğini belirtmişlerdir. Çalışmamızdaki bu bulgumuz, bu

sonuçlar ile benzerdir. Kaya (2018) alışmasında medeni durum cesaret puanlarının anlamlı bir şekilde değişmediğini belirtmiştir. Çalışmamızın bu sonucu ise, bu çalışma ile benzer yönde değildir. Literatür incelendiğinde sporda cesaretin profesyonel futbolla ilişkili olarak araştırmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Daha kesin sonuçların alınabilmesi adına daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin “Stresle Başa ıkma” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Medeni durumu bekar olanların yaşamlarında üstlendikleri sorumluluklar ile evli olanların yaşamlarında aldıkları sorumluluklar daha farklı olduğundan dolayı psikolojik becerilerinde stresle başa çıkma düzeyleri bekar olanlarda daha farklı etkiler meydana getirdiği belirtilebilir. Konter (2002) sosyal desteği artırarak ve evliliğin getirmiş olduğu problemleri en aza indirme stratejilerinin futbolcunun yapmış olduğu spora karşı stresini olumlu yönde etkileyerek başarısını kolaylaştırabileceğini belirtmektedir. Bauer (1993) fiziksel performans için gerekli olan adrenalin, çok fazla stres oluşturduğunda adrenalin hormonunun normalin üzerinde salgılanmasına dolayısıyla bu durumda performans seviyesinde bozulmalara neden olabileceğini belirtmektedir. Konter (2002)’de medeni durum değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını gözlemlemiştir. Araştırmamızın bu bulgusu, bu sonuç ile benzerdir. Bu konuda profesyonel futbolla ilişkili olarak araştırmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Daha kesin sonuçların alınabilmesi adına daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin “Güven” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Medeni durum değişkeninin sporda zihinsel dayanıklılık seviyelerini yordadığı belirtilebilir. Burton ve Raedeke (2008) zihinsel dayanıklılığı; yarışma sırasında sporcunun karşılaştığı engeller, sıkıntı ve zorluklara karşın gösterebileceği en iyi performans yeteneği olarak belirtmişlerdir. Dolayısıyla farklı kùltürlerde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklılaşabileceği (Mathers, 2009) belirtmekle birlikte; başarı seviyelerini atletik düzeyde doğru tahmini için eksik kaldığını, teknik beceriler ve

fiziksel yetenekler ile psikolojik faktörlerin başarı düzeyini ortaya çıkarmak amacıyla daha belirleyici olduğu görülmektedir. Peke (2020); Yazıcı, (2016); Masum (2014); Nicholls, vd. (2009) çalışmalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçlar ile paralellik arz etmektedir. Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019) çalışmalarında medeni durum değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Çalışmamızdaki bulgumuz bu sonuçlar ile benzer yönde değildir.

Araştırmanın üçüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $27,00\pm9,18$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $16,17\pm6,12$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $21,17\pm6,87$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $13,70\pm4,44$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $11,83\pm4,15$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,13\pm3,73$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $91,75\pm20,25$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $66,39\pm20,23$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $11,75\pm4,92$ ) puan ortalaması, lisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,48\pm3,33$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Konter’in (2013) Spora özgü cesaret modeline göre, durumsal faktörler (riskler, tehlikeler ve korku), kişisel eğilimler (kişilik özellikleri, deneyim ve bilgi), sporla ilgili faktörler (bireysel ve

takım sporları, temaslı ve temassız spor dalları), ve riskli durumlar (oyunun son saniyesinde kritik bir penaltı) arasındaki etkileşimlere odaklandığını belirtmektedir. Kişinin duyguları, beklentileri, amaçları iç süreçleriyle ilgilidir. Kişinin deneyimlediği bu duygu ve amaçları baskı altında nasıl düşündüğünü ve bu süreçte önemli rol oynamaktadır (Konter ve Beckmann, 2019). Bu bağlamda eğitim durumu değişkeninde futbolcuların eğitimleri yükseldikçe futbolu profesyonel bir meslek olarak gören futbolcuların düşünce ve amaçlarına için daha kararlı, atılgan, kendini feda eden ve korkuyla baş edecek seviyeye geldiği, dolayısıyla bu durumun da sporda cesaret düzeylerini artırdığı söylenebilir. Araştırmamızda futbolcuların bu faktörler ile kişisel eğilimleri karşıladığı dolayısıyla bu durumun da performanslarını tutarlı bir şekilde devam ettirdikleri söylenebilir. İslam, vd. (2021) çalışmalarında eğitim durumu cesaret puanlarının manidar bir şekilde değiştiğini bildirmişlerdir. Konter (2015f) beden eğitimi ve spor derslerinde notları pekiyi olan öğrenciler, iyi ve orta olan öğrencilere göre daha yüksek yetkinlik, kararlılık, atılganlık ve toplam cesaret puanına sahip olduklarını, anaokulu eğitimi gören çocuklar görmeyen çocuklara göre daha yüksek yetkinlik, kararlılık ve toplam cesaret puanına sahip olduklarını belirtmektedir. Dolayısıyla bizim bu bulgumuz bu sonuçlar ile benzerdir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının eğitim durumu değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $16,33\pm 3,15$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,39\pm 3,57$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $12,33\pm 2,67$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $10,67\pm 3,23$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $12,75\pm 1,96$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $10,70\pm 3,61$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisans eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $62,77\pm 9,65$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $56,94\pm 11,12$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $12,42 \pm 2,50$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $10,62 \pm 2,60$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, futbolcularda eğitim düzeyi yükseldikçe futbolcuların psikolojik becerilerini, performanslarını daha rahat bir şekilde sergiledikleri belirtilebilir. Bu bağlamda eğitimin artmasıyla birlikte futbolcuların zihinde canlandırma, takım bütünlüğü oluşturma, baskı altında oluşan stresin yönetilmesiyle birlikte performanslarının da onlara doruk noktalara ulaşmalarında önemli katkı sağladığı söylenebilir. Slimania vd. (2016a), bilişsel eğitimin, imgelem-bilişsel beceriler ve imgelem-motivasyon becerileri ile ilişkili olarak pozitif psikolojik beceri gelişimi sağladığını bulmuşlardır. Greendorfer ve Hasbrook (1991) bireyin eğitimi düzeyi yükseldikçe, spora ve fiziksel aktiviteye katılım oranı da daha yüksek olacağını; Güler (2019) çalışmasında eğitim durumu değişkeninde anlamlı farklılıklar ortaya çıktığını belirtmiştir. Bulduğumuz bu sonuç, bu sonuçları destekler niteliktedir. Konter (2002) profesyonel futbolcuların eğitim düzeylerine göre psikolojik beceri antrenman programlarının uygulanarak yardımcı olunabileceğini belirttiği görülmektedir. Balague (2017) Psikolojik Beceri Eğitimi ile ilgili olarak örneğin, “Bir dönemde kaç beceri öğretilmelidir?” “Ne kadar süreyle uygulanmalıdır?” “Becerilerin ideal zorluk seviyesi nedir?” gibi yoğunluğunu ve hacmini eğitim dönemlerine bölme konusundan bahsetmektedir. Hem bireysel sporcular hem de takımlar psikolojik beceri eğitimi yoluyla zihinsel beceriler geliştirebilirler (Beckmann ve Elbe, 2015). Geneşke (2020); Gülşen (2008) çalışmalarında eğitim durumu değişkeninde anlamlı farklılıklar olmadığını gözlemlemişlerdir. Bizim bu bulgumuz ise, bu sonuçlar ile benzer yönde değildir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının eğitim durumu değişkeninde ölçeğin “Devamlılık”, “Kontrol” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Devamlılık” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $13,39 \pm 2,02$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $11,58 \pm 2,31$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,74 \pm 2,72$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip

futbolculara (7,92±2,31) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların (43,48±6,33) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara (38,75±4,73) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Eğitim durumları profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını etkilediği ortaya çıkmıştır. İlköğretim mezunu futbolcular zihinsel dayanıklılığı lisansüstünden mezun olan futbolculardan yüksek olması eğitim sisteminin zihinsel bileşenlere yeterince yer vermediğinden dolayı olabilir. Jones, (2002) zihinsel dayanıklılığı sporcunun birçok değişkenine bağlı olmakla birlikte (eğitim düzeyi, rekabet duygusu, yaşam şekli vb.) rakiplerine nazaran zorlukların üstesinden gelebilmesi olarak tanımladığı görülmektedir. Dolayısıyla profesyonel futbolcuların bu rekabete özgü nitelikler ile sorumluluk alarak mücadelelerini sürdürmeleri gerekebilir. Fisher ve Hood (1987); Golby ve Sheard (2004); Crust, vd. (2014); Yıldız (2017); Türkoğlu (2019); Yarayan, vd. (2018); Başer (2019); Peke (2020); Gayretli (2021) çalışmalarında eğitim durumu değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın ortaya çıktığını söylemişlerdir. Çalışmamızın bu bulgusu, bu sonuçlar ile paralellik arz etmektedir. Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019); Türkoğlu (2019); Yazıcı (2016) çalışmalarında eğitim durumu değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı söylemişlerdir. Araştırmamızdaki bu bulgumuz, bu sonuçlar ile benzer yönde değildir.

Araştırmanın dördüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile anne eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (24,36±11,32) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara (17,53±6,36) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların (18,73±8,99) puan

ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,26 \pm 4,57$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $11,64 \pm 5,68$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,56 \pm 3,17$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,36 \pm 5,07$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,18 \pm 2,88$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $81,00 \pm 30,14$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $66,61 \pm 17,48$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hannah, vd. (2007) cesur eylemlerden sonraki kişisel atıf süreçlerinin cesaretle ilgili benlik algılarını etkilediğini öne sürmüştür. O benlik algıları ise cesur zihniyeti güçlendirmekte ve gelecekteki cesur eylemleri teşvik etmektedir. Dolayısıyla annelerin eğitim seviyesi yükseldikçe çocuklarını daha cesur bir şekilde futbola teşvik edebilirler. Bunun içinde benlik algılarını çocukları için kararlı, atılgan, özverili ve tehlikeleri göze almada cesur bir tutum alabilirler. Literatür incelendiğinde daha önce futbolda cesaretin anne eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Daha kesin sonuçların alınabilmesi adına daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p < 0,01$ ) diğer alt boyutlar ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,66 \pm 2,87$ ) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $7,45 \pm 3,83$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumlarının futbolda psikolojik becerileri yeterli düzeyde etkilemediği dolayısıyla futbolda annelerin eğitimi ile birlikte futbola olan bakış açılarında meydana gelen değişikliklerden kaynaklanıyor olabilir. Bouer (1993) futbolcunun performansını belirleyen faktörlerin önemini sıralarken, arkadaşları, aile büyüklerinin

davranışlarını, eğitim düzeyleri, psikolojik özellikleri ile okul ve iş baskıları olduğunu belirttiği görülür. Literatür incelendiğinde daha önce futbolda psikolojik becerilerde anne eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin alt boyutları ile toplam puanı arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Sporda zihinsel dayanıklılığın anne eğitim durumları yeterli seviyede olmayabilir. Literatür incelendiğinde daha önce futbolda zihinsel dayanıklılığın anne eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bunları kontrol altına alan çalışmalar yapılırsa daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilir.

Araştırmanın beşinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile baba eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kararlılık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $25,83\pm9,70$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $17,32\pm6,33$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Atılganlık” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $19,75\pm6,27$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,18\pm4,69$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $10,67\pm4,89$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $8,05\pm2,89$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçeğin “Toplam” puanlarında lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $86,58\pm23,72$ ) puan ortalaması, ilköğretim eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $66,00\pm17,30$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Konter (2002) diğer spor

dallarına göre futboldaki eğitim seviyesinin daha düşük olduğunu, yoksul ailelerden gelenlerin genellikle futbola katıldığını, dolayısıyla beslenme, barınma gibi şartların yaşamsal var olma ile ilgili konuların eğitimden önce daha önemli hale geldiğini söylemektedir. Futbolcularda baba eğitim seviyelerinin yüksek olması çocukları üzerinde bilinçli olarak futbol branşına teşvik etme noktasında etkili olabilir. Literatüre bakıldığında daha önce futbolda cesaretin baba eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Dolayısıyla sağlıklı bir karşılaştırma yapabilmek için daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının baba eğitim durumu değişkeninin değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda göre ölçeğin “İmgeleme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarında ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda lisans eğitim düzeyine sahip futbolcuların ( $16,49\pm 3,51$ ) puan ortalaması, önlisans eğitim düzeyine sahip futbolculara ( $14,67\pm 4,18$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Futbolda baba eğitim düzeyinin psikolojik beceriler yeterli düzeyde yordadığı söylenebilir. Yetenekli gençlerin seçimi ve yönlendirilmesinde Özmen (1999) aile-okul ve spor kulübü üçgeninin giderek daha çok önemli hale geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda ülkemizde de 2019 yılında yayınlanan “On birinci Kalkınma Planı”nda yer alan ve “Gençlik ve Spor Bakanlığı” ile “Milli Eğitim Bakanlığı” bünyesinde sürdürülen yaklaşık olarak bir milyondan fazla gencin, yeteneklerinin keşfedilmesi ve sporla iç içe bir yaşam sürmesi amacıyla yetenek taraması yapılarak yetenekli gençlerin ortaya çıkarılması amaçlandığı görülmektedir (RG, 2019). Literatür incelendiğinde daha önce futbolda psikolojik becerilerde baba eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Dolayısıyla sağlıklı bir karşılaştırma yapabilmek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kontrol” alt boyutunda babası ilköğretim eğitim düzeyine sahip

futbolcuların (10,80±2,54) puan ortalaması, lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolculara (9,25±2,90) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılığın baba eğitim durumunda ilköğretim mezunların lisansüstü mezunlarına göre yüksek olması baba eğitiminde farklı faktörlerin etkili olduğu belirtilebilir. Literatüre bakıldığında daha önce futbolda zihinsel dayanıklılığın baba eğitim durumu ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Dolayısıyla sağlıklı bir karşılaştırma yapabilmek için daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Araştırmanın altıncı alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yıllık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analiz sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde, ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kararlılık” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (21,01±8,14) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (16,78±6,36) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Atılganlık” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (16,43±6,19) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (13,91±4,68) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (9,83±3,87) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (8,15±3,53) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (9,26±3,53) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (8,01±3,04) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin “Toplam” puanlarında 200.001-400.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (74,83±20,51) puan ortalaması, 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara

(65,61±18,54) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Profesyonel futbolcuların yıllık gelir düzeylerinin cesaretlerini yordadığı söylenebilir. Futbolcuların yıllık gelirlerinin düşük olanların, geliri yüksek olanlara göre cesaretleri yüksek olması, profesyonel futbolda gelirlerini yüksek düzeye getirmek için daha atılgan düzeyde davranışlarını cesur bir şekilde yükselttikleri belirtilebilir. Bu da demektir ki atılganlık, sporda cesarete güçlü rakiplere karşı müsabakalarda performans tutarlılığının önemli belirleyicisi olduğu söylenebilir. Ayrıca Konter, yüksek cesarete sahip oyuncular seyirci (hasmane veya destekleyici olması fark etmez) varlığından daha az etkilendiğini (2015b) belirtmiştir. Geliri düşük olanların puanlarının düşük olması cesaretlerinde farklı faktörlerin ortaya çıkmasından kaynaklanıyor olabilir. Ölçeğin toplam puanında ise gelirin yükselmesi nedeniyle cesaretlerini artırdığı belirtilebilir. Konter (2015e) çalışmasında, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve toplam puanlarının cesarete anlamlı bir şekilde daha yüksek puanına sahip olduklarını belirtmiştir. Çalışmamızın bu sonucu, bu sonuçları destekler niteliktedir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (16,47±3,13) puan ortalaması, 50.001-100.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolculara (14,73±3,82) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (12,46±2,95) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (10,63±3,46) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında 0-50.000 TL arası gelir düzeyine sahip futbolcuların (62,85±10,13) puan ortalaması, 400.001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip futbolculara (65,61±18,54) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Yıllık gelirleri düşük olanların psikolojik becerileri daha yüksek olduğu görülmektedir. Futbolcuların gelirlerini yükseltmek için imgeleme ve takımlarına olan bağlılıklarını yüksek olması profesyonel futbolu yaşamlarının bir parçası olarak görmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda profesyonel

futbolcuların gelirlerinin genel olarak yüksek olması ekonomik yönden zorluklara fazla düşmeyeceklerinden dolayı psikolojik becerilerinden önemli farklılıklar ortaya çıkmamış olabilir. Rotella, vd. (1998)'e göre ise, sporcuları başarılı ve başarısız olarak birbirinden ayıran önemli bir özelliğin bağlılık düzeyleri olduğunu belirtmektedirler. Burada geliri düşük olanların performansları yükseltmek için psikolojik becerilerini daha iyi sergiledikleri söylenebilir. Yıllık gelirleri yüksek olanların ekonomik olarak belli bir doyuma ulaşmalarından dolayı psikolojik becerilerini yeterince dikkate almadıkları belirtilebilir. Salmela (1979); Coakley (1990); Özmen (1999); çalışmalarında futbolcuların sosyo-ekonomik yönden ulaştıkları güçleri ifade etmişlerdir. Araştırmamızın bulgusu, bu sonuçları desteklediği görülmektedir. Konter (2002) çalışmasında futbolcuların ekonomik gelir düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Çalışmamızdaki bu sonucumuz, bu sonuçlar ile benzer olmadığıdır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde, ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların yıllık gelir düzeylerine göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuç, futbolcularda zihinsel dayanıklılıklarını olumlu yönde etkilememiştir. Zihinsel dayanıklılık üst seviyedeki sporculara ait bir özellik midir? sorusunun cevabını ortaya çıkarmak için sporcuların yarışma seviyelerinin incelendiği görülmektedir (Nicholls, vd. 2009; Danielsen, vd. 2017). Üst seviyedeki sporcuların gelir düzeyleri yüksek olacağından dolayı özellikle ekonomik durumun onları etkilemediği söylenebilir. Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019) çalışmalarında aylık gelir düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçları ile benzerdir. Gayretli (2021) çalışmasında sporcuların aylık gelirlerinde anlamlı bir farkın olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmamız bulgusunun, bu sonuçları ile benzer yönde olmadığıdır.

Araştırmanın yedinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile profesyonel oyuncu olma yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkenine göre ölçeğin “Kararlılık” ve “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlar ile “Toplam” puanları

arasında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analize göre “Kararlılık” alt boyutunda 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların ( $19,88\pm7,44$ ) puan ortalaması, 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara ( $17,24\pm6,49$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların ( $9,32\pm3,65$ ) puan ortalaması, 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara ( $8,24\pm3,37$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Cavanagh ve Moberg (1999) deneyimlerin cesareti daha da artırdığını ileri sürmektedir. Futbolcuların futbol oynama süreleri yani deneyimleri arttıkça profesyonel futbolcuların kararlı ve korkuyla baş etme düzeylerinin arttığı buna bağlı olarakta futbolcuların deneyim ve tecrübelerinin artmasına paralel olarak cesaret düzeylerinin arttığı söylenebilir. Pury, vd. (2007), korku ve kişisel cesaret arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. İslam, vd. (2021); Güvendi, vd. (2020) çalışmalarında lisanslı futbol yılı ile cesaret puanlarının anlamlı bir şekilde değiştiğini bildirmişlerdir. Bizim bu bulgumuz bu sonuçlar ile benzer olduğu görülmektedir. Kaya (2018); Güvendi, vd. (2018); Can ve Kaçay (2016) çalışmalarında spor yapma yılı cesaret puanlarının anlamlı bir şekilde değişmediğini belirtmiştir. Çalışmamızdaki bu bulgumuzun ise, bu sonuçlar ile benzer olmadığı görülür.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların ( $16,30\pm3,31$ ) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara ( $14,89\pm3,69$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların ( $12,44\pm3,12$ ) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara ( $11,07\pm3,33$ ) göre istatistiksel olarak daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Toplam” puanında 1-3 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolcuların ( $62,46 \pm 10,35$ ) puan ortalaması, 4-6 yıl arası profesyonel olarak futbol oynama süresine sahip futbolculara ( $58,38 \pm 11,78$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p > 0,05$ ). İmgelem yoluyla, sporcular antrenmanlar ve müsabakalar sırasında bir deneyim yaratmak veya belli bir deneyimi yeniden yaşatmak için tüm duyularını kullanmaktadır (Morris, vd. 2005). Burada 1-3 yıl profesyonel futbol oynayanlar, 4-6 yıl oynayanlara göre daha yüksek imgelem puanlarına sahip olması, futbolcuların zihinde canlandırmalarını, takımlarına gösterdikleri bağlılıklarına, futbolu profesyonel meslek haline getirerek psikolojik becerilerini performanslarına yansıttıkları ifade edilebilir. İmgelemin her oyuncunun özel rolüne göre uyarlanması gerektiği gösterilebilir (Konter, vd. 2019). Sporcu bağlılık göstereceği konu önemli ise diğer etkinlikler arasından önceliğini belirleyecek dolayısıyla başarılı olmak istiyor ise bağlılık göstermek zorunda kalacaktır (Harris and Harris, 1984). Çünkü takımlarında ve futbolda performans olarak kendilerinden daha fazla profesyonel olanlara karşı yer edinebilmek amacıyla psikolojik becerilerini ortaya koymada istekli davrandıkları söylenebilir. Konter (2002) çalışmasında futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile oynadıkları ligler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu bildirmiştir. Çoşkun (2018); Shane ve Lidor (1997) çalışmalarında spor yaşı (spor yılı) değişkeninin psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını gözlemlemişlerdir. Araştırmadaki bulgumuzun, bu sonuçları desteklediği görülmektedir. Gökaya (2017); Yücel (2003) çalışmalarında, spor yaşı (spor yılı) değişkeninde psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Çalışmamızdaki bu bulgumuz ise bu sonuçlar ile aynı yönde değildir.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Zihinsel dayanıklılığın futbolcularda profesyonel oynama sürelerini etkilemiyor ise zihinsel dayanıklılık seviyeleri yeterli düzeye ulaşmamış olabilir. Jones, vd. (2002)'de zihinsel dayanıklılığın önemli özelliklerinden birini, yarışma sırasında fiziksel ve duygusal acıdan sınırları zorlama çabasını sürdürmek olarak belirtmiştir. Araştırmamızda futbolcuların profesyonel yılı zihinsel dayanıklılıkta onların kapasitelerini

zorlamalarını etkilememiş olabilir. Uçar ve Kaplan (2020); Uçar (2019); Kurtay (2018); Yazıcı (2016); Altıntaş (2015) çalışmalarında spor yılı değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Araştırmamızın bu bulgusu, bu sonuçlar ile benzerdir. Bozlar (2020); Peke (2020); Kalkavan, vd. (2020); Türkoğlu (2019); Aktaş (2019); Güvendi, vd. (2018); Yarayan, vd. (2018); Yıldız (2017); Connaughton, vd. (2008) çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın spor yılına göre anlamlı değişimler bulduklarını belirtmişlerdir ( $p<0,05$ ). Çalışmamızın bu bulgusu ise bu sonuçlar ile örtüşmemektedir.

Araştırmanın sekizinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile bulunduğu futbol kulübünde oynadığı yıl değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Profesyonel futbolda şundaki takımda oynama yılı değişkeninin futbolda cesaret unsurlarını etkilemediği, profesyonel futbolun futbolcular tarafından meslek olarak kabul edilmesinden dolayı meydana geldiği söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu konuda sporda cesaretin profesyonel futbolla ilişkili olarak araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Daha kesin sonuçların alınabilmesi adına daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkeninde göre ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanları arasında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 5 yıl ve daha üzeri, oynadıkları kulüpte oynama süresine sahip futbolcuların ( $12,30\pm 3,14$ ) puan ortalaması, 1-2 yıl arası oynadıkları kulüpte oynama süresine sahip futbolculara ( $11,09\pm 3,39$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Burada profesyonellik süreleri fazla olan futbolcuların profesyonellik süreleri az olanlara göre psikolojik becerileri daha iyi düzeyde sergiledikleri değerlendirilebilir. Zaman ve enerjilerinin çok önemli bir bölümünü bağlılık gösteren bireylerin çalıştıkları eyleme ayırdıkları ortaya çıkmaktadır (Scanlan, vd. 1993: 18). Bu bağlamda araştırmamızda 1-2 yıl

profesyonel futbol oynayanların daha deneyimli olan futbolculara göre daha az bağıllık gösterdikleri görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgumuz bu sonuçlar ile örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde daha önce futbolda psikolojik becerilerde şuan ki takımda oynadığı yıl değişkeni ile olan ilişkisinin hiç ele alınmadığı görülmüştür. Bundan dolayı literatür ile net karşılaştırmalar yapılabilmesi için futbolda psikolojik beceriler ile ilgili daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ile “Toplam” puanında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kontrol” alt boyutunda 1-2 yıl arası aynı kulüpte oynayan futbolcuların ( $10,99\pm 2,66$ ) puan ortalaması, 5 yıl ve daha fazla aynı kulüpte oynayan futbolculara ( $9,80\pm 2,62$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel futbolcuların yeni takımlarında oryantasyonları ve performansları onların kulüpte devamlılığı ile ilgili gelecekleri için daha mücadeleci ve daha kararlı bir şekilde davrandıkları ile açıklanabilir. Dolayısıyla kulübe yeni gelenler kulüpte deneyimli olanlara göre zihinsel dayanıklılıkları daha yüksek çıkması beklenen bir durum olabilir.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile oynadıkları pozisyon (mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Günümüz futbolunda daha fazla koşu mesafeleri, daha fiziksel ve teknik becerilerin ön plana çıktığı ve futbolculardan daha fazla performanslarında efor harcamaları gereken hızlı bir oyuna doğru evrildiği belirtilebilir. Dolayısıyla da futbol, bir takım oyunu olduğundan dolayı pozisyonları

tek başına değerlendirmek yerine takım bütünlüğü içerisinde değerlendirilmesi ile daha doğru sonuçlar alınabilir. Woodard'ın (2004) "Ardışık Kavramsal Cesaret Modeli"ne göre, içinde bulunulan durum futbolcunun potansiyel kaynaklarından daha fazlasını talep ettiğinde cesaret elzem olduğunu ve futbolcu pratiğe dökmeyi planladığı eylemde bir anlamlılık (*meaningfulness*) bulunduğunu belirtmektedir. Bu nedenle, takım felsefesi ve takım bağlılığı yoluyla bu anlamı vurgulayan bir "takım atmosferi" yaratmak çok önemlidir (Konter ve Beckmann, 2019). Konter (2002) psikolojik becerilerin var olup-olmadığının anlaşılması için oynanılan pozisyonlara (mevkilere) göre profesyonel futbolda pozisyonun gereklerine uygun özel psikolojik beceri antrenman programlarının ortaya çıkarılmasını destek sağlayabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda günümüz futbolunda cesaretin, psikolojik becerilerin ve zihinsel dayanıklılık gibi mental süreçlerin gittikçe daha ön plana çıktığı söylenebilir. Örneğin, libero mevkinin günümüzde savunma arkasından savunma önüne, klasik dokuz numara yerine sahte dokuz numaralar gibi varyasyonların denendiği futbol, basit bir oyundan öte daha karmaşık ve bloklar arası geçişlerin değişik saha varyasyonlarının denediği, zevk ve heyecanın arttığı küresel ölçekte bir endüstri haline gelmiştir. Bu nedenle de futbolcularda psikolojik ihtiyaçlar, sporlar ve pozisyonlara göre farklılık gösterebilir ve bu nedenle psikolojik beceri eğitim programı tasarlarken ve uygularken bu farklılıklar dikkate alınması (Beckmann ve Trux, 1991) gerekliliğinin belirtildiğini görmekteyiz. Kaleciler hem motivasyonel hem de bilişsel amaçlar için imgelem metodunu kullanmaktadır ama metodu daha çok motivasyonel amaçlar için-yani imgelemin genel-ustalık bileşenini-kullanmakta ve daha canlı imajlar yaratabilmektedirler (Ribeiro, vd. 2015). İyi bir sporcu olmak için, kişi zihinsel olarak dayanıklı ise yeteneklerini kullanabilmesi ve aynı zamanda bu yeteneklerini de devamlı geliştirilmesi gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Sheard, 2013). Müsabakalarda "el yakan" pozisyonlar olarak adlandırılan son top ya da maçın kaderini değiştirecek şutlar vardır. Zihinsel dayanıklılığı üst düzeyde olan bir sporcunun müsabakanın kader anlarında kendisinden beklenen o beceri özelliği olan özgüvenini göstermesi gerekmektedir (Yazıcı, 2019). Bu bağlamda futbolda yaratıcılık, futbolda cesaret, oyunun iki yönünü oynayabilen vb. mental süreçlerin futbolda fiziksel beceri kadar önem kazandığı özellikler olarak belirtilebilir.

Konter ve Toros (2012); Konter (2017) çalışmalarında profesyonel futbolculardan stoperler ve santraforların, defans, orta saha ve kanat oyuncularından

daha yüksek toplam cesaret puanları aldıklarını bildirmişlerdir. Araştırmamızın sporda cesaret ölçeğindeki bu bulgusu, bu sonuçlar ile benzer değildir.

Keleş (2020); Asamoah ve Grobbelaar (2016); Gülşen (2008); Konter (2005b); Konter (2002); Norris ve Jones (1998); Konter (1996b, 1996c, 1996d); Nicholls, vd. (1993) yaptıkları psikolojik beceri ile ilgili çalışmalarda pozisyonlarla (mevkii) ilgili hiçbir pozisyonun diğerinden daha önemli olmadığını belirtmişlerdir. Çalışmamızın psikolojik becerilerdeki bu bulgusu bu sonuçlar ile benzerdir. Buna karşın Kirkcaldy (1982); Shellenberger (1990); Vanfraechem-Raway (1993); Cox ve Yoo (1995); Goswami ve Sarkar (2016); Nanda ve Dimiyati (2019); Kurogi, vd. (2019) çalışmalarında pozisyonlarla (mevki) ile ilgili psikolojik beceri çalışmalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıktığını ve çalışmamızın bu bulgusunun ise, bu sonuçları desteklememektedir.

Uçar ve Kaplan (2020); Bozlar (2020); Uçar (2019); Düğür (2019); Kurtay (2018); Asamoah, (2013) çalışmalarında mevki değişkeninin zihinsel dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı söylemişlerdir. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçlar ile benzer yönde olduğudur.

Araştırmanın onuncu alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile en başarılı pozisyon (mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Son yıllarda profesyonel futbolun özellikle adam ve alan savunması içerisinde sıkıştığı ve bunu çözmek için değişik sistemlerin, varyasyonların denediği, topun kazanıldığında hücumla genişlik ve derinlik

kazandırmada, kaybedildiğinde ise alan daraltan takım bütünlüğü içerisinde başarılı pozisyon yerine artık takım başarısının öne plana çıktığı bir futbol oyunu karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda futbolcuların takımlarının başarıları açısından antrenör ve teknik direktörlerinin kendilerini çok farklı pozisyonlarda oynattıkları görülmektedir. Bir sol stoperin müsabakalarda savunmanın solunda, ya da bir sol kanat oyuncusu gibi hücumda değerlendirildiği söylenebilir. Özmen (1999) futbol takımında yetenekli futbolcuların birçok oyun pozisyonlarındaki bütün becerilerini başarılı şekilde gösteremeyeceği, onların futboldaki zayıf yönlerin güçlü yönler tarafından korunarak başarının ortaya çıkarılabileceğini söylemektedir. Oysa günümüz futbolunda orta sahada merkezde artık klasik on numara yerine mücadele eden sekiz numara, altı numara ya da çift sekiz numaraların tercih edildiği, bir sağ bekin kanat oyuncusu rolüne büründüğü vb. söylenebilir. Yani oyunu iki yönlü oynayabilen yetenekli futbolculardan bahsedebiliriz. Dolayısıyla da futbol bir takım oyunu olduğundan dolayı en başarılı pozisyonların tek tek değerlendirmek yerine takım bütünlüğü içerisinde değerlendirilmesi ile daha doğru sonuçlar alınabilir. Slimania, vd. (2016a) çalışmalarında sporla ilgili durumlar (antrenman, müsabaka, vb.), sporcuların yaşı, uzmanlık düzeyi (elit vb.), pozisyonlar (savunma, forvet, orta saha, vb.) ve müdahale özellikleri bilişsel eğitim ile futbola özgü motor ve pozitif psikolojik becerilerin geliştirilmesi arasında aracı bir rol oynadıklarını bildirmişlerdir. Başarılı pozisyondan ziyade takım bütünlüğüne baktığımızda takımdaki bazı oyuncuların diğer oyunculara göre baskın (dominant) lider karakterde olabildikleri belirtilebilir. Çünkü bu oyuncular oyunun seyrini değiştirebilecek yetenek ve becerileri göstermektedirler. Cesaretin olumlu taraflarına vurgu yapmak ve cesareti takım veya kulüp varlığı (değer) olarak tanımlamak da kaderi bıçak sırtında olan müsabakayı olumlu şekilde etkileyebilir (Konter ve Beckmann, 2019). Kanekens, vd. (2009) farklı pozisyonlarda oynayan genç futbolcularda taktiksel becerilerin gelişimini araştırdıkları çalışmalarında “Değişen Durumlarda Harekete Geçme”nin savunma sporcuları için çok önemli bir taktiksel beceri olduğunu bulmuşlardır. Orta saha sporcuları için “Konumlandırma ve Karar Verme” en önemli taktiksel beceriyken, “Topun Hareketlerini Bilmek” hücum sporcuları için belirleyici gibi taktiksel becerilerini geliştirdiklerini bildirmişlerdir. Dolayısıyla oyunun iki yönünü oynayabilen oyuncular özellikle cesaretleri ve psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıkları sayesinde futbolda aranan karakter olarak ortaya çıkabilirler. İslam, vd. (2021) çalışmalarında futbolcuların başarılı pozisyon (mevki) değişkeni ile

cesaret puanlarının manidar bir şekilde değişmediğini belirtmişlerdir. Araştırmadaki bu bulgumuz bu sonuç ile benzer yöndedir. Literatür incelendiğinde daha önce futbolda psikolojik beceriler, sporda cesaret ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) durumu ilişkisinin değerlendirmeye alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bundan dolayı literatür ile net karşılaştırmalar yapılabilmesi için futbolda psikolojik beceriler, sporda cesaret ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninin daha fazla araştırılması yapılmalıdır.

Araştırmanın on birinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kaptanı olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Burada takım kaptanlığı için cesaret bileşenlerini futbolcularda kaptanlık sorumluluğunu bireysel olarak alma ve takımın bir parçası olarak cesur eylemlerde yeterli düzeyde bulunmadığı söylenilebilir. Çünkü takım kaptanı deneyimli, oyunu yönlendiren sahadaki lider oyunculardan biri olabilir. Genç oyunculara sorumluluk vermek (takım kaptanı olmak gibi) onları daha iddialı hale getirmektedir (Konter, 2015c). Müsabaka esnasında sahadaki bir lider futbolcunun bireysel cesareti de, oyunun kaderini tersine çevirebilir. Dolayısıyla, ekip etkisi olduğu kadar ekip değerleri de cesur eylemleri etkileyebilir. Takım arkadaşlarının cesur eylemler gerçekleştirdiğini gören oyuncular da cesur eylemler gerçekleştirmeye daha meyilli olmaktadır (Nemeth ve Chiles, 1988; Worline ve Steen, 2004). Konter ve Ng (2012) araştırmalarında, futbolcular ne kadar cesursa, daha düşük puanlara sahip olanlara kıyasla profesyonel, yeni başlayan ve takım kaptanları olma olasılıkları o kadar yüksek olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızın bulgusu bu sonuçlar ile benzer değildir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Genellikle profesyonel futbol takımlarına baktığımızda takım kaptanlarının, takımlarında uzun süre kalanlar, daha fazla tecrübe sahibi, liderlik özelliklerine sahip ve performanslarında devamlılığı olan futbolcuların seçildiği görülebilir. Burada futbolda psikolojik becerilerden farklı faktörlerin futbolcuları etkilediği, kaptanlığın teknik direktör ve yönetim tarafından

belirlendiği belirtilebilir. Kısaca takımın yönlendirme ve liderlik özelliği olmayan futbolcularında kaptan oldukları söylenebilir. Pargman (1998); Konter (1996b) çalışmalarında, psikolojik becerilerin kaptan olup-olmama durumunda anlamlı bir farklılığın belirlenmediğini belirtmişlerdir. Çalışmamızın bu bulgusu bu sonuçlar ile benzerdir. Konter (2002); Konter (2004) çalışmalarında kaptanlık değişkeninin psikolojik becerilerde anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Bizim bu bulgumuz bu sonuçların zıttı yönündedir. Literatüre baktığımızda futbolda psikolojik becerilerin takım kaptanı olma durumu ile ilgili ilişkisinin değerlendirmeye alan çalışmaların fazla olmadığı görülmektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Takım kaptanlığı futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini yordamadığı belirtilebilir. Maçın çok kritik anlarında, müsabakayı kazandırabilecek atışı yapmak için futbolcunun kendine duyduğu özgüven ile o topu kullanabilmesi gereken psikolojik becerilerin başında zihinsel dayanıklılık gelmektedir (Yazıcı, 2019). Literatüre baktığımızda futbolda zihinsel dayanıklılığın takım kaptanı olma durumu ile ilgili ilişkisinin değerlendirmeye alan çalışmaların olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla sağlıklı bir değerlendirme yapabilmek amacıyla zihinsel dayanıklılığın futbol ile ilgili takım kaptanlığı değişkeninin daha fazla çalışılması gerekir.

Araştırmanın on ikinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının futbolcularda takımımızın kategorisi değişkeninde ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Kararlılık” alt boyutunda PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $20,65\pm 7,23$ ) puan ortalaması, süper lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $15,73\pm 5,63$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Atılganlık” alt boyutunda PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $15,87\pm 5,43$ ) puan

ortalaması, süper lig kategorisinde oynayan futbolculara (13,10±4,32) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutunda PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolcuların (9,59±3,58) puan ortalaması, süper lig kategorisinde oynayan futbolculara (8,08±3,19) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunda PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolcuların (9,36±3,18) puan ortalaması, süper lig kategorisinde oynayan futbolculara (7,49±2,91) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolcuların (74,52±19,02) puan ortalaması, süper lig kategorisinde oynayan futbolculara (61,88±17,50) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Profesyonel futbolda ülkemizdeki liglerde, PTT 1. ligdeki futbolcuların özellikle cesaret bileşenleri diğer liglere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Öz-yeterlikle ilgili psikolojik değişkenlerin (umut, arzu edilen bir hedefe ulaşmak için yeni yollar geliştirme yeteneği ve kişinin hedeflerin ulaşmak için üstlendiği faillik, vb.) cesaretle ilişkili olduğuna dair ampirik kanıtlar mevcuttur (Kowalski, vd. 2006; Pury, vd. 2007; Snyder, 2002). Burada en üst lig olan Süper lige göre cesaret puanlarının PTT 1. lig’de daha yüksek olması kendilerini en üst lige taşıma hedeflerini kararlı, atılgan, korkuyla baş edebilen ve kendini feda edebilen cesur davranışlarında tutarlı bir şekilde devam ettirdikleri söylenebilir. Konter (2015b) yüksek cesarete sahip oyuncular seyirci (hasmane veya destekleyici olması fark etmez) varlığından daha az etkilendiğini belirtmiştir. Ülkemizde takım kategorisinde en üst lig olan Süper ligdeki futbolcular cesaret düzeylerin en düşük olması onların hedeflerine ulaşmaları ile birlikte belli bir doyuma ulaşmalarından kaynaklanıyor olabilir. Yüksek kararlılık, iddia ve girişimciliğin olumsuz bir yanıysa, cesur genç oyuncuların sarı ve kırmızı kart alma ihtimalinin daha yüksek olasılığın olduğunu bildirmiştir (Konter, 2015c). Araştırmamızın bulgusu, bu sonuçları destekler niteliktedir. İslam, vd. (2021) çalışmalarında futbolcuların kulüp kategorisi değişkeni ile cesaret puanlarının manidar bir şekilde değişmediğini bildirmişlerdir. Bu bulgumuz ise bu sonuçları destekler yönde değildir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının futbolcularda takımınızın kategorisi değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma”,

“Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “İmgeleme” alt boyutunda 2. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $16,02\pm3,34$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $14,94\pm3,49$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” alt boyutunda 2. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,40\pm2,88$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,03\pm2,87$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin “Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda 2. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,19\pm2,57$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,00\pm2,72$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda 3. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $11,20\pm2,57$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $9,74\pm3,02$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında 2. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $63,02\pm10,70$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $57,76\pm10,61$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda 2. lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $12,40\pm2,88$ ) puan ortalaması, PTT 1. lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $11,03\pm2,87$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda alt lig kategorilerinde oynayan futbolcuların üst liglere çıkma hedefleri ile profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerini daha üst düzeyde olduğunu gösterdikleri söylenebilir. Baillie ve Ogilvie (1996) da yaptıkları araştırmada, yarışma stresi, yolculuk, yüksek baskı, zaman istemleri, medya, sporcunun sürekli olarak kendini başarıya adanmasıyla ilgili yoğun baskılar gibi konuların önemli oranda performansı bozan, performansa etki eden faktörlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla bizim çalışmamızda da 2. ligde oynayan futbolcuların stresle başa çıkma düzeyleri üst liglerde oynayan oyunculara göre daha yüksek olması, onların üst liglere çıkma hedefleri ile bütünleşebilir. Türkiye’de en üst lig olan Süper Lig’deki futbolcuların psikolojik beceri puanlarının düşük olması, futbolcuların fiziksel, zihinsel ve performans açısından farklı faktörler (Antrenör,

menejerlerle olan ilişkileri vb.) sebep olabilir. 3. Ligde oynayan futbolcuların üst liglerde oynayan futbolculara göre daha yüksek kaygı yaşadığı görülmektedir. Futbolda, Rohweder ve Jansson (1997)'a göre devamlı düşük kaygı gösteren futbolcular, devamlı yüksek kaygı gösteren futbolculara oranla yaşadıkları karşılaşmalardaki durumluluk kaygı düzeylerinin daha aşağıya düşürdüklerini açıklamaktadır. Jones (1991)'a göre de kaygı, kendine güven, konsantrasyon, koordinasyon ve karar verme yeteneği ile motivasyon üzerinde etkili bir konumda olduğunu ve birçok araştırma tarafından da bu durumun desteklendiğini belirtmektedir. Dolayısıyla bu bulgumuz bu sonuçlar ile örtüşmektedir. 2. ligde oynayan futbolcuların üst liglere göre baskı altında doruk performans ortaya koyma becerileri daha yüksek olması da futbolcuların üst lige çıkma hedefleri ile örtüşmektedir. Jones, (1995) modern sporlarda elit düzeydeki sporcuların spora katılanların yoğun baskı altında kaldıkları ve bu baskı altında sporculardan üst düzeyde performans göstermeleri nedeni olarak var olan büyük ölçüdeki maddi ödüller sistemi ile durumun yarışimsal doğasına bağladığını görmekteyiz. Vestberg, vd. (2012); Konter (2002); çalışmalarında kulübün yer aldığı liglere göre anlamlı farklılıklar olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu bulgumuz bu sonuçlar ile benzerdir. Elit sporcuların imgeleme fonksiyonunu pek çok kullandığı literatür incelendiğinde görülmektedir (Slimani, vd. 2016b). Futbolda imgeleme çalışmalarını hem kaleciler hem de sahadaki diğer futbolcular ile yapmalıdır yani bütün sahaya yayılmalıdır (Konter, 1999). Konter ve Doğanay (2002), üst futbol liglerindeki (Türkiye'deki profesyonel futbol ligleri) sporcuların, alt liglerdeki sporcuların önemli ölçüde daha yüksek imgelem puanlarına sahip olduklarını bildirmişlerdir. Çalışmamızda psikolojik becerilerin imgeleme alt boyutunun ülkemizdeki futbolda en üst lig olan süper ligde ortaya çıkması dikkate değer bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla araştırmamızın bu sonucu, bu sonuçlar ile örtüşmektedir. Gülşen (2008) çalışmalarında kulübün yer aldığı liglere göre anlamlı farklılıklar olmadığını gözlemlemiştir. Çalışmamızın bu bulgusu ise bu sonuçlar ile benzer değildir.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının futbolcularda takımınızın kategorisi değişkeninde ölçeğin "Güven", "Devamlılık" alt boyutlarında ve "Toplam" puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p < 0,001$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan "analizlere göre "Güven" alt boyutunda Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $20,11 \pm 2,71$ ) puan ortalaması, PTT 1.

Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $18,77\pm 3,02$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $44,85\pm 6,01$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $41,50\pm 5,54$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Devamlılık” alt boyutunda Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların ( $13,85\pm 1,79$ ) puan ortalaması, PTT 1. Lig kategorisinde oynayan futbolculara ( $12,44\pm 2,14$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ( $p>0,05$ ). Dolayısıyla süper ligde mücadele eden profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları alt liglerde oynayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılığın bileşenlerinden olan “güven” ve “devamlılık” bileşeni, sporcuların kendilerine seçtikleri hedeflerine ulaşmaları konusunda kendilerine olan inançları, mücadele etmeleri ve devamlılıklarını sürekli hale getirmeleri gerekmektedir. İyi bir sporcu olmak için, kişi zihinsel olarak dayanıklı ise yeteneklerini kullanabilmesi ve aynı zamanda bu yeteneklerini de devamlı geliştirmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Sheard, 2013). Bu bağlamda, en üst lig olan süper ligdeki futbolcularda zihinsel dayanıklılığın üst düzeyde olması onların müsabakaları diğer liglerdeki futbolculara göre daha üst düzeyde zihinsel dayanıklılık gerektirdiği belirtilebilir. Zihinsel dayanıklılık özellikle elit düzeyde spor yapan sporcularda daha çok incelendiği belirtilmekle birlikte kavram bileşenlerinin, sporcuları (Gould, vd. 1987; Stamp, 2017) iyi olan sporcular ile mükemmel olanları birbirlerinden ayırmak amacıyla önemli olduğu belirtilmektedir. Bizim bu bulgularımız, Nicholls, vd. (2009) ile Golby ve Sheard’ın (2004) çalışmalarına benzer olarak yüksek düzeyde başarı gösteren sporcuların zihinsel yönden daha dayanıklı olduğu iddialarını desteklediğini görülmüştür. Yazıcı (2016) da çalışmasında zihinsel dayanıklılığın lig kategorisine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmıştır. Bizim bulgumuz bu sonuçlar ile benzerdir. Nicholls, vd. (2009); Bozlar (2020) çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın lig kategorisine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkarmamıştır. Araştırmamızın bu bulgusu ise bu sonuçlar ile benzer yönde değildir.

Araştırmanın on üçüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile milli oyuncu olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının futbolcularda

millilik kategorisi değişkeninde ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda Yıldız Milli takımında oynayan futbolcuların ( $20,36\pm 4,92$ ) puan ortalaması, A Milli takımında oynayan futbolculara ( $16,12\pm 6,12$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanında Yıldız Milli takımında oynayan futbolcuların ( $75,78\pm 19,14$ ) puan ortalaması, A Milli takımında oynayan futbolculara ( $62,71\pm 19,04$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Dolayısıyla profesyonel futbolcuların cesaret düzeylerini gösterdikleri söylenebilir. Milli takıma seçilmek için futbolcular arasında küçük yaşlardan itibaren cesaret bileşenlerini sergilemeleri gerekmektedir. Başarılı futbolcular farklı türde cesaretler sergiledikleri görülmektedir. Futbolda cesaret ne kadar yüksekse, başarı algısı da o kadar yüksek olacaktır. Genç oyunculara sorumluluk vermek (takım kaptanı olmak gibi), onları daha iddialı hale getirmektedir (Konter, 2015c). Dolayısıyla Yıldız Milli futbolcuların A Milli futbolculara göre daha üst düzeyde cesaret bileşenlerini göstermeleri onları gelecekte A Milli düzeyine yükseltecek cesaretleri gösterdikleri söylenebilir. Konter (2015d)’in çalışmasında, milli olmayanların milli olanlardan daha yüksek cesaret puanına sahip olduklarını, Güvendi, vd. (2018); Güvendi, vd. (2020); yaptıkları çalışmalarda cesaret puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Çalışmamızın bu sonucu, bu sonuçlar ile örtüşmektedir. İslam, vd. (2021) çalışmalarında milli olma değişkeninde futbolcuların cesaret puanlarının manidar bir şekilde değişmediğini belirtmişlerdir. Araştırma bulgumuz bu sonuç ile örtüşmemektedir.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının futbolcularda millilik kategorisi değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ). Milli futbolcu olmak için performans açısından başarı ya da başarısızlık kıstası üzerinden değerlendirilebilir. Partington ve Orlick (1987) olimpiyatlarda başarılı olmuş ve madalyalar kazanmış olan sporcuların başarılarını daha çok psikolojik hazırlıklarına bağladıklarını söylemişlerdir. Milli futbolcu olmak için profesyonel futbolda fiziksel ve psikolojik faktörlerden başka (büyük kulüp futbolcusu vb.) faktörlerinin etkilediği söylenebilir. Beceri, yetenek, oyun sistemleri, teknik, taktik, rakibin özellikleri, oyun sistemleri vb. (Salmon, vd.

1994), elit futbolcuların elit olmayanlara göre, daha çok imgeleme kullandıklarını ortaya çıkartmışlardır. Konter (2002, 2006b); Güler (2019); Güvendi, (2020) çalışmalarında millilik değişkeninde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Araştırmamızın bulgusu, bu sonuçlar ile aynı paraleldedir. Jones (1991); Bauer (1993); Hall, vd. (1998); Baillie ve Ogilvie (1996); Yıldız (2019); Güvendi (2020) yaptığı çalışmada millilik değişkeninde anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Çalışmamızda ortaya çıkan sonucun ise bu sonuçlar ile benzer yönde olmadığıdır.

Sporta Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının futbolcularda millilik kategorisi değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Güven”, “Devamlılık” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ) diğer alt boyutta anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlere göre “Güven” alt boyutunda A Milli takımda oynayan futbolcuların ( $20,26 \pm 2,49$ ) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara ( $18,29 \pm 3,57$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Devamlılık” alt boyutunda A Milli takımda oynayan futbolcuların ( $13,65 \pm 2,12$ ) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara ( $12,29 \pm 2,47$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin “Toplam” puanlarında A Milli takımda oynayan futbolcuların ( $45,15 \pm 5,88$ ) puan ortalaması, Yıldız Milli takımda oynayan futbolculara ( $41,18 \pm 6,58$ ) göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ( $p > 0,05$ ). Futbolda zihinsel dayanıklılığın A Milli olan futbolcuların Yıldız Millilere göre daha üst düzeyde olması A Milli futbolcularının zihinsel dayanıklılık bileşenlerini gösterebildikleri söylenebilir. Jones, vd. (2002)’de zihinsel dayanıklılığın önemli özelliklerinden olan, rekabet hedeflerine ulaşmak için rakiplerinden daha iyi yetenek ve niteliklere dair sarsılmaz düzeyde bir inanç sahip olma gerekliliğine güvenmeli olarak açıklamaktadır. Bu bağlamda bir futbolcunun taşıyabileceği ve mana olarak en değerli olay milli takım olduğu için bu üst düzey oyuncuların zihinsel dayanıklılığı sergilemesi gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı bileşenlerinin, sporcuları (Gould, vd. 1987; Stamp, 2017) iyi olan sporcular ile mükemmel olanları birbirlerinden ayırmak amacıyla önemli olduğunu, Goldberg (1998) performansta sportif mükemmelliği ortaya çıkarabilmek için, teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel faktörlerin önemli olduğunu belirtmeleri bizim çalışmamızdaki bu bulgunun bu

sonuçları desteklemektedir. Güvendi, vd. (2018); Güvendi, vd. (2020); Bozlar (2020) yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre anlamlı farklılıklar tespit ettiklerini belirtmişlerdir. Araştırma bulgumuz bu sonuçlar ile örtüşmektedir. Kalkavan, vd. (2020) yaptığı çalışmada ise millilik değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylemişlerdir. Çalışmamızın bulgusu ise bu sonuç ile benzer yönde değildir.

Araştırmamızın on dördüncü alt problemini *“Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”* sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Güven”, “Devamlılık”, “Kontrol” alt boyutları ve “Toplam” puanları ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin alt boyutları olan “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma”, Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Karşılaşma Kaygısı Yönetme” ve “Toplam” puanları arasında, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) “Devamlılık” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “İmgeleme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) “Güven”, “Kontrol” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’i “Toplam” puanları ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Stresle Başa Çıkma”, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)”, “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” ve “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif düzeyde bir korelasyon bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Futbolda profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları arttıkça psikolojik becerilerin arttığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda futbolcuların kendilerine olan güven ve inanç düzeyleri onların müsabaka süresinde mücadele güçlerini ve devamlı bir şekilde psikolojik becerilerini yükselteceği dolayısıyla da zihinsel dayanıklılıkları olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Psikolojik becerileri olumlu düzeyde olan futbolcular, takımlarına daha bağlı, karşılaşma kaygısını ve stresinin üstesinden gelebilen, müsabakayı zihninde yaşayan ve baskı altında performans düzeyleri optimal düzeyde artırdığı belirtilebilir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Envanteri (SZDE)'i "Güven" alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)", Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'i "Kontrol" ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma", "İmgeleme" ile ", Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)", Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Stresle Başa Çıkma" ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)", Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Karşılaşma Kaygısı Yönetme" ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)" alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif düzeyde bir korelasyon bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişkinin onların cesaretlerini yordamadığı söylenebilir. Boroujeni, vd. (2012) çalışmalarında negatif yönlü bir korelasyon; Gayretli (2021); Güvendi, vd. (2020); Bozlar (2020); Savaş (2019); Türkyılmaz (2019); Başer (2019); Yalçın (2018); Güvendi vd. (2018); Konter (2017); Altıntaş (2015); Carter (2013); Crust ve Swann (2011); çalışmalarında pozitif yönlü korelasyon, İslam, vd. (2021); Yazıcı (2016) çalışmalarında zayıf yönlü pozitif korelasyon, Temel ve Karharman, (2019); Aktaş, (2019); Cowden (2016); Nicholls, vd. (2015); Lane, vd. (2009) pozitif yönlü yüksek korelasyon, Yıldız (2017); Gill, vd. (2011) olumlu yönde doğrusal bir ilişki bulduklarını bildirmişlerdir. Araştırmamızın bu bulgusu, bu sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmamızda ölçeklerin "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki non-linear etkileri incelemek amacıyla her bir ölçek için ayrı ayrı "MARS Regresyon" analizleri yapılmıştır. Kavramsal olarak değerlendirdiğimizde regresyon analizleri sporda cesaret ölçeğinin futbolda psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin sporda cesaret ölçeği ile ilişkisini incelenmiştir ve yapılan analiz çalışmamız ile sınırlıdır. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) içerisindeki "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" dışındaki alt boyutlar bağımsız değişken olarak alınmış ve "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu bağımlı değişken olarak alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda, "Kararlılık", "Atılganlık" ve "Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)" alt boyutlarının "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ), "Kararlılık" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu ( $p<0,001$ )

ortaya çıkmıştır. “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistik olarak anlamlı olmadığı ve negatif yönlü olduğu ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Futbolcuların kendine güvenleri, kararlı ve atılganlıkları ile korkuyla baş etme düzeyleri yüksek olması onların cesaret düzeylerini artırdıkları dolayısıyla performanslarının da yükseldiği söylenebilir.

Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon analiz sonucuna göre “Güven” alt boyutunun, “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” üzerindeki etkisinin anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde etkili olduğu, “Devamlılık” ve “Kontrol” alt boyutlarının “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu görülmektedir ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ). Zihinsel dayanıklılığın sporda cesaretin yordayıcısı olduğu söylenebilir. Zihinsel dayanıklılık bileşenlerinin sporda cesaret düzeylerini artırdığı, dolayısıyla zihinsel dayanıklılığı yüksek olan futbolcuların cesaretlerinin yüksek olduğu belirtilebilir. Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven) düzeyi düşük olan futbolcular müsabaka içerisinde kontrol ve mücadele azimlerin kaybettiklerinden dolayı performanslarını yeterince gösteremeyebilirler.

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon analiz sonucuna göre “İmgeleme” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu ( $p<0,001$ ), “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunun “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin alt boyuttan 3-10 puan arasında alan sporcularda pozitif yönlü, 10-15 puan arası alan sporcularda ise negatif yönlü olduğu ortaya çıkmıştır ( $p<0,001$ ). Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeğinin MARS Regresyon analizi sonucu anlamlı çıkan alt boyutlarının “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). FPBÖ-16’nın diğer tüm alt boyutların “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistik olarak anlamlı olmadığı ve negatif yönlü olduğu ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Dolayısıyla futbolda psikolojik becerilerin cesareti olumlu yönde artırdığı söylenebilir. Futbolcuların imgeleme ve karşılaşma kaygısını yönetme psikolojik becerilerin yüksek olması onların cesaretlerinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla araştırmamızın son alt problemi olan

profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerinin ve zihinsel dayanıklılıklarının onların cesaret düzeylerini artırdığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmamızın Covid-19 pandemisinin başlangıcına denk gelmesi sebebiyle bazı sorunlar ile karşılaştığımızı belirtmek yanlış olmayacaktır. Çünkü özellikle süper lig seviyesindeki takımlara ulaşmak konusundaki sıkıntılar, bir de pandemi nedeniyle ilk başlarda oluşan belirsizlik, takımların gruplar halinde antrenmana çıkmaları, pandemi nedeniyle araştırmaya katılmak konusunda istekli olmamaları, kimse ile temas etmeme korkusu vb. gibi nedenlerin bizi zorladığını belirtmek isterim. Dolayısıyla bundan sonra çalışma yapacak araştırmacıların pandemi vb. süreçlerde bu detayı dikkate alacağını düşünüyorum. 2000'li yılların başlamasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık kavramını ortaya çıkarmak amacıyla, elit seviyedeki farklı takımların antrenör ve sporcularıyla yapılan araştırmalar ile belirlenmeye çalışıldığı söylenebilir (Gucciardi, vd. 2009). Zihinsel dayanıklılık kavramının literatürde ifade edildiği şekilde üst seviyedeki sporculara ait bir özellik midir? sorusunun cevabını ortaya çıkarmak için sporcuların yarışma seviyelerinin incelendiği görülmektedir (Nicholls, vd. 2009; Danielsen, vd. 2017). Jones, vd. (2002)'de zihinsel dayanıklılığın önemli özelliklerinden olan, performans aksaklıklarından uzak durmak ve başarılı olmak için rekabete özgü artan niteliklere sahip olmak olarak belirtmektedir. Antrenörlerin büyük bir çoğunluğu, sporcuların göstermiş olduğu performansın en az %50'sinin zihinsel yapı tarafından karşılandığını belirtmektedirler. Bütün bu görüşlerde ortaya çıkan, elit sporculardaki fiziksel yetenekler yüksek düzeyde rekabet gerektiren durumlarda ve stresli yarışma sırasında, zihinsel becerilerin önemini ortaya çıkarmaktadır (Cherry, 2005). Örneğin, Bozlar (2020) yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre anlamlı farklılıklar belirlemesi, bizim çalışmamızda ise A Milli futbolcuların Yıldız Milli futbolcularına göre daha üst düzeyde zihinsel dayanıklılık bileşenlerini gösterebilmesi dikkate değer olduğu görülmektedir. Bozlar (2020); Arvinen, vd. (2007); Martin, vd. (1999) imgelemenin zihinsel dayanıklılığı yordadığını bildirirken, pek çok önemli etkenin birbirini etkilemesi sebebiyle zihinsel dayanıklılığın uzun süreli bir bölümde elde edilen bir özellik olduğunu söylemişlerdir (Connaughton, vd. 2008). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik olarak antrenör ve sporcular tarafından farklı stratejiler ortaya çıkarılması ile ilgili isteklerin gerekliliği belirtilmektedir (Clough, vd. 2002). Weinberg, vd. (2018), antrenman sırasında sporcuların maruz kalacağı zorlu süreçlerin onların zihinsel

dayanıklılığına etki edecek önemli bir faktör olduğunu bildirmişlerdir. Buna karşın ise Gucciardi, son yıllarda zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmaların artışına rağmen zihinsel dayanıklılığın ölçümü ve kavramsallaşmasıyla ilgili endişelerin devam ettiğinden bahsetmektedir (Gucciardi, 2017). Bu bağlamda hem ülkemizde hemde dünyada zihinsel dayanıklılık ile ilgili araştırmaların artmasına karşın bu yapının psikolojik beceri ve cesaret ile ilgili çalışmalarda eksiklikler olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bizde araştırmamız ile cesaretin psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisini ortaya koyarak bu alana katkı sağladığımızı belirtebiliriz.

Birçok spor dalında psikolojik eğitimin etkinliği konusunda geniş bir literatür mevcutken, futbolda psikolojik beceri eğitimin etkinliği konusunda çalışmaların sınırlılığı görülmektedir. Her ne kadar sporcular, antrenörler ve görevliler futbolda psikolojik müdahalelerinin kullanımına karşı bir direniş sergilese de psikolojik beceri eğitiminin (PBE) faydalı ve etkili bir eğitim yöntemi olduğu giderek daha çok kişi tarafından kabul edilmektedir (Konter, vd. 2019: 193). Sporcuların, antrenörlerin ve görevlilerin bu direnci, eğitimle ilgili bilgi eksikliğinden veya diğer insanlar tarafından mental olarak zayıf veya sorunlu olarak algılanma korkusundan kaynaklanıyor olabilir (Weinberg ve Gould, 2015). Weinberg ve Gould (2015)'e göre, psikolojik beceri eğitimi programlarında bireysel farklılıklar olabilir ancak antrenörler ve sporcular için: uyarılma, düzenleme, imgelem (zihinsel hazırlık), güven inşası, motivasyon, adanmışlık (hedef belirleme), dikkat ve konsantrasyon (kendi kendine konuşma, zihinsel planlar) ve yaralanmayla başa çıkma psikolojik becerilerini gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Literatürde psikolojik beceriler ile ilgili yapılan çalışmalar; daha çok imgeleme, stres, kaygı, sportif güven, kendi kendine konuşma, konsantrasyon, öz yeterlilik, saldırganlık vb. olduğu görülmektedir. Bu bağlamda özellikle günümüzde daha hızlı, daha güçlü, daha karmaşık hale gelen futbol oyununda özellikle mental süreçlerin gittikçe ön plana çıktığı belirtilebilir. Bazı ulusal futbol federasyonları (örneğin, Alman Futbol Federasyonu) spor psikolojisini gençlik geliştirme programlarına zorunlu bir bileşen olarak dahil etmişlerdir (Konter, vd. 2019). Bizim çalışmamızda psikolojik becerilerin ve zihinsel dayanıklılığın cesaret düzeylerini yordadığı yapılan Mars analiziyle belirlenmiştir. Yüksek cesaret puanına sahip futbolcular [risk koşullarında ustalık, kararlılık, iddialılık, atılganlık ve özgecil davranışlar dahil (Konter ve Ng, 2012), cesaret puanı düşük olanlara kıyasla, imgelem metodunu çok daha fazla kullanmışlardır. Cesaret kavramından da anlaşılacağı gibi, olumsuz olaylar (hakemin

yanlış kararları veya ilk yarıyı yenilgiyle bitirmek gibi) cesur futbolcuları (daha yüksek uzmanlık ve iddia) motive etmektedir. O yüzden, olumsuz koşullar altında performansı sürdürmek için psikolojik beceriler açısından yüksek düzeyde cesaret gereklidir (Konter and Beckmann, 2019). Psikolojik performansın yüksek olması için koçluk kişisel olmasının ve oyuncuyu zorluklarla başa çıkması için cesaretlendirmeli ve desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Beckmann ve Nash, 2018). Konter (2017) psikolojik beceriler ile cesaret düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçtüğü çalışmada pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu söylemiştir. Araştırmamızın bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir.

Sporda cesaret önemli bir erdem olarak kabul edilmesine rağmen (Konter ve Toros, 2012) spor psikolojisi araştırmacılarından, özellikle de futbol araştırmacılarından, çok az bilimsel ilgi gördüğü ortaya çıkmaktadır (Corlett, 2002; Konter, vd. 2013). Konter (2013: 966) sporda cesareti “kişi ve durum arasında doğal, gelişmiş, etkileşimsel ve algısal bir kavram ve kişinin gönüllülük temelinde ve tehlikeli durumlarda yetkinlik, ustalık, kararlılık, iddialılık, atılganlık ve fedakârlık veya özgecil davranış elde etmesini sağlayan görevdir” olarak tanımlamıştır. Başarılı futbolcular farklı türde cesaretler sergilemektedir. Rekor kıran, gol atan ve kendi sınırlarının ötesine geçen futbolcular nispeten yüksek risk almakta, güçlü rakipler tarafından kafa tutulmakta ve kariyerlerini tehdit eden ve stresli durumlarla yüzleşmektedirler (Konter, 2013, 2015b). Cesaret kavramından da anlaşılacağı gibi, olumsuz olaylar (hakemin yanlış kararları veya ilk yarıyı yenilgiyle bitirmek gibi) cesur futbolcuları (daha yüksek uzmanlık ve iddia) motive etmektedir. O yüzden, olumsuz koşullar altında performansı sürdürmek veya artırmak için cesaret gereklidir. Takımın dağılmasını önlemek ve oyunu lehine çevirmek için sahada cesur bir lidere ihtiyaç duyulabilir (Konter ve Beckmann, 2019). Futbolda cesaretin sahip olduğu bu güçlü yönler, oyuncuların risklere rağmen harekete geçmesini ve hedefe ulaşana kadar hareketi sürdürmesini sağlar (Konter ve Beckmann, 2019). Konter ve Ng, (2012) cesaretin performansla ilişkili olarak futbolcular ne kadar cesursa, daha düşük puanlara sahip olanlara kıyasla profesyonel olma olasılıkları o kadar yüksek olduğunu belirtmiştir. Hidrus, vd. (2017) cesareti daha yüksek olan futbolcuların stresle başa çıkmada daha iyi ve daha yüksek güven ve motivasyona sahip olduklarını belirtmiştir. Konter (2015a) yüksek ustalık puanlarına sahip futbolcular, ustalık puanları ne kadar yüksekse, olumsuz hakem kararlarının performans

üzerindeki negatif etkisi o kadar az olduğunu, bunun da futbolda maceracı davranışlar, algılanan başarı ve düşük asabiyet (cesaretin bileşenleri) iyi performans ve cesaret arasındaki pozitif ilişkiye aracılık ettiğini, (2015b) kendine çok güvenen oyuncuların, kendine az güvenen oyunculara kıyasla daha yüksek “kararlılık” ve “atılganlık” puanların sahip olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla çalışmamızdaki sonuçların bu sonuçları desteklediği görülmektedir. Antrenörlerin takım kurarken oyunculara dair bilgilerinden yararlanmalarını sağlamak için, farklı pozisyonlarda oynayan futbolcularda cesaret ve performans arasındaki ilişkiyi daha da netleştirmek adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır (Konter ve Beckmann, 2019). Son yıllarda araştırmaya başlanan sporda cesaret kavramını ortaya atan Konter ve Ng, (2012) ve sporda cesareti çalışan ilk araştırmacı olan Konter, araştırmalarını hala devam ettirdiği görülmektedir. Dolayısıyla bizde sporda cesaretin psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık ile olan ilişkisini ilk defa ortaya koyan bu kesitsel tipteki araştırmayı yaparak bu alana katkı sağladığımızı söyleyebiliriz.

## 6. SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonucunda ortaya çıkan nicel sonuçlar ile bu sonuçlara uygun olarak geliştirilen öneriler bulunmaktadır.

### 6.1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan nicel sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

#### 6.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt probleminde “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yaş değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında ise anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yaş değişkenine göre ölçeğin “İmgeleme” ve “Bağlılık Gösterme” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutları ile “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yaş değişkenine göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### 6.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının medeni durum değişkenine göre ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin

“Stresle Başa Çıkma” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin “Güven” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

### **6.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın üçüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının eğitim durumu değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının eğitim durumu değişkeninde ölçeğin “Devamlılık”, “Kontrol” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

### **6.1.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın dördüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile anne eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt

boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin alt boyutları ile toplam puanı arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın beşinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile baba eğitimi durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının baba eğitim durumu değişkeninin değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda göre ölçeğin “İmgeleme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarında ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

### **6.1.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın altıncı alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile yıllık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analiz sonucunda Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ile “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının yıllık gelir durum değişkeninde, ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların yıllık gelir düzeylerine göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

### **6.1.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın yedinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile profesyonel oyuncu olma yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkeninde göre ölçeğin “Kararlılık” ve “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlar ile “Toplam” puanları arasında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme” alt boyutları ve “Toplam” puanlarında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının kaç yıldır profesyonel futbol oynuyorsun değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın sekizinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile bulunduğu futbol kulübünde oynadığı yıl değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkenine göre ölçeğin “Bağlılık Gösterme” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda ve “Toplam” puanları arasında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının bulunduğu futbol kulübünde kaç yıldır futbol oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin “Kontrol” alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ) diğer alt boyutlarda ile “Toplam” puanında anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın dokuzuncu alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile oynadıkları pozisyon (mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz? değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanları arasında anlamlı değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın onuncu alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile en başarılı pozisyon(mevki) değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim göstermemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının oynadıkları en başarılı pozisyon (mevki) değişkeninde ölçeğin hem toplam puanı hem de alt boyutları, futbolcuların oynadıkları en başarılı pozisyona (mevki) göre anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.11. On birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın on birinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kaptanı olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının “Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız?” değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.12. On ikinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın on ikinci alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile takım kategorisi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının futbolcularda takımınızın kategorisi değişkeninde ölçeğin “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)”, “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının, futbolcularda takımınızın kategorisi değişkeninde ölçeğin “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma”, “Karşılaşma Kaygısını Yönetme” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının futbolcularda takımınızın kategorisi değişkeninde ölçeğin “Güven”, “Devamlılık” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,001$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.13. On üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmanın on üçüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri ile milli oyuncu olma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) puanlarının futbolcularda millilik kategorisi değişkeninde ölçeğin “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)” alt boyutunda ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) puanlarının futbolcularda millilik kategorisi değişkeninde ölçeğin alt boyutları ile toplam puanında anlamlı değişim belirlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) puanlarının futbolcularda millilik kategorisi değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla analizler yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre ölçeğin “Güven”, “Devamlılık” alt boyutlarında ve “Toplam” puanında anlamlı bir fark gözlenirken ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ) diğer alt boyutlarda anlamlı bir değişim gözlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

#### **6.1.14. On dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar**

Araştırmamızın on dördüncü alt problemini “*Profesyonel futbolcuların psikolojik becerileri ve zihinsel dayanıklılıklarına göre cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” sorusuna cevap aranmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin “Güven”, “Devamlılık”, “Kontrol” alt boyutları ve “Toplam” puanları ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin alt boyutları olan “İmgeleme”, “Bağlılık Gösterme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma”, “Stresle Başa Çıkma”, Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Karşılaşma Kaygısı Yönetme” ve “Toplam” puanları arasında, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) “Devamlılık” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “İmgeleme”, “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) “Güven”, “Kontrol” alt boyutu ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma” Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’i “Toplam” puanları ile Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)’nin “Stresle Başa Çıkma”, Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)”, “Kararlılık”, “Atılganlık”, “Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)” ve “Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)” alt boyutları ile toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif düzeyde bir korelasyon bulunmuştur ( $p<0,001$ ).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’i “Güven” alt boyutu ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) “Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)”, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’i “Kontrol” ile Futbolda Psikolojik Beceriler

Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Baskı Altında Doruk Performans Ortaya Koyma", "İmgeleme" ile ", Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)", Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Stresle Başa Çıkma" ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)", Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16)'nın "Karşılaşma Kaygısı Yönetme" ile Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) "Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)" alt boyutları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı negatif düzeyde bir korelasyon bulunduğu ortaya çıkmıştır ( $p<0,001$ ).

Araştırmamızda ölçeklerin "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki non-linear etkileri incelemek amacıyla her bir ölçek için ayrı ayrı "MARS Regresyon" analizleri yapılmıştır. Sporda Cesaret Ölçeği-31 (SCÖ-31) içerisindeki "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" dışındaki alt boyutlar bağımsız değişken olarak alınmış ve "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu bağımlı değişken olarak alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda, "Kararlılık", "Atılğanlık" ve "Tehlikeyi Göze Alma (Korkuyla Baş Etme)" alt boyutlarının "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ), "Kararlılık" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu ( $p<0,001$ ) ortaya çıkmıştır. "Öz Verili Olma (Kendini Feda Etme)" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve negatif yönlü olduğu ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon analiz sonucuna göre "Güven" alt boyutunun, "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif yönde etkili olduğu, "Devamlılık" ve "Kontrol" alt boyutlarının "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ;  $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ).

Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeği için oluşturulan MARS Regresyon analiz sonucuna göre "İmgeleme" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü olduğu ( $p<0,001$ ), "Karşılaşma Kaygısını Yönetme" alt boyutunun "Yetkinlik-Ustalık (Kendine Güven)" alt boyutu üzerindeki etkisinin alt boyuttan 3-10 puan arasında alan sporcularda pozitif yönlü, 10-15 puan arası alan sporcularda

ise negatif yönlü olduğu ortaya çıkmıştır ( $p < 0,001$ ). Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ölçeğinin MARS Regresyon analizi sonucu anlamlı çıkan alt boyutlarının “Yetkinlik Uсталık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü olduğu saptanmıştır ( $p < 0,001$ ). FPBÖ-16'nın diğer tüm alt boyutların “Yetkinlik-Uсталık (Kendine Güven)” alt boyutu üzerindeki etkisinin istatistik olarak anlamlı olmadığı ve negatif yönlü olarak ( $p > 0,05$ ) tespit edilmiştir.

## 6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın nicel sonuçlarına göre geliştirilen öneriler yer almaktadır.

### 6.2.1. Sporda Cesaret ile İlgili Öneriler

- ✓ Sporda cesaret ile ilgili araştırmalar yeterli düzeyde olmadığından dolayı özellikle futbolda cesaret ile ilgili daha fazla araştırmalar yaygınlaştırılabilir.
- ✓ Sporda cesaretin farklı yaklaşımlar ile ilgili araştırması yapılabilir.
- ✓ Genç futbolcularda, futbolda cesaretin ve futbolda psikolojik beceriler ile ilgili araştırmalar yaygınlaştırılabilir.
- ✓ Sporda cesaret ve psikolojik beceriler ile zihinsel dayanıklılığın bireysel sporlar ile takım sporları ile karşılaştırmaları yapılabilir.
- ✓ Sporda cesaretin, futbolun amatör ligler ve kadın futbol ligleri ile birlikte çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Futbol gençlik akademilerindeki kişilik gelişiminin bir parçası olarak özel ve yaşlara uygun programlar belirleyerek sporda cesareti ele alarak programlarında değerlendirilebilir.
- ✓ Sporda cesaret ve psikolojik beceriler ile zihinsel dayanıklılığın bir benzeri farklı yaş gruplarında çalışması yapılabilir.
- ✓ Farklı branşlar birbirleri ile karşılaştırılarak araştırmamızın benzeri çalışılabilir.
- ✓ Sporda cesaret ve psikolojik beceri ile zihinsel dayanıklılığın farklı branşlar ve bireysel sporcularda ilgili araştırmalar yaygınlaştırılabilir.

### **6.2.2. Futbolda Psikolojik Beceriler ile İlgili Öneriler**

- ✓ Psikolojik beceri eğitimi araştırmalarının futbol özelinde sınırlı olduğundan dolayı bu konudaki çalışmalar yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ Genç futbolcularda cesaret ve futbolda psikolojik beceriler ile ilgili araştırmalar yaygınlaştırılabilir.
- ✓ Ulusal federasyonların futbol dahil psikolojik beceri eğitimlerini programlarına alarak uygulamaya koyabilirler.
- ✓ Spor bakanlığının öncülüğünde MEB ile ortak yapılan projelerde futbolda psikolojik beceri eğitimleri verilebilir.
- ✓ Farklı branşlar birbirleriyle karşılaştırılarak araştırmamızın benzer şekilde çalışması yapılabilir.
- ✓ Psikolojik beceriler ile sporda cesaretin ve zihinsel dayanıklılığın bir benzeri farklı yaş gruplarında yapılabilir.
- ✓ Spor bakanlığın gençlik geliştirme programlarına psikolojik beceri eğitimleri eklenebilir.

### **6.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Öneriler**

- ✓ Zihinsel dayanıklılık farklı branşlar ve bireysel sporcularda cesaret ve futbolda psikolojik beceri ile ilgili araştırmalar yaygınlaştırılabilir.
- ✓ Sporda cesaret ve futbolda psikolojik beceriler ile zihinsel dayanıklılığın bir benzeri farklı yaş gruplarında yapılabilir.
- ✓ Spor bakanlığın gençlik geliştirme programlarında psikolojik beceri eğitimi ile mental eğitimler eklenerek uygulanabilir.
- ✓ Futbol gençlik akademilerindeki özel ve yaşlara uygun programlar belirlenerek, psikolojik beceri ve zihinsel dayanıklılık eğitimleri verilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Özkara, A. ve Bağırman, T. (1994, Aralık). “Yurtdışında spor eğitimi gören elemanlar ile Türkiye’de spor bilimlerindeki akademik çalışmaların alanlara göre dağılımı”. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu*. Manisa: MEB Yayınları
- Açıkada, C. (1997). Türkiye’de spor eğitimi veren kurumların yeniden yapılandırılması ve hakemli çalışmaların gelişimi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (8)1, 17-42.
- Afacan, E. (2019). *6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Özgüven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi*, Basılmamış Doktora Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 556412, Manisa.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 157401, Ankara
- Akşar, T. (2005). *Endüstriyel Futbol*. İstanbul: Literatür Yayınları, 42-326
- Aktaş, Ö. (2019). *Takım Sporuyla Uğraşan Sporcuların Kendine Güven Düzeylerinin Mental Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 585795, Hatay
- Aladanlı, B. ve Çördük, Ö. (2009). *Futbol Tarihi ve Sporda İlkler*, 1.Baskı. İstanbul: Yeşil Elma Yayıncılık, 8
- Alpman, C. (2004). *2004 Avrupa Futbol Şampiyonası*. İstanbul: Bileşim Yayınevi, 7.
- Alpöge, G. (2018). *Okul Öncesinde Değer Eğitimi*. İstanbul: Bilgi Yayınevi
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*, Basılmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, 396532, Ankara.
- Altıntaş, A. ve Bayar Koroç, P. (2016). Examining Psychometric Properties Of The Sport Mental Toughness Questionnaire-Smtq. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 163-171
- Alves, P. (2014). *The Journey to Becoming a Professional Soccer Player A Manual*, Canada iUniverse. 79.
- Amerikan Spor Eğitim Programı (1998). *Çocuklar ve Gençler İçin Futbol Antrenörlüğü*, 1. Basım, İstanbul: Beyaz Yayınları, 88
- Apitzsch, E. (2006). Collective collapse in team sports: A theoretical approach. In F. Boen, B. de Cuyper, and J. Opdenacker (eds.), *Current research topics in exercise and sport psychology in Europe* (p.35-46). Leuven, Belgium: LannooCampus.
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. (1.Basım). Ankara, 2
- Arvinen-Barrow, M., Weigand, D.A., Thomas, S., Hemmings, B. and Walley, M. (2007). Elite and novice athletes’ imagery use in open and closed sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 93-104. doi:10.1080/10413200601102912.
- Ashford, W. and Ashford, B. (1997). Psychological profiling and predictive validity. *Journal of Sport Science*. 15(1), 111.
- Asamoah, B. (2013). *The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance*. Unpublished Ph.D. Thesis, Faculty of Medicine and Health Sciences, Department of Sport Science, Stellenbosch University, South Africa.

- Asamoah, B. and Grobbelaar, H. (2016). Positional comparisons of mental toughness, psychological skills and group cohesion among soccer players. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 22, 3(1), 747-759.
- Atabeyoğlu, C. (1984). *Atatürk ve Spor*, Ankara: GSGM Yayınları, Yayın No: 90
- Atabeyoğlu, C., Arıpınar, E., Hiçyılmaz, E., Mengütay, S., Ünal, Ş., Sezer, İ., Uğurlu, Ş. ve Meyva, Y. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi: Futbol*, Cilt: 2, Kültür Yayınları. 108-134
- Avşar, Y., Balcı, A. T., Kocabaş, A., ve Konter, E. (2016, Mayıs). “Öğretmen Adaylarının Cesaret Düzeylerine Göre Eleştirel Düşünme Eğilimleri”. *15. Uluslararası Sınıf Eğitimi Sempozyumu*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Avşar, Y. (2018). *10-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Bireysel Değişkenleri, Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Katılımlarına Göre Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Cesaretleri*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı, 530523, İzmir
- Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC). (1996). Position statement of the FEPSAC. I. Definition of sport psychology. *Sport Psychologist*, 10, 221-223.
- Aybey, H.Y. (2005). *Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 192197, Gaziantep.
- Aytan, G.K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 278090, Ankara.
- Baillie, P.H.F. and Ogilvie, B.C. (1996). “Working with elite athletes”, Van Raalte, J.L. Brewer, B.W. (eds.), in: *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Washington D.C. American Psychological Association, 347.
- Balague, G. (2017, July). “Periodization of psychological skills in sport”. *International Society of Sport Psychology-ISSP 14th World Congress*, Seville, Spain.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bartolo, B. (2017). *The Three-Man Midfield*. UEFA Pro License Coaching Thesis, Malta Football Association Technical Centre, Malta
- Barr, K. and Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243-261.
- Başer, E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi, Performans Sporunda Psikolojinin Rolü*, T.C Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü, Yayın No: 31, Ankara, 169
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bilimsel Spor Yayınları
- Başer, E. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*, Ankara: Sporsal Kuram Dizisi 4-13-44-45-78-84-92-117
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Sportif Kendine Güven*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı, 611474, Ankara
- Baçoğlu, B. (2018). *Tarihsel Süreç İçinde Türk Spor Yönetimi*. B. Şekeroğlu (Ed.). Ankara: Gazi Kitabevi

- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İkizler, H.C, Özcan, A.O. (çev.), 1. Basım, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 112-115.
- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. Ankara: İnkılap Kitapevi
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (4), 131-136
- Bayar, P. ve Koruç, Z. (2000). “Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi”. 6. *Spor Bilimleri Kongresi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Beckmann, J. (1984). *Kognitive Dissonanz: Eine handlungstheoretische Perspektive* [Cognitive dissonance: An action control perspective]. Berlin, Heidelberg, Germany; New York, NY: Springer.
- Beckmann, J. and Gollwitzer, P.M. (1987). Deliberative vs. implemental states of mind: The issue of impartiality in pre-and postdecisional information processing. *Social Cognition*, 5, 259-279.
- Beckmann, J. and Trux, J. (1991). Wen lasse ich wo spielen? Persönlichkeitseigenschaften und die Eignung für bestimmte Positionen in Sportspielmannschaften [Which player will I assign to which position? Personality dispositions and the qualification for certain positions on sport teams]. *Sport psychologie*, 5(3), 18-21.
- Beckmann, J. (2001). “Self-regulation of athletic performance”. In N. J. Smelser and P.B. Baltes (eds.), in: *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (p.14947-14952). Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Beckmann, J. and Elbe, A.M. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*. Newcastle, England: Cambridge Scholars Publishing.
- Beckmann, J. and Nash, C. (2018). *Sports coaching for lifelong development: A sustainable ambition?* Manuscript, Technical University of Munich.
- Bilgin, N. (1988). *Başlangıcından Günümüze Türk Psikolojisi Bibliyografisi*, Ege Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İzmir, 14-17-25
- Boroujeni, S.T., Mirheydari, S.B., Kaviri, Z. and Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
- Bouer, G. (1993). *Soccer Techniques, Tactics ve Teamwork*, New York: Sterling Publishing Con. Inc, 10-15-16-154-155.
- Boniface, P. (2007). *Futbol ve Küreselleşme*, 1. Baskı, İstanbul: NTV Yayınları, 16-19
- Bompa, T.O. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. İ. Keskin, A.B. Tuner (çev.) Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Bozlar, V. (2020). *Profesyonel Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık, İmgeleme ve Takım Bütünlüğü Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Basılmamış Doktora Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 638521, Kırıkkale
- Brymer, E. and Oades, L.G. (2008). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 114-126. doi:10.1177/0022167808326199
- Burton, D. (1989). Winning isn’t everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers’ cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3,105-132.
- Burton, D. and Raedeke, T.D. (2008). Mental plans. Sport Psychology for Coaches. 1st Edition. USA: *Human Kinetics*. 205-28.

- Bull, S.J. (1991). *Sport Psychology, A Self Help Guide*, London: The Crowood Press, 1, 3-201
- Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W. and Brooks, J.E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227
- Campos, W., Gallagher, J. and Ladewig, I. (1994). The affects of age and skill level on motor and cognitive components of soccer performance, NASPSPA Abstracts, *Sport and Exercise Psychology*, 16,37
- Can, Y. ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Carron, A.V. (1994a). Sources of status in intercollegiate sport teams. NASPSPA Abstracts. *Sport and Exercise Psychology*, 16, 67.
- Carron, A.V. (1994b). Personal Correlates of Cohesiveness. NASPSPA Abstracts. *Sport and Exercise Psychology*, 16, 8.
- Carter, L. (2013). *Running in the zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. Unpublished Ph.D. Thesis. A Dissertation Submitted to the Temple University Graduate Board.
- Cattell, R.B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. Oxford, England: World Book Co.
- Castellano, J. and Echeazarra, I. (2019). Network-based centrality measures and physical demands in football regarding player position: Is there a connection? A preliminary study. *Journal of Sports Sciences*, (37), 2631-2638
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C.J. and Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(5), 894; <https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>
- Cavanagh, G.F. and Moberg, D.J. (1999). "The virtue of courage within the organization". In M.L. Pava and P. Primeaux (eds.), *Research in ethical issues in organizations* (1), 1-25. Stamford, CT: JAI Press.
- Cawte, J. (2016). *Executive athlete*. Bookbaby, Australia.
- Cherry, H.L. (2005). *Psychometric analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness*. Unpublished Master's Thesis. University of Tennessee-Knoxville. 588.
- Chyzowych, W. (1990). *The Official Soccer Book of The United States Soccer Federation*, Tenth Printing, Chicogo: Rand McNally and Company, 234-235.
- Cigrovski, V., Radman, I., Konter, E., Ocic, M. and Ružic, L. (2018). Sport Courage, Worry and Fear in Relation to Success of Alpine Ski Learning, *Sports*, 6,(3),96,1-13.
- Clough P.J., Earle, K. and Sewell, D. (2002). "Mental Toughness The Concept and Its Measurement". In: Solutions in Sport Psychology I. Cockerill (eds.), *Solutions in Sport Psychology* (pp.32-46). Thompson Publishing, London, UK
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D. and Hanton, S. (2009). "Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues". In: S.D. Mellalieu & S. Hanton (eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, 317-346.

- Coakley, J.J. (1990). *Sport in Society, Issues and Controversies*, Boston: Times Mirror/Mosby College Publishing, 85.
- Cohn, P.J. (2006). *When is Sports Psychology Useful?*. Peak Performance Sports. Publications, Orlando, 3
- Coulter, T., Mallett, C. and Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Cotterill, S.T. and Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116-133.
- Cratty, B.J. (1983). *Psychology in Contemporary Sport, Guidelines for Coaches and Athletes*, Second Edition, Prentice Hall: New Jersey, 34-48
- Crust, L. and Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Crust, L. and Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50, 217-221.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. and Clough, P.J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Comer, D.R. and Sekerka, L.E. (2018). Keep Calm and Carry on (Ethically): Durable Moral Courage in the Workplace. *Human Resource Management Review*, 28,116-130. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.05.011>
- Cousens-Lake, E. (2015). *Mapping The Pitch: Football Formations Through The Ages*. Birleşik Krallık: Meyer & Meyer Sport
- Corlett, J. (1996). Virtue lost: courage in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 23(1), 45-57.
- Corlett, J. (2002). "Virtue lost: Courage in sport". In A. Hollowchak (Ed.), *Philosophy in sport* (pp.454-465). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Cox, H.R. and Yoo, S.H. (1995). Playing position and psychological skills in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-193.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*. (4th Edition). Boston: The McGrawHill, 236-271.
- Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology. Concepts and Applications*. (7th Edition). New York: McGraw-Hill, 297-298.
- Cox, M. (2017). *The Mixer: The Story of Premier League Tactics, from Route One to False Nines*. NY, ABD: HarperCollins
- Cowden, R.G. (2016). Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: an analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 1-17.
- Cowden, R.G., Meyer-Weitz, A. and Asante, K.N. (2016). Measuring resilience in competitive tennis players: Psychometric properties of the resilience scale for adults. *Frontiers in Psychology*. 7,1-9. Doi: 10.1177/0081246316644151
- Çetin, S. (2019). *Zihinsel dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme: Bedensel engeli olan ve olmayan sporcular üzerine bir çalışma*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, 543834, İzmir.

- Çoşkun, K. (2018). *Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan
- Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, R. and Høigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 29(1), 77-85. doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi, Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*, 1.Baskı, İstanbul: Başlık Yayınları, 22
- Dever, A. (2013). *Endüstriyel Futbol ve Taraftarlık: Kayseri İli Örneği*. Basılmamış Doktora Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, 349254, Sivas.
- Demir, M. ve Talimciler, A. (2015). *Şiddet, Şike ve Medya Kısacasında Futbol ve Taraftarlık*. Konya: Literatürk Academia.
- Dikkatli, İ.Y. (2020). *Modern Futbol Anlayışı ile Ortaya Çıkan Futbolcu Mevki, Rol ve Görevlerinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, 650841, İstanbul.
- Dooley, T. and Titz, C. (2011). *Soccer: 4-4-2 System*. UK: Meyer & Meyer Sport.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi, 2
- Donuk, B. ve Şenduran, F.S. (2017). *Futbolun Anatomisi*. 2. Basım, İstanbul: Ötüken Neşriyat A.Ş.
- Düğer, M.A. (2019). *14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler*. Basılmamış yüksek lisans tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 572142, Kırıkkale.
- Eklund, R.C. and Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Los Angeles, CA: Sage.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık, 21
- Erdem, K. (2005). *Futbolda Kenar Yönetimi, Yönelimsel Beceriler, Strateji, Taktik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti, 82.
- Erdoğan, N, Zekioğlu, A. ve Dorak F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? *International Journal Of Science, Culture And Sport*, 2(1), 194-207.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. 4(4), 652-664.
- Erdoğan, C. (2017). *Sakathık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, 466857, Eskişehir.
- Erkal, M.E. (1986). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 68-87
- Evans, P.D. and White, D.G. (1981). Towards an Empirical Definition of Courage. *Behavioral Research and Therapy*, 19, 419-424.

- Ferah, A. (2016). *Payitaht İstanbul'dan Başkent Ankara'ya Vatan Topraklarından Oynanan Oyun Futbol Genlerimiz* Ankara: Neyir Matbaacılık
- FIFA. (2020a, October). FIFA, Who-We-Are, Official Documents, Retrieved 01.10.2020 from <https://www.fifa.com/who-we-are/official-documents/#fifa-laws-regulations>
- FIFA. (2020b, November). FIFA Member Associations, Retrieved 01.11.2020 from <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/confederations/index.html>.
- Finfgeld, D.L. (1999). Courage as a process of pushing beyond the struggle. *Qualitative Health Research*, 9(6), 803-814.
- Fişek, N. (1985). *Halk Sağlığına Giriş*, Ankara: H.Ü. Dünya Sağlık Örgütü Hizmet Araştırma ve Araştırıcı Yetiştirme Merkezi Yayını No. 2, Ankara: Çağ Matbaası
- Fişek, K. (1999). *Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi
- Fişek, K. (2003). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla ilişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada ve Türkiye'de*, İstanbul: YGS Yayınları
- Fisher, S. and Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Fourie, S. and Potgieter, J.R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Friedman, J., Hastie, T. and Tibshirani, R. (2001). The elements of statistical learning (Vol. 1, No. 10). New York: Springer series in statistics.
- Franks, I.M. and McGarry, T. (1996). "The Science of Match Analysis", (eds. T. Reilly) in: *Science and Soccer* (p. 365-375). London: E. & F.N. Spon.
- Gayretli, A.G. (2021). *Uzak Doğu Sporları İle İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 660281, Rize
- Gee, W. (1931). Rural-urban heroism in military action. *Social Forces*, 10, 10-111.
- Geneşke, E.K. (2020). *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması-Ankara İli Örneği*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 614176, Erzurum
- Geçtan, E. (1987). *İnsan olmak: varoluşun bireysel ve toplumsal anlamı*. İstanbul: Adam Yayınları
- Gill, G.S., Lane, A.M., Thelwell, R. and Devonport, T. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological skills. *Indian Journal of Fitness*, 7, 9-16.
- Gill, D.L., Williams, L. and Reifsteck, E.J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign.
- Golby, J. and Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 993-942.
- Goldberg, A.S. (1998). *Sports Slump Busting*, Illinois: Human Kinetics, 3-6, 11-214.
- Goldblatt, D. and Acton, J. (2020). *The Football Book: Euro 2020*, Preview Edition. Londra: DK Publishing
- Gould, D. Hodge, K. Peterson, K. and Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.doi: 10.1123/tsp.1.4.293.

- Gould, D. and Dick, S. (1995). Sport Psychology, The Griffith Era, 1920-1940. *Sport Psychologist*, Dec, (9)4.
- Gould, D., Damarjian, N. and Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches, *The Sport Psychologist*, (13), 127-143.
- Gould, N.H. (2005). Courage: Its Nature and Development. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 33, 102-116.
- Goudos, M., Theodorakis, Y. and Karamosalidis, G. (1998). Psychological skills in basketball: Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28, *Perceptual and Motor Skills*, (86), 59-65.
- Goswami, S. and Sarkar, L.N. (2016). Psychological characteristics of football players according to their playing positions. *International Research Journal*, 3(6), 13-23.
- Gökkaya, D. (2017). *Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin elit sporcuların performansına katkısı; Boks Milli Takımı örneği*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 478068, İstanbul
- Greendorfer, S.L. and Hasbrook, C.A. (1991). *Learning Experiences in Sociology of Sport*, Illinois: Human Kinetics Books, 58, 86-103-104.
- Gross, R. (2005). *Psychology, the science of mind and behaviour*. London, Hodder & Stoughton.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. and Dimmock, J.A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72. doi:10.1080/17509840802705938.
- Gucciardi, D.F. and Clifford, J. Mallett. (2010). "Mental toughness" (part 57), Section: VII, Stephanie J. Hanrahan and Mark B. Andersen (eds), (in): *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology A comprehensive guide for students and practitioners*, (First published), (pp.547-557). London and New York, Routledge: Taylor And Francis Group.
- Gucciardi, D.F. and Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in Theory and Research*. Routledge.
- Gucciardi, D.F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D.F. and Hanton, S. (2016). "Mental toughness: Critical reflections and future considerations" (pp.439-448). In: R. Schinke, K. McGannon, & B. Smith (eds.), *The Routledge International Handbook of Sport Psychology*. New York, NY: Routledge.
- Gucciardi, D.F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 17-23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>
- Güleroğlu, F. (2017). *Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi*. Basılmamış yüksek lisans tezi. Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 484645, Kahramanmaraş.
- Güler, M.Ş. (2019). *Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 521130, Erzurum.
- Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*.

- Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 203315, Adana.
- Günay, M. ve Yüce, A.İ. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Ankara: Gazi Kitabevi, 36-68.
- Günay, M. ve Yüce, A.İ. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güvendi, B, Türksoy, A, Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International journal of sports exercise & training sciences*, Vol 4, Issue (2), 70-78.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 645480, İstanbul
- Güvendi, B., Güçlü, M. ve Türksoy Işım, A. (2020). Amerikan futbol (korumalı futbol) oyuncularının sporda cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140
- Hall, R.C., Mack, E.D., Paivio, A. and Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire, *International Journal of Sport Psychology*, 29, 73-89.
- Hall, C.R. (2001). *Imagery in Sport and Exercise. Handbook of Research on Sport Psychology*. R.N. Singer, H.A. Hausenblas and C.M. Janelle (eds.) (2nd Edition), (pp.529-549) New York: Wiley.
- Hale, B.D. and Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Hannah, S.T., Sweeney, P.J. and Lester, P.B. (2007). Toward a courageous mindset: The subjective act and experience of courage. *Journal of Positive Psychology*, 2(2), 129-135.
- Hannah, S.T., Avolio, B.J. and Walumbwa, F.O. (2011). Relationships between authentic leadership, moral courage, and ethical and pro-social behaviors. *Business Ethics Quarterly*, 21(04), 555-578.
- Harmison, R.J. (2011). "A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport". In D.F. Gucciardi and S. Gordon (eds), *Mental toughness in sport developments in theory and research*, London: Routledge, 47-68
- Hardy, L. and Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important, *Journal of Exercise and Sport Psychology*, 21, 95-112.
- Harris, D. and Harris, B. (1984). *The Athlete's Guide to Sports Psychology, Mental Skills for Physical People*, Illinois: Leisure Press, 165.
- Hasic, M. (2013). *The Ultimate Guide to Soccer Positions*. Smashwords Edition.
- Hays, K.F. and Smith, R.J. (1996). "Incorporating Sport and Exercise Psychology into Clinical Practice", *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Derl.: Van Raalte, J.L. Brewer, B.W. (Washington D.C: American Psychological Association), ss. 413-429.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin, Heidelberg, Germany: Springer.
- Hehlmann, W.(1959). *Woherbuch Der Psychologie*, Alfred Kroner Verlag, Stuttgart, 200-201
- Heddergott, K.H. (1977). *Neue Fussball Lehre*, 5.Auflage, Limpert Verlag gmbh, Bad Hamburg

- Hermann, A. and Meyer, G. (2000). "Was fördert, was hindert Zivilcourage? Ergebnisse einer empirischen Studie [What fosters, what impedes moral courage? Results of an empirical study]." In: G. Meyer, U. Dovermann, S. Frech, & G. Gugel (eds.), *Zivilcourage lernen. Analysen-Modelle-Arbeitshilfen* (pp.70-85). Baden-Württemberg, Germany: Landeszentrale für politische Bildung.
- Hidrus, A.B., Kuan, G., Konter, E. and Kueh, Y.C. (2017, 10-14 June). "Relationship between courage and coping among football players in Kelantan". *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Seville, Spain.
- Holt, N.L. (2001). "Psychological characteristics of elite adolescent athletes: An initial exploration", *Sport and Exercise Psychology*, NASPSPA Abstracts, June, S28.
- Horsburgh, V.A, Schermer J.A, Veselka, L. and Vernon, P.A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
- Howe, B. (1994). *Coaching the Player, Practice Methods For Positional Play*, Second Edition, Vancouver: World Of Soccer, 10.
- Hughes, S. (1990). Implementing psychological skills training program in high school athletes, *Journal of Sport Behavior*, 13(1), 15-23.
- Hurley, M. (2011a). *Futbol Oynuyorum; Kaleci*. Akın, N. (çev.) İstanbul: Caretta Çocuk, 4-5
- Hurley, M. (2011b). *Futbol Oynuyorum; Orta Saha*. Akın, N. (çev.). İstanbul: Caretta Çocuk, 4.
- Hurley, M. (2011c). *Futbol Oynuyorum; Forvet*. Akın, N. (çev.). İstanbul: Caretta Kitapları, 4
- Irwin, T. (2000). *Aristotle: Nicomachean ethics*, (2nd Edition). Cambridge, England: Hackett Publishing.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporun başarısının psikolojisi*, Ankara: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 119.
- İmamoğlu, O. (1992). Spor Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(1), 67-70.
- İnal, A.N. (1998). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 17-20-68-87.
- İnal, A.N. (2006). *Futbolda eğitim öğretim*. (3. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- İnal, A.N. (2013). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*. (4.Baskı), Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık, 13-56.
- İnal, A. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- İslam, A., Konter, E. ve İmamoğlu, O. (2021). "Futbolcuların Zihinsel Antrenmanlarına Göre Cesaret Düzeyleri, (Bölüm 23)", Doğan, Y. ve Selçuk, M.H. (ed): *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler Cilt 2* (1. Basım), (ss.179-206). Ankara: Gece Kitablığı
- Jackson, S.A. and Kimiecik J.C. (2008). "The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity", In: T. S. Horn (eds.), *Advances In Sport Psychology*, (p.377-399). Champaign, Il: Human Kinetics
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Taylor And Francis Group, London and New York: Routledge
- Jones, G. (1991). "Stress and Anxiety", *Sport Psychology, A Self Help Guide*, Derl.: Bull, S.J. (Whitshire: The Crowood Press), 31-51.

- Jones, G. (1995). "Competitive anxiety in sport", *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, Derl.: Biddle, S. J. H. (Illinois: Human Kinetics), ss. 128-153.
- Jones, G. and Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 144-157.
- Jones, J.W., Neuman, G., Altman, R. and Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15, 491-503
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G. Hanton, S. and Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness.? An investigation of elite sports performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Jones, G, Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, (21), 243-264.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J. and Sheffield, D. (2009.) A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180
- Johnson, U., Andersson, K. and Fallby, J. (2011). Sport psychology consulting among Swedish premier soccer coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 308-322.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç. ve Çakır, G. (2020). Dağ Bisikletçilerinin Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Araştırılması, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43
- Karakuş, S. (2005). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 1-13.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi*, 7. Basım. Ankara: Alkim Yayınevi
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T. and Post, W.J. (2009). Self-assessed tactical skills in elite youth soccer players: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 109(2), 459-472.
- Kaufman, K.A., Glass, C.R. and Arnkoff, D.B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 334-356.
- Kaya, B. (2018). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Cesaret Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 50110, İstanbul
- Kayhan, R.F., Aydoğan, H., Hacıcaferoğlu, S. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Keleş, K. (2020). *Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 631902, Trabzon
- Kee, Y.H. and Wang, C.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.

- Kelly, E.L. (1955). Consistency of the adult personality. *American Psychologist*, 10(11), 659.
- Kırılmaz, E.D. (2015). *Türkiye Cumhuriyeti'nde Kurulan İlk Kadın Basketbol Takımına Dair Sözlü Tarih Çalışması*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, 413619, İstanbul.
- Kirkcaldy, B.D. (1982). Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 13, 141-153.
- Kilmann, R.H., O'Hara, L.A. and Strauss, J.P. (2010). Developing and validating a quantitative measure of organizational courage. *Journal of Business and Psychology*, 25(1), 15-23.
- Klein, M. and Napier, R. (2003). *The courage to act: 5 factors of courage to transform business*. Palo Alto, CA: Davies-Black Publishing.
- Kobasa, S.C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Koger, R.L. (2007). *The New Coach's Guide to Coaching Youth Soccer, A Complete Reference for coaching young players ages 4 through 8*, Newyork: Skyhorse Publishing, 15.
- Koludar, S. (1988). *Futbol'da Antrenörlük ve Eğitim-Öğretim İlkeleri*. (14. Baskı). Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi
- Koç, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Konter, E. (1996a). *Spor Psikolojisi ve Futbol*, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Konter, E. (1996b, 30 Mayıs-1 Haziran). "Profesyonel Futbolcuların Durumluk Kaygı Puanları ile Maçı Deplasmanda veya İçerde Oynamalarının Antrenörleri ve Teknik Direktörleri ile ilişkilerinde Anlamlı Farklılık Yaratıp Yaratmadığının incelenmesi". *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, Program ve Bildiri Özetleri Kitapçığı, İzmir.
- Konter, E. (1996c, 30 Mayıs-1 Haziran). "Profesyonel Futbolcuların Pozisyonlarına ve Maçı İçerde veya Deplasmanda Oynamalarına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, 31, Program ve Bildiri Özetleri Kitapçığı, İzmir, Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Dalı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İzmir Futbol Antrenörleri Derneği.
- Konter, E. (1996d, 30 Mayıs-1 Haziran). "Profesyonel Futbolcuların Durumluk Kaygı Puanları İle Maçı Deplasmanda veya İçerde Oynamalarının Antrenörleri ve Teknik Direktörleri İle İlişkilerinde Anlamlı Farklılık Yaratıp Yaratmadığının İncelenmesi", *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, 29, Program ve Bildiri Özetleri Kitapçığı, İzmir, Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Dalı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İzmir Futbol Antrenörleri Derneği.
- Konter, E. (1996e, 30 Mayıs-1 Haziran). "Profesyonel Futbolcuların Sakat Olup-Olmamaları, İçerde veya Deplasmanda Oynamalarının, Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", *1. Türkiye Futbol ve Bilim Kongresi*, 30, Program ve Bildiri Özetleri Kitapçığı, İzmir, Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Dalı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, İzmir Futbol Antrenörleri Derneği.
- Konter, E. (1997a). "Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarının, Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi", *1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu*, Derl.: Tiryaki, Ş. (Ankara: Bağırhan Yayınevi), ss. 81-91.
- Konter, E. (1997b, Eylül). "Profesyonel Futbolcuların Profesyonellik Yılı Sürelerinin, Durumluk Kaygıları Üzerine Etkisi", *VI. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, 32, Bildiri

Özetleri, İzmir, E.Ü. T.F.Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Genlik ve Spor Genle Müdürlüğü, Türkiye Spor Hekimleri Derneği.

- Konter, E. (1998). *Sporda Hazırlığın Teoriği ve Pratiği*, Ankara: Bağırhan Yayınevi, 60
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. (1. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Konter, E. ve Doğanay. A. (1999, Nisan). “Futbolda amatör ve profesyonel olmaya göre bazı psikolojik becerilerin analizi”, XI. Balkan Spor Hekimliği Kongresi, VII. *Türk Spor Hekimliği Kongresi*, 43, Antalya, Türkiye Spor Hekimleri Derneği, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı.
- Konter, E. ve Doğanay, A. (2002). Psychological skills of soccer players in relation to being amateur and professional. *Turkish Journal of Sport Medicine*, 37(2), 41-49.
- Konter, E. (2002). *Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması*. Basılmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 125267, Adana
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. (1. Baskı). Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7-31-37.
- Konter, E. (2004). Profesyonel Futbolcuların Kaptan Olup-Olmamalarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, IX (1), 25-34
- Konter, E. (2005a). Profesyonel Futbolcuların Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, X(1), 17-24
- Konter, E. (2005b). Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Pozisyonlara Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 21-28
- Konter, E. (2006a). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. 6. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 83-84
- Konter, E. (2006b). Profesyonel Futbolcuların Milli Takımlarda Yer Alma Düzeylerine Göre Psikolojik Becerileri, *Spor Hekimliği Dergisi*, 41(3), 79-86
- Konter, E. (2009). “Development of A Soccer Psychological Skills Scale-16 (SPSS-16). Proceedings of the 14 th”. *Personality, Motivation, Sport, National Sports Academy*, Sofia, Bulgaria.
- Konter, E. and Johan, Y.Y. Ng. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of human kinetics*, 33,163-172.
- Konter, E. ve Toros, T. (2012). Courage of football players and their playing positions. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(4), 1997-2006.
- Konter, E., Ng, J. ve Bayansalduz, M. (2013). Revised version of sport courage scale for children. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 1, 331-340.
- Konter, E. (2013). Towards multidimensional-interactional model of sport courage, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 5(2), 957-968.
- Konter, E. ve Toros, T. (2013). Courage and performance in football. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 276-282. doi:10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.42.

- Konter, E. (2015a, July). "Courage of association football players: Decision-making at risk". *14th European Congress of Sport Psychology*, Bern, Switzerland.
- Konter, E. (2015b, September). "Courage and football performance in the face of negative and positive circumstances". *International Sport Sciences Research Congress-USBAK*, Çanakkale, Turkey.
- Konter, E. (2015c, October). "Courage profile of adolescent football players in relation to their selected individual variables". *Third International Exercise and Sport Psychology Congress*, Marmara Üniversitesi, Anadolu Hisarı, İstanbul, Turkey.
- Konter, E. (2015d, November). "Courage profile of professional footballers in relation to selected individual, social and performance variables". *National Sport Medicine Congress*, Swiss Otel, Ankara, Turkey.
- Konter, E. (2015e, Kasım). "10-13 Yaş Grubu Çocukların Seçili Kişisel Değişkenlerine Göre Cesaret Profilleri". *Ulusal Spor Hekimliği Kongresi*, Swiss Otel, Ankara.
- Konter, E. (2015f, Eylül). "10-12 Yaş Grubu Çocukların Oyun ve Spor Cesaretleri: Okul ve Beden Eğitimi Dersi Başarısı, İçe-Dışa Dönük Olma Algısı ve Anaokulu Eğitimi". *Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi-USBAK*, Çanakkale.
- Konter, E. (2015g, July). "Physical Self-Perception of Children In Relation to Their Level of Couralation to Their Level of Courage". *14th European Congress of Sport Psychology*, Bern-Switzerland.
- Konter, E. (2015h, Mayıs). "10-12 Yaş Grubu Çocukların Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Katılımlarına Göre Cesaretleri, Ego ve Görev Yönelimleri". *USOS-Uluslararası Katılımlı Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu*, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Bartın.
- Konter, E. (2016, October). "Sport courage profile of university students in relation to level of resilience appraisal, physical education and sport participation". *The 10th. International Conference in Physical Education, Sport and Physical Therapy (ICPESPT, 2016)*, Elâzığ.
- Konter, E. (2017, June). "Psychological skills of football players in relation to level of courage, individual and performance variables". *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Seville, Spain.
- Konter, E. and Beckmann, J. (2019). "Courage in football, (part III)", E. Konter, J. Beckmann, and Loughhead (eds.). in: *Football psychology: From theory to practice*. (1nd Edition), (pp.38-49). London, England: Routledge.
- Konter, E., Beckmann, J. and Mallett. C.J. (2019). "Psychological skills for performance development, (part XIV)", E. Konter, J. Beckmann, and Loughhead (eds.). in: *Football psychology: From theory to practice*. (1nd Edition), (pp.179-197). London, England: Routledge.
- Konter, E., Kueh, Y.C. and Kuan, G. (2020). Relationship between passion and courage among the experienced male soccer players". *Malays J Med Sci.*, 27(4), 85-96. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.4.8>
- Koruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş*, E. Ergen (ed): Spor Hekimliği'nde, Ankara, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No.1, 96-100
- Koruç, Z. (1998). *Egzersiz ve Spor Psikolojisi. Psikoloji Bülteni.* 10, 76-92
- Kowalski, R.M., Pury, C.L.S., Sporrer, L., Hunter, E., Gorney, A., Baker, M. and Mitchell, T. (2006). (November). *Courage and hope: Pathways to action*. Paper presented at the annual meeting of the Society of Southeastern Social Psychologists, Knoxville, TN.

- Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U. ve Ersöz, G. (2009). Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2), 61-68.
- Kremer, J. and Moran, A. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. Routledge: New York.
- Kuhl, J. and Beckmann, J. (eds.) (1985). *Action control: From cognition to behavior*. Heidelberg, Berlin, Germany; New York, NY: Springer.
- Kuhl, J. and Beckmann, J. (eds.) (1994). *Volition and personality: Action and state orientation*. Seattle, WA: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2000). "A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions". In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, and M. Zeidner (eds.), *Handbook of self-regulation* (pp.111-169). San Diego, CA: Academic Press.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel Antrenman Yönteminin 10-12 Yaş Futbolcularda Teknik Beceri Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 298829, Şanlıurfa
- Kumar, V. (2019). *Development of a Practical Model for Coaches to use Mental Skills Training to Enhance Psychological Strengths for Athletes*, Unpublished Ph.D. Thesis. Institute of Positive Psychology and Education, Australian Catholic University, Australian
- Kurak, K. (2018). *2016 Avrupa Futbol Şampiyonasında En Başarılı Dört Takımın Oyun Sistemleri İle Hücum Varyasyonlarının İncelenmesi*, Basılmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 508381, Malatya
- Kurogi, L.A., Onetti W., García, J.C.F. and Rodríguez, A.C. (2019). Does the psychological profile influence the position of promising young futsal players? *Plos One*, 14(11), 1-12.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, 520363, Antalya.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda Yetenek Secimi*, (1. Baskı), İstanbul: TFF-FGM Futbol Eğitim Yayınları, 44-45
- Lane, A.M., Thelwell, R., Lowther, J. and Devonport, T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37, 195-201.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Leblanc, M. and Crowley, J. (1999). Adaptive regression splines in the Cox model. *Biometrics* 55(1), 204-213.
- Lennox, D. (2009). *Now You Know Soccer*. Toronto: Dundurn Press Limited, 10-20 ISBN978-1-55488-416-2.
- Loehr, J.E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*, Lexington, MA: Stephen Greene Press.

- Lopez, S.J. (2007). Profiling courage: Introduction to the special issue on courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 79-79.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths, *Academy Of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luxbacher, J. (2002). *The Soccer Goalkeeper Techniques Tactics Trainings*. United States of America: Human Kinetics.
- Madrigal, L., Hamill, S. and Gill, D.L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Madrigal, L. Gill, D.L. and Willse, J.T. (2017). Gender and the relationships among mental toughness, hardiness, optimism and coping in collegiate athletics: A structural equation modeling approach. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 68-86.
- Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F. and Mallett, C.J. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development the utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28(3), 233-244. doi:10.1123/tsp.2013-0050.
- Marchant, D.C., Polman, R.C.J., Clough, P.J., Jackson, J.G., Levy, A.R. and Nicholls, A.R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences, *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 24 No. 5, pp. 428-437. <https://doi.org/10.1108/02683940910959753>
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Martin, K, Moritz, S. and Hall, C. (1999). Imagery Used In Sport: A Literature Review And Applied Model. *The Sports Psychologist*, 13(3), 245-268.
- Martin, A.J. (2011). Courage in the classroom: Exploring a new framework predicting academic performance and engagement. *School Psychology Quarterly*. 26, 145-160.
- Mathers, J.F. (2009). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *Journal of Sports Sciences*, December, 27(14), 1627-1628 DOI: 10.1080/02640410903367806
- Matta, C. (2012). *The stress response*. Oakland: New Harbinger Publications
- Mattie, P. (2009). *Examining the relationship between imagery use and mental toughness*. Unpublished MSc Thesis. Faculty of Human Kinetics, Department of Kinesiology, University of Windsor, Canada.
- Mert, İ.S. (2018). En Üstün Ruhsal Özelliklerimizden Biri: Cesaret. *Gönül Kültür ve Medeniyet Dergisi*, 84, 12-19.
- Miller, R. (2005). *Moral Courage: Definitioan and Development*. Washington DC: Ethics Resource Center.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Bilim Temelleri, Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi
- Middleton, S.C, Marsh, H.W., Martin, A.J., Richards, G.E. and Perry, C. (2004, July). "Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes". *3rd International Biennial SELF Research Conference*, Berlin, Germany.
- Middleton, S.C. (2007). *Mental toughness: Conceptualisation and measurement*. Unpublished PhD thesis. BA Psych (Hons.), BA Sports Science, University of Canberra, Sydney, Australian (Retrieved 05.02.2021 from <http://arrow.uws.edu.au:8080/vital/access/manager/Repository/uws:80>)
- Morpa Spor Ansiklopedisi (2005). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

- Morrissey, F. and Pearce-Crump, E. (2010). *The Book of College Soccer*. North Carolina, ABD: Lulu Press
- Morris, T., Spittle, M. and Watt, A.P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murray, S. (2010). *Football for Dummies*, İngiltere: John Wiley and Sons Ltd. Publication.
- Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Berkley, California: Parallax Press
- Munroe-Chandler, K. and Guerrero, M. (2019). "Imagery in football." in: E. Konter, J. Beckmann, and Loughhead (eds.). *Football psychology: From theory to practice*. London, England: Routledge.
- Nachmias, C.F. and Nachmias, D. (1996). *Research Methods in the Social Sciences*. 5th Edition, St. New York: Martin's Press.
- Nadori, L. (1988). "Stress regulation in soccer", *Science and Soccer*, Derl.: Reilly, T., Lees, A., Davids, K., Murphy, W. (London: E&FN Spon), ss.511-518.
- Nanda, F.A. and Dimiyati, D. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 74-82.
- Nemeth, C. and Chiles, C. (1988). Modelling courage: The role of dissent in fostering independence. *European Journal of Social Psychology*, 18(3), 275-280.
- Nesti, M. (2016). Performance mind-set. In T. Strudwick (ed.), *Soccer science* (pp. 415-430). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C.R. and Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184-192. doi:10.1016/j.jshs.2012.09.002.
- Nicholls, G. McMorris, T. White, A. and Carr. C. (1993). An investigation into the validity of the use of centrality 'as a criterion for stacking studies in soccer. (Ed. T. Reilly, J. Clays, A. Stibble). in: *Science and Soccer II* (ss. 192-195), London: E & F.N SPON.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., Levy, A.R. and Backhouse, S.H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75. doi:10.1016/j.paid.2009.02.006.
- Nicholls, A.R., Perry, J.L., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F. and Clough, P.J. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(2), 1-11.
- Norris, J. and Jones, R.L. (1998). "Towards a clearer definition and application of the centrality hypothesis in English professional association football". *Journal of Sport Behavior*, 21, 2.
- Norton, K.I., Craig, N.P. and Olds, T.S. (1999). The Evolution of Australian Football. *Journal of Science and Medicine Sports*, 2(4), 389-404.
- Norris, J. and Jones, R.L. (1998). Towards a clearer definition and application of the centrality hypothesis in English professional association football. *Journal of Sport Behavior*, 21,2.
- 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*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 485516, İstanbul.

- Orlick, T. and Partington, J. (1988). Mental links to excellence, *The Sport Psychologist*, (2), 105-130.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 518695, İstanbul.
- Öcal, D. (2002). Halkla İlişkiler Endüstrisi, Popüler Spor ve Futbol. *Toplumbilim Dergisi*, (16), 119.
- Öncü, E. (2015). “Spor ve Egzersiz Psikolojisine Hoş Geldiniz”. İçinde: *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Şahin, M. ve Koruç, Z. (çev. ed.). Foundation of Sport and Exercise Psychology, Weinberg RS, Gould D. 1. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 3-23.
- Özmen, Ö. (1999). *İlköğretim Okullarında Futbol*, Ankara: Bağırhan Yayımevi, 9-11.
- Pargman, D. (1998). *Understanding Sport Behavior*. New Jersey: Prentice Hall, 48, 279-287-293-94-296-97.
- Partington, J. and Orlick, T. (1987). “The sport psychology consultant olympic coaches’ views”, *The Sport Psychologist*, 1, 95-102.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 645591, İstanbul
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Perin, M., Tanyolaç, N., Ünsi, T., Hiçyılmaz, E., Gökçe, A., Taner, G. ve Özaksoy, S. (1981). Tercüman Spor Ansiklopedisi, “Futbol”, Cilt: 1, Tercüman Gazetesi Yayınları, 4-12
- Platon, (2011). *Lakhes*, (1. Baskı), İstanbul: Say Yayınları
- Privette, G. (1982). Peak Performance in Sports: A factorial Topology. *International Journal of Sport Psychology*, (13), 242-249
- Pury, C.L.S. and Kowaski, R.M. (2007). Human strengths, courageous actions, and general and personal courage. *J. Posit. Psychol.* 2, 120-128.
- Pury, C.L.S., Kowalski, R.M. and Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 99-114. doi:10.1080/17439760701237962.
- Pury, C.L.S. and Hensel, A.D. (2010). Are courageous actions successful actions? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 62-72.
- Putman, D. (1997). Psychological courage. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 4(1), 1-11.
- Putman, D. (2004). *Psychological courage*. Lanham, MD: University Press of America.
- Rachman, S.J. (1990). *Fear and courage*, (2nd edition). New York, NY: WH Freeman.
- Rate, C.R., Clarke, J.A., Lindsay, D.R. and Sternberg, R.J. (2007). Implicit theories of courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2(2), 80-98.
- Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L. R., Corte-Real, N. and Fonseca, A. (2015). The use of imagery by Portuguese soccer goalkeepers. *Journal of Imagery Research in Sport Physical Activity*, 10(1), 1-9.

- RG (2019, April). 30840 sayılı ve 23 Temmuz 2019 tarihli On Birinci Kalkınma Planının (2019-2023). Erişim: 24.04.2021.  
<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2019/07/20190723M1.pdf>
- Rotella, B., Boyce, B.A., Allyson, B. and Savis, J.C. (1998). *Case Studies in Sport Psychology*, Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Rohweder, N. and Jansson, J. (1997, July). "Performing soccer and minding the game: a study concerning spielberger's trait-state anxiety theory", *International Society Of Sport Psychology (ISSP) IX World Congress of Sport Psychology*, Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Proceedings, Part II, Israel, 584-86, Israel, Ministry of Education, Culture and Sport Israel Sport Authority.
- Roberts, G.C. (1986). "The growing child and the perception of competitive stress in sport". In G. Gleeson (Ed.). *The growing child in competitive sport* (pp.130-144). London, England: Hodder & Stoughton.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Salmon, J., Hall, C. and Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Salmela, J.H. (1979). Psychological management of the top athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 10, 3.
- Salmela, J.H. (1981). *The world sport psychology sourcebook*. Ithaca, N.Y: Monument
- Sanderson, F. (1996). *Psychology, Science and Soccer*, Derl.: Reilly, T. (London: E&FN SPON), pp. 273-312.
- Savaş, M. (2019). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 540142, Erzincan.
- SBT (1992). Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Sınav Kılavuzu. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Schilling, G. and Gubelmann, H. (1995). "Enhancing Performance with Mental Training," *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*, Derl.: Biddle, S.J.H. (Illinois: Human Kinetics), ss.179-192.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J. Schmidt, G.W. Simons, J.P. and Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Seydaoğulları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 519466, İstanbul.
- Sert, M. (2000). *Gol Atan Galip Futbola Sosyolojik Bir Bakış*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Sekerka, L.E. and Bagozzi, R.P. (2007). Moral courage in the workplace: Moving to and from the desire and decision to act. *Business Ethics*, 16(2), 132-149.
- Shane, G. and Lidor, R. (1997, July). "Cue-utilization ability of Israeli expert and recreational soccer players", *International Society of Sport Psychology (ISSP) IX World Congress of Sport Psychology*, Innovations in Sport Psychology: Linking Theory and Practice, Proceedings, Part II, Israel, 623-25, Israel, Ministry of Education, Culture and Sport Israel Sport Authority.
- Shellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto: Sports Books Publisher.

- Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, (25), 186-193.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. (Second Edition), Hove, East Sussex: Routledge.
- Sivrikaya, M.H. ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12
- Slimania, M., Bragazzi, N.L., Tod, D., Dellal, A., Hueg, O., Cheour, F., Taylor, L. and Chamari, K. (2016a). Do cognitive training strategies improve motor and positive psychological skills development in soccer players? Insights from a systematic review. *Journal of Sports Science*, 34(24), 2338-2349.
- Slimani, M., Chamari, K., Boudhiba, D. and Chéour, F. (2016b). Mediator and moderator variables of imagery use motor learning and sport performance relationships: A narrative review. *Sport Sciences for Health*, 12(1), 1-9. doi:10.1007/s11332-016-0265-1.
- Smith, E.R., Schutz, W.R., Smoll, L.F. and Ptacek, T.J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 378-398.
- Smith, L.H. and Kays, T.M. (2010). *Sports psychology for dummies*. John Wiley & Sons, Canada.
- Smith, J.M. (2017). What must i know to be brave?: Revisiting the role of knowledge in the exercise of courage in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 44(3), 373-387.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Spooner, E. (2013). *Catch the magic: Athletics the mental game*. Baltimore: Publish America
- Stemmler, T. (2000). *Futbolun Kısa Tarihi*, 1.Baskı, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları
- Stamp, E. (2017). *Mental toughness and health-related lifestyle factors*. Unpublished Doctoral PhD Thesis. College of Social Science, School of Sport and Exercise Science, University of Lincoln, United Kingdom.
- Stone, C. (2007). The role of football in everyday life. *Soccer and Society*, 8(2-3), 169-184.
- Sunay, H. (2017). *Spor Yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Şabanoğlu, M. (2018). *Kuruluş: Mekteb-İ Sultani'den Galatasaray Spor Kulübü'ne Türkiye'de Futbolun Erken Çağı (1904-1907)*. (1. Baskı), İstanbul: Vakıfbank Kültür Yayınları
- Şahin, H.M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*, Spor Eğitim Yayınları, Ankara, 30,171-172
- Şahin, H.M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*. Ankara: Nobel yayın
- Talimciler, A. (2015). *Sporun sosyolojisi sosyolojinin sporu*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık
- Taka, Ö. (2012). *Futbol Oyuncularında Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Oynadıkları Pozisyona Göre Karşılaştırılması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Fizyoterapistliği Anabilim Dalı, 301459, Ankara
- Tarcan, S.S. (1943). *Spor Pedagojisi*. İstanbul: Cumhuriyet Basımevi.

- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, (5. Baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık
- Temel, V. ve Karharman, A. (2019). Hentbol Oyuncularının Pozitif Algı Düzeylerinin, Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 59-69
- Tercüman Büyük Futbol Ansiklopedisi (1990). Kervan Matbaacılık.
- Terzioğlu, Z.A. (2018). *Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, 522696, Antalya
- Tellan, T. (2008). Futbol Üretiminin İdeolojisi: Strateji, Taktik, *Organizasyon İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26: Kış-Bahar, 353-362
- TDK (2020, April). *Güncel Türkçe Sözlük*, Erişim: 17.04.2020, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5cd22e85c1f8a1.33656767](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5cd22e85c1f8a1.33656767)
- TFF (2020, November). *Futbol Oyun Kuralları*. Erişim: 16.11.2020 [<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/MHK/20202021/20202021Oyun-Kural-Kitabi.pdf>]
- TFF (2021a, January). *Tarihçe*. Erişim: 20 Ocak 2021. <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293>
- TFF (2021b, Haziran). İletişim/Bölge Müdürlükleri. Erişim: 17 Haziran 2021. <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=303>
- Thatcher, J., Day, M. and Rahman, R. (2011). *Sport and exercise psychology*. Learning Matters, England.
- Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. (1.Basım). Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 3-13-15-16.
- Topkaya, İ. ve Tekin T.A. (2011). *Futbolda Genel Kurumsal Bir Çerçeve*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Tunç, S. ve Güven, H. (2011). *Kaptan Rıza (Mehmet Rıza Kuğu) Bizde Futbol*, (1 Basım). İstanbul: Trabzon Araştırmalar Merkezi Vakfı
- Türkoğlu, F. (2019). *Taekwondo Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 552152, Elazığ
- Türkyılmaz, H.B. (2019). *Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının Belirlenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı, 581920, Ankara
- UEFA (2021, March). UEFA Member-Associations. Retrieved 21 Mart 2021 from <https://www.uefa.com/insideuefa/member-associations/>
- Uçar, U.M. (2019). *Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 579538, Konya
- Uçar, U.M. ve Kaplan, T. (2020). Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.14(2), 145-157.

- Ünal, L. (2019). Mustafa Kemal'in Askeri Dehası ve Muharebelerdeki Uygulamaları, *Çanakkale Araştırmaları Türk Yıllığı*, 17(26), 1-43
- VandenBos, G.R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. (2.b.). American Psychological Association.
- Vanek, M. and Cratty B.J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan.
- Vanfraechem-Raway, R. (1993). "Relationship Between Psychological Aspects of Soccer Trainers and Players", *Science and Soccer II*, Derl.: Reilly, T., Lees, A., Davids, K., Murphy, W. (London: E&F SPON), ss.437-441.
- Vealy, S.R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, (2), 318-336.
- Vealey, R.S. and Walter, S.M. (1993). *Imagery Training for Performance Enhancement and Personal Development. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. In J.M. Williams (eds.). (2nd Edition), 200-22. Mountain View, CA: Mayfield.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M. and Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLoS ONE*, 7(4), e34731. doi:10.1371/journal.pone.0034731.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*, New Jersey: Prentice Hall, 34-36,155-192,433
- Walton, D.N. (1986). *Courage: A philosophical investigation*. Los Angeles: University of California Press.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Illinois: Human Kinetics, 10-13, 44-45, 93,-241-262, 452.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2003). *Welcome to sport and exercise psychology Foundation of Sport and Exercise Psychology* (3th edition) Human Kinetics, USA: 11-243-244
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R., Freysinger, V. and Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10. doi:10.1080/21520704.2016.1263981.
- Wilkinson, W.H.G. (1988). *Soccer Tactics, Top Team Strategies Explained*, Wiltshire: The Crosswood Press.
- Woodard, C.R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56(3), 173-185. doi:10.1037/1065-9293.56.3.173.
- Woodard, C.R. and Pury, C.L.S. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59(2), 135-147.
- Worline, M.C. and Steen, T.A. (2004). "Bravery". In: C. Peterson & M.E.P. Seligman (eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp.213-228). Washington, DC: American Psychological Association.
- Yalçın, İ. (2018). *Profesyonel Futbolcularda Zihinde Canlandırma İle Öz Güven Arasındaki İlişkinin Araştırılması*, Basılmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, 516757, Sakarya
- Yang, J., Milliren, A. and Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*. New York: Routledge.

- Yaman, M., Duman, S. ve Hergüner, Ç. (2001). Türkiye Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (25),102-107.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardeş, N.T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yarayan, Y.U., Yıldız, A.B. ve 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), 1-2.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 445503, Ankara.
- Yazıcı, A. (2019). “Kavramsal Bakış Açısı İle Sporda Üstün Başarı İçin Zihinsel Dayanıklılık”, (iç):N. Dal (ed.) *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar*. (ss.75-97). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Yazıcı, A. ve Güçlü, M. (2019). *Psikolojik Performans Farklılıkları Açısından Profesyonel Basketbol: Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Ankara: Lap Lambert Academic Publishing
- Yetim, A.A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 63-7
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. (4. Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi, 112-188.
- Yeltepe, H. (2007). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. (1. Baskı). Epsilon İstanbul: Yayıncılık Hizmetleri
- Yıldız, D. (1979). *Türk Spor Tarihi*, İstanbul: Ser Yayıncılık
- Yıldız, S.M. (2002). *Futbolda Kaleci Teknik Taktik Kondisyon Alıştırmalar*, Ankara: Nobel Yayınevi,12.
- Yıldırım, A. (2018). *6 Yaş Okul Öncesi Çocuklarına Yönelik Cesaret Temelli Değerler Eğitimi Uygulamalarının Etkililiği*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 523174, İstanbul
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 471280, Ankara.
- Yıldız, A.B., ve Yılmaz, B. (2017, Kasım). “Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.
- Yıldız, M.E. (2019). *Kış Sporları ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 553582, Erzurum
- Yüce, A. (2013). *Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Futbol Oynayan Yabancı Futbolcu Sayısının Spor Kamuyu Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 334226, Ankara
- Yücel, E.O. (2003). *Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi*, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,138115,  
Ankara.

Zelyurt, M.K. (2017). *Futbolda Şiddet ve Taraftarlık*, Ankara: Nobel Bilimsel Eserler

## 8. EKLER

### Ek-1. Etik Kurul Kararı



## ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

### SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

| KARAR TARİHİ | TOPLANTI SAYISI | KARAR SAYISI |
|--------------|-----------------|--------------|
| 05.02.2020   | 1               | 2020/28      |

#### KARAR NO:

2020/28

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora öğrencisi Ahmet İSLAM'ın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'nun danışmanlığında "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tezine ilişkin anket ve gözlem çalışmalarını içeren 4063 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora öğrencisi Ahmet İSLAM'ın Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'nun danışmanlığında "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tezine ilişkin anket ve gözlem çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

## Ek-2. Kişisel Bilgi Formu (Türkçe/İngilizce)

### Profesyonel Futbolcular İçin Anket Formu

#### “Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri”

Bu anket formuna vereceğiniz cevaplar Ordu Üniversitesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü’nde yürütülen bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup doğru sonuçlara ulaşılması açısından çok önemlidir. Anket formları kesinlikle başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Bu anketi doldurmak için ayıracağımız sürede değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Öğr. Gör. Ahmet İSLAM  
Ordu Üniversitesi

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:  16- 20  21- 25  26-30  31-35  36 ve Üzeri

2. Medeni durumunuz:  Evli  Bekar

3. Eğitim durumunuz:

İlköğretim  Lise  Ön lisans  Lisans  Lisansüstü  Okur-yazar değilim

4. Anne eğitim durumunuz:

İlköğretim  Lise  Ön lisans  Lisans  Lisansüstü  Okur-yazar değilim

5. Baba eğitim durumunuz:

İlköğretim  Lise  Ön lisans  Lisans  Lisansüstü  Okur-yazar değilim

6. Yıllık gelir düzeyiniz (TL):

0-50.000  50.001-100.000  100.001-200.000  200.001-400.000  400.001 ve üzeri

7. Kaç yıldır profesyonel olarak futbol oynuyorsunuz?

1-3 yıl  4-6 yıl  7-9 yıl  10 yıl ve daha fazla

8. Bulduğunuz futbol kulübünde kaç yıldır oynuyorsunuz?

1 yıldan az  1-2 yıl  3-4 yıl  5 yıl ve daha fazla

9. Oynadığınız kulüpte hangi pozisyonda (mevki) oynuyorsunuz?

Kaleci  Bek (Sağ/Sol)  Stoper  Ön Libero  Orta Saha (Merkez)

Orta Saha (Sağ/Sol)  Orta Saha (Ofansif)  Kanat (Sağ/Sol)  Santrafor

10. En başarılı olarak oynadığınız pozisyon (mevki) hangisidir?

Kaleci  Bek (Sağ/Sol)  Stoper  Ön Libero  Orta Saha (Merkez)

Orta Saha (Sağ/Sol)  Orta Saha (Ofansif)  Kanat (Sağ/Sol)  Santrafor

11. Takımınızın kategorisi:

Süper Lig  PTT 1. Lig  2. Lig  3. Lig

12. Toplam kaç yıl takım kaptanlığı yaptınız? (Yapmadıysanız sıfırı işaretleyiniz.)

0  1-2 yıl  3-4 yıl  5-6 yıl  7-8 yıl  9 yıl ve üzeri

13. Milli sporcu olma durumunuz?

Milli sporcu değilim  Yıldız Milli, 14-16 yaş  Genç Milli, 17-20 yaş  A Milli, Büyükler

## SURVEY FORM FOR SOCCER PLAYERS

### “Professional Soccer Players’ Courage Depending on Their Psychological Skills and Mental Toughness”

The research is carried out by the department of sport management in Ondokuz Mayıs University and Ordu University. Your answers are of great value for me to achieve the research objectives. I would, therefore, be grateful if you would complete this survey. Your answers will be kept anonymous and only be used for a scientific study and will never be shared with third parties.

I am very appreciative of the time you take to complete the survey.

Ahmet İSLAM  
Lecturer/Ordu University

### DEMOGRAPHIC INFORMATION FORM

1. **Age:** ( ) 16-20 ( ) 21-25 ( ) 26-30 ( ) 31-35 ( ) 36 or longer
2. **Marital status:** ( ) Married ( ) Single
3. **Education level (degree):**  
( ) Primary School ( ) High School ( ) Associate ( ) Bachelor’s ( ) Master’s ( ) Illiterate
4. **Mother’s education level (degree):**  
( ) Primary School ( ) High School ( ) Associate ( ) Bachelor’s ( ) Master’s ( ) Illiterate
5. **Father's education level (degree):**  
( ) Primary School ( ) High School ( ) Associate ( ) Bachelor’s ( ) Master’s ( ) Illiterate
6. **Annual Income (TL):**  
( ) 0-50.000 ( ) 50.001-100.000 ( ) 100.001-200.000 ( ) 200.001-400.000 ( ) 400.001 or more
7. **How many years have you been a professional player?**  
( ) 1-3 years ( ) 4-6 years ( ) 7-9 years ( ) 10 years or longer
8. **How many years have you been playing at your current club?**  
( ) Less than 1 year ( ) 1-2 years ( ) 3-4 years ( ) 5 years or longer
9. **What is your position in the team you are playing for?**  
( ) Goalkeeper ( ) Back (Right/Left) ( ) Stopper ( ) Defensive Midfielder ( ) Midfielder (Center)  
( ) Midfielder (Right/Left) ( ) Attacking Midfielder ( ) Winger (Right/Left) ( ) Striker
10. **What position did you play the best?**  
( ) Goalkeeper ( ) Back (Right/Left) ( ) Stopper ( ) Defensive Midfielder ( ) Midfielder (Center)  
( ) Midfielder (Right/Left) ( ) Attacking Midfielder ( ) Winger (Right/Left) ( ) Striker
11. **Category of your team:** ( ) Super League ( ) PTT 1. League ( ) 2. League ( ) 3. League
12. **How many years have you been a team captain for? Please mark “0” for “never.”**  
( ) 0 ( ) 1-2 years ( ) 3-4 years ( ) 5-6 years ( ) 7-8 years ( ) 9 years or longer
13. **Are you a national athlete?**  
( ) Not A National Athlete ( ) Under 14-16 Age, National ( ) 17-20 Age, Young National ( ) Adults, ANational

### Ek-3. Sporda Cesaret Ölçeği (Türkçe/İngilizce)

**YÖNERGE:** Bu çalışma spor deneyimleriyle ilgili duygu, düşünce ve davranışların araştırılması amacı ile yapılmaktadır. Kendi Spor dalınızı düşünerek cevap vermeniz gereken bu çalışma bir test değildir, bu nedenle önceden belirlenmiş doğru ve yanlış bir cevap anahtarı yoktur. Bu çalışmada anketin yanı sıra katılanların özelliklerini belirlemek amacıyla bazı bireysel sorular da yer almaktadır. Bu çalışma sizin özel bir değerlendirmeniz olmadığından isminizi yazmayınız. Verdiğiniz bilgiler bireysel olarak kullanılmayacak ve gizli tutulacaktır. Her bir sporcu diğerlerinden farklı olduğundan, her sporcunun aşağıdaki cümlelere farklı cevaplar vermesi doğaldır. **Bilimsel amaçlı bu çalışmada samimi ve dürüst cevap vermeniz doğru bilgilerin elde edilmesine yardımcı olacaktır.** Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun düşünmeden cevaplayınız ve hiçbir cümleyi de boş bırakmayınız. Aşağıdaki anket sorularına size göre doğru olan veya olmayan 5 seçenektan birini işaretleyiniz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayınız. Cümleyi dikkatlice okuduktan sonra 5 seçenektan birinin altındaki parantez içine bir “X” işareti koyunuz. Çalışma için gösterdiğiniz ilgi ve destek için teşekkür ederiz.

**Örnek:** Tamamen Katılıyorum      Katılıyorum      Kararsızım      Katılmıyorum      Tamamen Katılmıyorum  
 ( )                      ( )                      (X)                      ( )                      ( )

| SPOR DENEYİMLERİ ÖLÇEĞİ |   | Tamamen Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Kesinlikle Katılmıyorum |
|-------------------------|---|---------------------|-------------|------------|--------------|-------------------------|
| 1.                      | Zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşıyorum.             | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 2.                      | Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.                                  | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 3.                      | Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.             | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 4.                      | Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.                              | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 5.                      | Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.                            | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 6.                      | Korkuya kapıldığım için başarımlarım sınırlı kalıyor.                         | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 7.                      | “Başarılamayacak hiçbir şey yoktur” inancımı taşıyan bir kişiyim.             | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 8.                      | Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.                   | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 9.                      | Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.                              | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 10.                     | Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.        | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 11.                     | Güçlükleri gözümde büyütürüm.   | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 12.                     | Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.                     | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 13.                     | Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.                      | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 14.                     | Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.                        | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 15.                     | Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.          | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 16.                     | Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.                                | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 17.                     | Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.      | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 18.                     | Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.                       | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 19.                     | Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.               | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 20.                     | Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.                  | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 21.                     | Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.                        | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 22.                     | Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.                   | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 23.                     | Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.                    | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 24.                     | Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.                             | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 25.                     | Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.           | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 26.                     | Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.                    | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 27.                     | Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmalarımı tercih ederim.                      | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 28.                     | Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.   | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 29.                     | Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.                                       | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 30.                     | Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.                                  | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |
| 31.                     | Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim. | ( )                 | ( )         | ( )        | ( )          | ( )                     |

### SURVEY FORM FOR SOCCER PLAYERS

**INSTRUCTION:** The aim of this study is to investigate emotions, thoughts, and behaviors associated with sports experiences. This is not a test. We expect you to answer the questions by thinking of the branch of sports in which you are professionally involved, and therefore, there are no right or wrong answers. This study consists both of a questionnaire and some individual questions posed to determine your demographic characteristics. This study is not a specific assessment tailored only to you, so please keep your name confidential. Your answers will be kept confidential and will in no way be used for personal purposes. Every athlete is different, and therefore, it is only natural for each to give different answer to the statements below. **Answering the statements sincerely and honestly will help this scientific study obtain the right information.** Please focus on your feelings and do not think too much when answering the items, and do not leave any items unanswered. Please choose one of the five options you think is right or wrong. Please do not talk to anybody about your answers. Please read the statements carefully and indicate your response by marking an “X” in brackets under one of the five options of your choice. We appreciate your interest in our work and thank you for your contribution.

**EXAMPLE**

|                             |   | Strongly Agree | Agree | Neither Agree Nor Disagree | Disagree | Strongly Disagree |
|-----------------------------|---|----------------|-------|----------------------------|----------|-------------------|
| 1.                          | I feel “fear of failure” in....   | (X)            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| SCALE OF SPORTS EXPERIENCES |   | Strongly Agree | Agree | Neither Agree Nor Disagree | Disagree | Strongly Disagree |
| 1.                          | I feel “fear of failure” in the face of difficulties.                                     | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 2.                          | I never hesitate to put up a fight against strong opponents.                              | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 3.                          | It is easy for me to overcome my opponents' challenging moves.                            | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 4.                          | I take the risk of injury not to lose.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 5.                          | I do not shy away from fighting a losing battle.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 6.                          | My performance is limited because I end up feeling fear.                                  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 7.                          | I am the kind of person who believes that “there is nothing that cannot be accomplished.” | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 8.                          | I like to stand out in the face of difficulties.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 9.                          | I take every risk to succeed.   | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 10.                         | I fight for what I believe in even if I might get hurt in the end.                        | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 11.                         | I make a big deal out of difficulties.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 12.                         | I fight off to prove that fear is unfounded.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 13.                         | It is easy for me to respond to my opponents' sudden attacks.                             | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 14.                         | I do not hesitate to fight despite dangerous situations.                                  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 15.                         | When necessary, I can deal with negative consequences to defend my thoughts.              | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 16.                         | My doubts about my skills stop me.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 17.                         | When necessary, I do not hesitate to take the first step to deal with difficulties.       | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 18.                         | I am good at finding solutions to difficulties.   | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 19.                         | I make the most of my skills despite the risk of injury.                                  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 20.                         | I push my limits, no matter what the consequences are.                                    | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 21.                         | My low self-confidence causes me to miss opportunities.                                   | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 22.                         | I fight to the end without succumbing to the fear of losing.                              | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 23.                         | I act confidently despite all dangers.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 24.                         | I feel pessimistic about difficulties.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 25.                         | I feel like I have enough power to succeed in the face of difficulties.                   | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 26.                         | If I find myself in a dangerous situation, I put up a fight without panic.                | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 27.                         | I prefer easy ways when I experience difficulties.  | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 28.                         | I am feisty despite difficulties.   | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 29.                         | I take on difficult tasks in the face of difficulties.                                    | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 30.                         | I take steps to achieve my goals even under pressure.                                     | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |
| 31.                         | I keep on struggling even though I might lose more than I win.                            | ( )            | ( )   | ( )                        | ( )      | ( )               |

## Ek-4. Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği (Türkçe/İngilizce)

### DENEYİM FORMU

Bu ölçek, futbolda karşılaştığınız sorunlarla nasıl başa çıktığınızla ilgili bilgi toplamak için hazırlanmıştır. Verilecek bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak ve hiçbir kişi ya da kuruma verilmeyecektir.

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak içtenlikle yanıt vermeniz doğru sonuçların alınmasına katkı sağlayacaktır. Her bir ifadenin yanındaki beş seçenekli boşluklardan sadece birinin içine “X” işareti koymanız yeterlidir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Önemli olan size en uygun olan seçeneği işaretlemenizdir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

|     | <b>FUTBOL DENEYİMLERİ FORMU</b>  | <b>Hiçbir zaman</b> | <b>Nadiren</b> | <b>Ara sıra</b> | <b>Sık sık</b> | <b>Her zaman</b> |
|-----|--|---------------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|
| 1.  | Karşılaşmanın stresiyle başarılı bir şekilde başa çıktığımı hayal ederim. Örneğin, başarılı bir vuruş yapma, bir penaltıyı kullanma, depara kalkarak en önde bitirme vb. hayal ederim. | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 2.  | Benim sporum benim bütün yaşamımdır.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 3.  | Baskılı durumlar beni daha başarılı yapar.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 4.  | Önemli karşılaşmalar öncesinde içim rahattır.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 5.  | Karşılaşma sırasında önemli kararlar almakta zorlanırım. Örneğin penaltıyı kullanmak, taktiklerimde değişiklik yapmak vb.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 6.  | Karşılaşma öncesi, hareketlerimi ve görevimi başarıyla yerine getireceğimi hayal ederim.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 7.  | Yaptığım spora diğer bütün şeylerden daha fazla bağlılık gösteririm.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 8.  | Baskı, stres ve gergin koşullar altında başarılı olacağıma inanıyorum.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 9.  | Önemli karşılaşmalar öncesinde zihnim rahattır.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 10. | Önemli karşılaşmalar öncesi ellerim terler.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 11. | Karşılaşmayı bütün heyecanımla, canlı ve gerçekmiş gibi hayal ederim.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 12. | Yaşamımda en önemli şey, yaptığım sporda başarılı olmaktır.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 13. | Baskılı durumlar mücadele etmemi kolaylaştırır.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 14. | Karşılaşmalarda zorluklarla başa çıkabilecek güce sahip olduğum için içim rahattır.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 15. | Karşılaşma öncesi sakin kalmak için çok enerji harcarım.   | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |
| 16. | Zor durumlarda, kendimi gerçekten mücadelenin içine kattığımı hayal ederim.  | ( )                 | ( )            | ( )             | ( )            | ( )              |

## SURVEY FORM FOR SOCCER PLAYERS

### EXPERIENCE FORM

This scale collects information about how you cope with problems that you encounter in soccer. Your answers will be kept anonymous and never be shared with third parties.

Please read and answer the statements below carefully. Your sincere responses will help us reach the right results. Please indicate your response by marking an “X” in brackets under one of the five options of your choice. There are no right or wrong answers. The important thing is that you mark the option that best describes your thoughts.

Thank you for your participation.

| <b>SOCCER EXPERIENCES FORM</b> |  | <b>Never</b> | <b>Rarely</b> | <b>Sometimes</b> | <b>Often</b> | <b>Always</b> |
|--------------------------------|--|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|
| <b>1.</b>                      | I imagine myself successfully coping with the stress of a match. like taking a hit, a penalty kick, a free kick, or sprinting and finishing first etc. | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>2.</b>                      | My sport is my whole life.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>3.</b>                      | I thrive on pressure.  | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>4.</b>                      | I feel at ease before important matches.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>5.</b>                      | I have difficulty making important decisions during a match, like using a penalty, changing tactics etc.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>6.</b>                      | I imagine that I successfully perform my actions and my missions before a match.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>7.</b>                      | I commit to my sport more than anything else.  | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>8.</b>                      | I believe that I can succeed under pressure, stress, and tension.  | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>9.</b>                      | My mind is at ease before important matches.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>10.</b>                     | My hands sweat before important matches.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>11.</b>                     | I imagine a match with all its excitement, as though it were alive and real.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>12.</b>                     | The most important thing in my life is to be successful in sport.  | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>13.</b>                     | Pressure makes it easier for me to put up a fight.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>14.</b>                     | I am comfortable because I have the power to deal with challenges of matches.  | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>15.</b>                     | I spend a lot of energy to stay calm before matches.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |
| <b>16.</b>                     | I imagine myself being really immersed in struggle under difficult situations.   | ( )          | ( )           | ( )              | ( )          | ( )           |

## Ek-5. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Türkçe/İngilizce)

### SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Yaptığınız spor branşı (futbol) hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

|  | Tamamen Yanlış | Yanlış | Doğru | Tamamen Doğru |
|--|----------------|--------|-------|---------------|
| 1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.                |                |        |       |               |
| 2. Kötü performans göstermekten endişelenirim                                  |                |        |       |               |
| 3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.                   |                |        |       |               |
| 4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim                          |                |        |       |               |
| 5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.                        |                |        |       |               |
| 6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.   |                |        |       |               |
| 7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.    |                |        |       |               |
| 8. Zor durumlarda vazgeçerim.  |                |        |       |               |
| 9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.       |                |        |       |               |
| 10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.                |                |        |       |               |
| 11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.                     |                |        |       |               |
| 12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım. |                |        |       |               |
| 13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.                  |                |        |       |               |
| 14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.                  |                |        |       |               |

**SURVEY FORM FOR SOCCER PLAYERS**

**INVENTORY OF MENTAL TOUGHNESS IN SPORT**

Dear Participant,

Considering your general shares about the sports branch (soccer) you do, mark the box that suit you in the following cases.

|   | <b>Completely<br/>False</b> | <b>False</b> | <b>True</b> | <b>Completely<br/>True</b> |
|---|-----------------------------|--------------|-------------|----------------------------|
| <b>1.</b> I can regain my composure even if I lose it for a moment.                                   |                             |              |             |                            |
| <b>2.</b> I worry about poor performance.   |                             |              |             |                            |
| <b>3.</b> I am determined to complete the tasks that I have to.                                       |                             |              |             |                            |
| <b>4.</b> I am very much influenced by the feeling of inadequacy during a task.                       |                             |              |             |                            |
| <b>5.</b> I have an unwavering confidence in my own talent.   |                             |              |             |                            |
| <b>6.</b> I have what it takes to have good performance under pressure.                               |                             |              |             |                            |
| <b>7.</b> I become disappointed and angry if things don't go as I want them to.                       |                             |              |             |                            |
| <b>8.</b> I give up in the face of difficulties.  |                             |              |             |                            |
| <b>9.</b> I feel worry in the face of events that I did not expect to happen or have no control over. |                             |              |             |                            |
| <b>10.</b> I am easily distracted and lose concentration.   |                             |              |             |                            |
| <b>11.</b> I have qualities that distinguish me from my opponents.                                    |                             |              |             |                            |
| <b>12.</b> I am responsible for setting challenging goals to myself.                                  |                             |              |             |                            |
| <b>13.</b> I perceive potential threats as opportunities.   |                             |              |             |                            |
| <b>14.</b> I can make decisions with confidence and responsibility under pressure.                    |                             |              |             |                            |

## Ek-6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İzinleri

----- İletilen Mesaj -----

Kimden: "atahana" <atahana@baskent.edu.tr>

Kime: "Ahmet İSLAM" <ahmetislam@odu.edu.tr>

Gönderilenler: 16 Ocak Perşembe 2020 11:22:35

Konu: RE: Ölçek izin yazısı

Ahmet hocam ekte envanter, alt boyutları ve gerekli olur diye hazırladığım izin yazısı var. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla

“Sayın Ahmet İslam

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, 2015 yılında Türk sporcular üzerinde geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan “Sports Mental Toughness Questionnaire-Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”ni teziniz kapsamında kullanabilirsiniz.”

Atahan Altıntaş

-----Original Message-----

From: Ahmet İSLAM [mailto:ahmetislam@odu.edu.tr]

Sent: Thursday, January 16, 2020 11:05 AM

To: atahana@baskent.edu.tr

Subject: Ölçek izin yazısı

Hocam Merhabalar

Hocam ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği alanında doktora yapmaktayım. Profesyonel futbolcular üzerine yapacağım doktora tez çalışmam için Psikolojik (zihinsel) Dayanıklılık Ölçeğinizi uygun ise kullanmak isterim, ölçeğin izin yazısı ve alt boyutlarını tarafıma iletilmesini talep eder saygılar sunarım...

Kolaylıklar dilerim...

Ahmet İSLAM

Ordu Üniversitesi

Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu/Öğretmenlik Bölümü

----- İletilen Mesaj -----

Kimden: "erkut konter" <erkut.konter@gmail.com>

Kime: "Ahmet İSLAM" <ahmetislam@odu.edu.tr>

Gönderilenler: 22 Ocak Çarşamba 2020 16:49:04

Konu: Re: Ölçek İzni

Merhaba,

İlgili bilgileri iletiyorum. Erkut

Erkut Konter <erkut.konter@gmail.com>, 16 Oca 2020 Per, 11:40 tarihinde şunu yazdı:

> Merhaba,

> Ölçeklerin kullanılması uygundur. Başarılar.

> Erkut

> 16 Oca 2020 Per 11:38 tarihinde Ahmet İSLAM <ahmetislam@odu.edu.tr> şunu > yazdı:

>> Hocam Merhabalar

>> Hocam ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği alanında doktora yapmaktayım. Profesyonel futbolcular üzerine yapacağım doktora tez çalışmam için Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Psikolojik Beceriler Ölçeğinizi uygun ise kullanmak isterim. Ölçeğin izin yazısı ve alt boyutlarını tarafıma iletilmesini talep eder saygılar sunarım...

>> Kolaylıklar dilerim...

>> Ahmet İSLAM

>> Ordu Üniversitesi

>> Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu/Öğretmenlik Bölümü

Prof. Dr. Erkut KONTER

Sport Psychology Consultant / Spor Psikolojisi Danışmanı

Dokuz Eylül University / Dokuz Eylül Üniversitesi

Faculty of Sport Sciences / Spor Bilimleri Fakültesi

Adres / address

Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Sağlık Yerleşkesi,

İnciraltı / İzmir /Turkey 35340

Tel: +90 (232) 4129701


Fax: +90 (232) 4129719

<http://www.erkutkonter.com>

<http://www.sporpsikolojisi.net>

## Ek-7. Katılımcı Kulüplerden Araştırmayı Destekleyen İzinler

### 7.a. Süper Lig Kulüplerini Temsilen




# SIVASSPOR KULÜBÜ DERNEĞİ BAŞKANLIĞI

*"Ben sporcunun zeki, çevik aynı zamanda ahlaklısını severim" K. Altıntaş*


**Konu:** Tez Çalışma Desteği **Tarih:** 10.07.2020

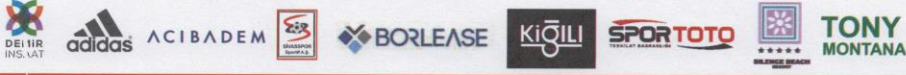
T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı doktora öğrenciniz Ahmet İSLAM'ın "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tez çalışmasını "Demir Grup Sivasspor Futbol Kulübü" olarak desteklemekteyiz.



CAFER KAPLAN





Gültepe mah. Ankara - Erzincan Çevreyolu Sivasspor Tesisleri SİVAS  
Tel:(0346) 226 41 80 Faks:(0346) 226 24 58 web:www.sivasspor.org.tr - www.sivasspor.com.tr

## 7.b. PTT 1. Lig Kulüplerini Temsilen



**İSTANBULSPOR**  
FAALİYETLERİ A.Ş.

**Konu:** Tez Çalışması Desteği

**Tarih:** 08.07.2020

**T.C.**

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı doktora öğrenciniz Ahmet İSLAM'ın "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tez çalışmasını "İstanbulspor Futbol Kulübü" olarak desteklemekteyiz.

**Erhan KOÇAK**

**Kulüp Müdürü**



**İSTANBULSPOR FAALİYETLERİ A.Ş.**  
Ulus Mah. Taşocağı Sokak İstanbulspor Tesisleri  
No: 3/3 Çatalca Yolu Cad. Büyükçekmece/İstanbul  
Adres Kodu: 3409614785  
Tel: 0212 861 22 12-13 Faks: 0212 861 22 11  
www.istanbulspor.com.tr / info@istanbulspor.com.tr  
Büyükçekmece VD: 612 053 0509  
Tic. Sic. No: 593372 Mersis No: 0612053050900012

Ulus Mah. Taşocağı Sokak İstanbulspor Tesisleri No: 3/3 Çatalca Yolu Cad. Büyükçekmece/İstanbul Adres Kodu: 3409614785  
Tel: 0212 861 22 12 - 13 • Faks: 0212 861 22 11 • [www.istanbulspor.com.tr](http://www.istanbulspor.com.tr) • [info@istanbulspor.com.tr](mailto:info@istanbulspor.com.tr)  
Büyükçekmece VD: 612 053 0509 • Ticaret Sicil No: 593372 • Mersis No: 0612053050900012

7.c. TFF 2. Lig Kulüplerini Temsilen

T.C.  
SİVAS  
SİVAS BELEDİYE SPOR KULÜBÜ

Konu: Tez Çalışma Desteği

10.08.2020

T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE  
SAMSUN

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı doktora öğrenciniz Ahmet İSLAM'IN "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tez çalışmasını "Sivas Belediye Spor Futbol Kulübü" olarak desteklemekteyiz.

Kurbani BÜTÜNER

Kulüp Müdürü



Adres : Yenişehir mah. Sultan Şehir Bulvarı Muhsin Yazıcıoğlu Spor Kompleksi / SİVAS  
Tel : 0 346 211 28 58 Faks : 0 346 211 28 00

7.d. TFF 3. Lig Kulüplerini Temsilen



Konu : Tez Çalışması Desteği

20.08.2020

T.C  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Üniversitenizin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı doktora öğrenciniz Ahmet İSLAM'ın "Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri" isimli Doktora Tez çalışmasını "52 ORDUSPOR FUTBOL KULÜBÜ" olarak desteklemekteyiz.

BAHTİYAR KÖKSAL  
2.BAŞKAN

52 ORDUSPOR FUTBOL KULÜBÜ DERNEĞİ  
(52 ORDUSPOR FK)  
Turnasuyu Mah. Yalı Sk. No:29/1 GÜLYALI-ORDU  
Tel: 0 452 252 00 52 Fax: 0 452 252 01 52  
e-mail: yeniorduspor@gmail.com  
Gülyalı Vergi Dairesi. Hesap No: 645 023 8264

**52 ORDUSPOR FUTBOL KULÜBÜ**

TURNASUYUMH.YALISK.NO:29/1GÜLYALI/ORDU  
0452 252 00 52 | 0452 252 01 52  
www.ordusporfk.com

## 9. ÖZ GEÇMİŞ

Ahmet İSLAM Trabzon ili Vakfikebir ilçesinde dünyaya gelmiştir. İlkokulu Hacıköy İlköğretim Okulu'nda, ortaokulu Atatürk İlköğretim Okulu'nda ve lise öğrenimini ise Vakfikebir Lisesi'nde bitirmiştir. 1996 yılında başladığı üniversite eğitimini Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenli Bölümü'nden 2000 yılında mezun olarak tamamlamıştır. 2014 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim dalı yüksek lisans programına başladı ve 2016 yılında buradan mezun olmuştur. 2014 yılında Ordu Üniversitesinde okutman olarak görev yapmaya başlayan İslam, halen Ordu Üniversitesi Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu'nda Öğretim Görevlisi olarak görevine devam etmektedir. İslam, B2 düzeyinde İngilizce bilmektedir. Temel ilgi alanları, futbol, spor psikolojisi, izcilik, dağcılık, savunma sporları ve mental performans alanlarıdır.

### Yayınlar

- İslam, A., Konter, E. ve İmamoğlu, O. (2021). "Futbolcuların Zihinsel Antrenmanlarına Göre Cesaret Düzeyleri, (Bölüm 23)", Doğar, Y. ve Selçuk, M.H. (ed): *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler (Cilt 2)* (1. Basım), (ss. 179-206). Ankara: Gece Kitaplığı
- İslam, A., Tunç, T. ve Çon, M. (2020). Üniversitelerde Spor Eğitimi Alan Öğrencilerin Sporda Liderlik Gücü Algılarının İncelenmesi, *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 35,35-66
- Dever, A., İslam, A. ve Sarı, Ş. (2020). İlk Türk Beden Eğitimi Öğretmeni Şeyhül İdman Ali Faik Üstünidman, *Tarih Okulu Dergisi*, 13, XIv, 952-969
- İslam, A. ve İmamoğlu, O. (2019). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Ordu Üniversitesi Örneği, *Manas Journal Of Social Studies*, 8(1), 1349-1360.
- İslam, A., Dever, A. ve Öztürk, M.E. (2017). Trabzonspor Taraftarlarında Avni Aker Stadyumu ile Şenol Güneş Spor Kompleksi Algılarının Karşılaştırılması, *The Journal Of Academic Social Sciences*, 56, 595-608
- İslam, A. (2017). Yükseköğretim Öğrencilerinde Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Algılarının İncelenmesi Ordu Üniversitesi Örneği, *The Journal of Academic Social Science (JASS)*, 63, 487-497.
- İslam, A., Bayraktar, G., Tozoğlu, E. and Dursun, M. (2017). An Investigation of the Relationship Between Leadership Styles of Physical Education and Sports Academy Students and Different Variables The Case of Ordu University, *Journal of Education and Practice*, 8(24), 103-109.
- Dever, A. ve İslam, A. (2017). Osmanlı İmparatorluğunun Son Dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Okullardaki Beden Eğitimi Derslerine Sistemik Bir Bakış, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 32, 159-169.
- Dever, A. ve İslam, A. (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı, *Manas Journal Of Social Studies*, 4(5), 46-61.
- İslam, A. (2017, Mayıs). "Yükseköğretim Öğrencilerinde Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Algılarının İncelenmesi Ordu Üniversitesi Örneği", *IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Ordu

İslam, A., Bayraktar, G., Tozoğlu, (2017, Mayıs). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ğrencilerinin Liderlik Stilleri İle Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ordu niversitesi rneği”, *IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Ordu.