**T.C.**

**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EGE BÖLGESİNDEKİ ELİT VE BÖLGESEL GELİŞİM LİGİ FUTBOLCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**Murat ANGIN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Dr. Öğr. Üyesi Çağatay DERECELİ**

**AYDIN–20****20**

**KABUL VE ONAY SAYFASI**

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Murat ANGIN tarafından hazırlanan “Ege Bölgesindeki Elit ve Bölgesel Gelişim Ligi Futbolcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 07/10/2020

Üye (T.D): Dr. Öğr. Üyesi Çağatay DERECELİ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi ……

Üye : Doç. Dr. Rıdvan EKMEKÇİ Pamukkale Üniversitesi ...…...

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Murat Özmaden Aydın Adnan Menderes Üniversitesi …..

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ……………..……..… tarih ve ………………………… sayılı oturumunda alınan …………………… nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

**TEŞEKKÜR**

Yüksek lisans tez çalışmamda beni destekleyen değerli danışman hocam Dr.Öğr. Üyesi Çağatay DERECELİ’ye, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürü Doç. Dr. Reşat KARTAL hocam’a Pamukkale Üniversitesi Öğr. Üyesi Doç. Dr. Rıdvan Ekmekçi hocam’a

Araştırmamda bana destek olan Nazilli Belediye Spor, Manisa Futbol Kulübü, Karşıyaka, Bodrum Belediyesi Bodrum Spor, Yukatel Denizli Spor, Altay, Göztepe A.Ş. ve Altınordu Spor kulüplerine,

Eğitim hayatım boyunca her türlü maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, sonsuz sevgi ve inaçları için canım aileme,

Tez çalışmam süresince desteğini hissettiğim, değerli hocalarıma ve antrenör arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim.

**İÇİNDEKİLER**

KABUL VE ONAY SAYFASI i

TEŞEKKÜR ii

İÇİNDEKİLER iii

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ v

TABLOLAR DİZİNİ vi

ÖZET vii

ABSTRACT ix

1. GİRİŞ 1

2. GENEL BİLGİLER 4

2.1. Spor Psikolojisi 4

2.2. Zihinsel Dayanıklılık 6

2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık 8

2.3.1. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi 8

2.3.2. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar 10

3. GEREÇ VE YÖNTEM 11

3.1. Araştırma Modeli 11

3.2. Araştırma Örneklemi 11

3.3. Veri Toplama Aracı 11

3.3.1. Kişisel bilgiler formu 11

3.4. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 12

3.5. Verilerin Analizi 12

4. BULGULAR 13

5. TARTIŞMA 29

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 34

KAYNAKLAR 35

EKLER 39

Ek 1. Futbolculara Ait Tanıtıcı Özellikler Formu 39

Ek 2. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Karar Yazısı 40

ÖZGEÇMİŞ 41

**SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ**

|  |  |
| --- | --- |
| **SZDE** | **:** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri |
| **ss** | **:** Standart Sapma |

**TABLOLAR DİZİNİ**

**Tablo 1.** Elit Lig Demografik Değişkenler 13

**Tablo 2.** Bölgesel Gelişim Ligi Demografik Değişkenler 14

**Tablo 3.** Güvenirlik 15

**Tablo 4.** Normallik Testi 16

**Tablo 5.** Futbolcuların Yaş Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılıklarını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H testi Sonuçları 17

**Tablo 6.** Futbolcuların Eğitim Durumu Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları 18

**Tablo 7.** Futbolcuların Kulüp Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları 20

**Tablo 8.** Futbolcuların Lig Kategorisi Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları 22

**Tablo 9.** Futbolcuların Spor Yaşı Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları 24

**Tablo 10.** Futbolcuların Şampiyonluk Sayısı İle Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları 25

**Tablo 11.** Futbolcuların Şampiyon Olma Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Mann Witney U testi Sonuçları 27

**ÖZET**

**EGE BÖLGESİNDEKİ ELİT VE BÖLGESEL GELİŞİM LİGİ FUTBOLCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**Angın M. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü** **Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2020.**

Bu araştırma Ege Bölgesindeki elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.. Araştırmanın verileri Nazilli Belediye Spor, Manisa Futbol Kulübü, Karşıyaka ve Bodrum Belediyesi Bodrum Spor ile elit ligde mücadele eden Yukatel Denizli Spor, Altay, Göztepe A.Ş ve Altınordu takımlarındaki 15-19 yaş arası 527 futbolcudan elde edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak, Spor ortamında Zihinsel Dayanıklılığı belirlemek amacıyla Sheard ve ark, (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Nazilli Belediye Spor, Manisa Futbol Kulübü, Karşıyaka ve Bodrum Belediyesi Bodrum Spor ile elit ligde mücadele eden Yukatel Denizli Spor, Altay, Göztepe A.Ş ve Altınordu takımlarındaki 15-19 yaş arası 527 futbolcu oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde G-Power analizi kullanılmış ve 527 kişiye ulaşılmıştır. Veriler; ikili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler ise Kruskal Wallis H Testi ile analiz edilmiştir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı Elit ligler için 0,85 Bölgesel gelişim ligi için 0,79 bulunmuştur.

Araştırma sonucunda futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş, eğitim durumu, kulüp, lig kategorisi, spor yaşı, şampiyonluk sayısı ve şampiyonluk deneyimi yaşama değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında ilişki incelendiğinde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahiptir (p<0.05). Eğitim durumu incelendiğinde hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05). Kulüp değişkenine göre inceleme sonuçlarında ise hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05). Lig kategorisinde incelendiğinde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Spor yaşı değişkeninde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.05). Şampiyonluk sayısı değişkeninde hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05). Şampiyonluk deneyimi yaşama değişkeninde ise hem elit ligde hem de bölgesel gelişim ligi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

**Anahtar kelimeler:** Bölgesel lig, elit lig, futbolcu, zihinsel dayanıklılık.

**ABSTRACT**

**COMPARISON OF MENTAL TOUGHNESS OF ELITE AND REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE FOOTBALL PLAYERS IN AEGEAN REGION**

**Angın M. Aydın Adnan Menderes University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports Education, Master Thesis, Aydin, 2020.**

This research was conducted to compare the mental toughness of elite and regional development league football players in the Aegean Region. It was obtained from 527 football players aged 15-19.

As a data collection tool, the Mental toughness Scale, which was developed by Sheard ve ark (2009), and whose Turkish validity and reliability study was conducted by Altıntaş and Koruç (2016), was used to determine the Mental toughness in the sports environment. The universe of the research consists of 527 footballers between the ages of 15-19, who are competing in the elite league with Nazilli Municipality Sports, Manisa Football Club, Karşıyaka and Bodrum Municipality Bodrum Spor in the elite league. In the sample selection, G-Power analysis was used and 527 people were reached. Data; For the binary variables, Mann-Whitney U test was analyzed and more than two variables were analyzed with the Kruskal Wallis H Test. Cronbach's Alpha coefficient of the scale was found 0.85 for the Elite leagues and 0.79 for the regional development league.

As a result of the research, the relationship between the mental toughness levels of the football player and the variables of age, education, club, league category, sports age, number of championships and experience of championship were examined. When the relationship between the mental toughness level of the football player and the age variable was examined, there was no statistically significant difference in the elite league (p> 0.05); has a statistically significant difference in the regional development league (p <0.05). When the educational situation is examined, there is no statistically significant difference in both the elite league and the regional development league in the regional development league (p> 0.05). According to club variable, there is no significant difference in both elite league and regional development league (p> 0.05). When analyzed in the league category, there is no statistically significant difference in the elite league (p> 0.05); There is a statistically significant difference in the regional development league in the regional development league (p <0.05). While there was no statistically significant difference in the elite league in the sport age variable (p> 0.05). There is a statistically significant difference in the regional development league in the regional development league (p <0.05). There is no statistically significant difference in both the elite league and regional development league in the regional development league in the championship number variable (p> 0.05). There is no statistically significant difference in the championship experience variable both in the elite league and regional development league variable (p> 0.05).

**Keywords:** Elite league, footbal players, regional league, mental toughness, Regional league.

# 1. GİRİŞ

Zamanla toplum içinde sporun yaygın olarak uygulanması, spor alanlarında zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesine ve uygulanmasına zemin hazırlamıştır. Spor ortamı bir çok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bir arada bulundurur. Spor müsabakaları sporcular için karmaşık ve stresli olayın yaşandığı bir ortamdır. Bu nedenle, sporcuların karşılaştıkları zor ve karmaşık durumları başarılı bir şekilde yönetebilmeleri, başarılı olabilmeleri ya da hızlı hareket etmeleri için bu gibi olumsuz olaylar karşısında zihinsel dayanıklılıklarının olabildiğince güçlü olması gerekir (Crust, 2007; Jones ve ark, 2007; Sheard, 2013; Ekmekçi, 2017; Güvendi ve ark, 2018).

Günümüzde sporda rekabetin artması ile sporcular, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmek için çalışmaktadırlar. Başarıya ulaşmada hem fiziksel gücün hem de psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın başarılı bir performans ortaya koymaya önemli bir katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Güvendi ve ark. 2018; Dereceli, 2019).

Literatürde zihinsel dayanıklılığın baskı altında, duygusal ve fiziksel olarak zor durumdayken uygun performansın sergilenmesinde, sporcunun fiziksel sınırlarını zorlamasında ve sporcunun kararlı olmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir kavramdır (Kurtay, 2018; Dereceli, 2019).

Araştırmalarda sporcuların psikolojik özellikleri ile performansları arasındaki ilişkinin incelenmesiyle birlikte tüm spor faaliyetlerinde zeka, dikkat, bellek, irade, yargılama, kıyaslama, yorumlama, kaygı, gibi psikolojik işlevlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına bağlı değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve ark, 2001). Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda bir kişilik özelliği olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık zamanla sporda başarıyı etkileyen bir etken olarak da görülmüştür.

Zihinsel dayanıklılığı güçlü olan sporcuların kararlı, motivasyonu yüksek, zorlu durumlarda konsantrasyonunu sürdürebilen, başarısızlık durumlarında bile kazanmaya olan inanç ve isteğini ortaya koyan bireyler olduğu belirtilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın güçlü olması sporcuların kendilerini rahat, sakin ve pozitif enerjili hissetmelerini sağlar (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016; Erdoğan, 2016; Kayhan ve ark, 2018). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular kendilerini hızlı bir şekilde toparlayan, hedefe odaklanan, kendinden emin, duygu ve davranışlarını kontrol edebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Dünyada ve ülkemizde farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın spor ortamlarında performansın üst düzeyde olmasını sağlayan bir etken olduğu belirtilmektedir. Güvendi ve ark.nın güreşçilerin erlik seviyeleri ve zihinsel kuvvetliliklerini inceledikleri araştırmada güreşçilerin maçta zorluk derecesinin artmasıyla birlikte kendine güven sorunu deneyimledikleri, ulusal seviyeye yükselmeyen güreşçilerin, başarıya ulaşmak amacıyla kuvvetli rakiplerden çekinmedikleri, başarısızlık korkusu yaşamadıkları ve kazanmak için çalıştıkları, sporda sakatlık yaşayanlarda ise zihinsel dayanıklılık seviyesinin düşük olduğu bulunmuştur (Güvendi ve ark, 2018).Yine benzer olarak, elit seviyede hususi ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel kuvvetlilik düzeylerini incelediği bir başka çalışmada hususi olarak spor yapanların takım sporu yapanlara oranla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur (Yarayan ve ark, 2018). Bir diğer çalışmada ise alt yapı gruplarındaki amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada şampiyonluk yaşayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin şampiyonluk yaşamayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinden yüksek olduğu belirlenmiştir (Kurtay, 2018). Türkiye liglerinde oynayan profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları açısından Amerikalı sporcuların Türk sporculara göre yüksek puana sahip oldukları saptanmıştır (Yazıcı, 2016). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların, zihinsel dayanıklılık durumlarıyla ilgili algılarını belirleyebilmek amacıyla başka bir çalışmada her iki gruptaki sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin benzer olduğu, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, yaş ve spor yapma süre değişkenleri açısından birbirine yakın puanlarda olduğu belirlenmiştir (Kayhan ve ark, 2018).

Literatürde bu konuda yapılmış çalışmalarda farklı dallardaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiği görülmektedir. Ancak literatür tarandığında bölgesel gelişim ve elit ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarını inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın yapılmasına gerek duyulmuştur.

**Hipotez:**

1. Elit ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeyi nedir?

2. Bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeyi nedir?

3. Elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında fark bulunmakta mıdır?

# Araştırmanın Amacı ve Önemi: Bu araştırmanın amacı Ege Bölgesindeki elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılmasıdır.

# 2. GENEL BİLGİLER

**2.1. Spor Psikolojisi**

Psikoloji, davranışları ve zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Psikolojide amaç insanın davranışlarını neden ve nasıl yaptığını incelemektir. İnsan yaşamında bir hareket sistemi içinde enerji harcamakta ve bütün organlarıyla eylem, hareket içinde bulunmaktadır. Birçok psikolog bireyi bir enerji sistemi olarak ele alıp anlamaya çalışmaktadır. Bireyin enerji sistemi veya hareket sistemi olarak ele alınmasında dikkati çeken nokta; insan eylemlerinin biyolojik, fizyolojik veya psikolojik özellikler taşıması ve bunların psiko-fizyolojik olgular niteliğini ortaya koymasıdır. Bu eylemler, disiplinli-düzenli ve sistemli eylemlere yani spora dönüştüğünde bu niteliklere sosyal nitelikler de eklenmekte ve insan davranışlarında psiko-sosyal ve fizyolojik nitelik bütünlüğü ortaya çıkmaktadır.

Bilimsel bir terim olarak ifade edilen davranış; koşma, dans etme, top oynama vb gibi gözlenebilen ve gözlenemeyen durumları da kapsamaktadır. Psikoloji bireyin davranışlarını ve tepkilerini inceleyerek davranışa neden olan sebepleri açıklar. Spor psikolojisi kavramı da sporcuların alana özgü davranışlarını ve nedenlerini incelemek amacıyla ortaya çıkmıştır. (Bayar ve Koruç, 2000).

Spor psikolojisi müsabakalar esnasında sporcu ve davranışlarının bilimsel anlamda incelenmesine ve elde edilen verilerin uygulama alanına yansıtılmasını konu alan bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Spor psikolojisi psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışan bir disiplin olarak da belirtilmektedir. Sporcuların ve antrenörlerin davranışlarının nedenleri ve bunların karşılıklı ilişkileri ile ilgilenen spor psikolojisi sporda başarının sağlanması açısından oldukça önemlidir. Sporcuların daha başarılı olma istekleri, sporun politik bir araç olarak görülmesi ve ülke tanıtımına katkı sağlaması, sporun maddi gücünün artması ve farklı iş alanları oluşturması, sporun getirdiği tanınırlık, sporun sağlık ile olan ilişkisi ve sosyal etkileri spor psikolojisine olan ilgiyi arttırmıştır (Konter, 2006).

Spor psikolojisi sporcuların sportif ortamlarda karşılaştığı sorunları inceleyen araştırmalarla sporcuların gelişmesini ve performanslarının artmasını sağlamaktadır. Özellikle performans sporu yapan sporcuların psikolojik bilgileri dikkate alıp uygulaması ile daha yüksek performans düzeylere ulaştıkları belirtilmektedir (Tiryaki, 2000; Yüce, 2014).

Spor psikolojisinin kapsadığı alanlar incelendiğinde çalışmaların 3 alanda yoğunlaştığı görülmektedir, bu alanlar;

1) Performansı artırıcı uygulamalar

2) Teknik öğrenimi hızlandırıcı uygulamalar

3) Başarımın önüne engel olarak çıkan zihinsel problemlerin ortadan kaldırmasına yönelik uygulamalar

Günümüzde oldukça önemli olduğu kabul edilen spor psikolojisinin başlangıcı 1880 li yıllara kadar uzanmakta ve Antik Yunandaki Olimpiyat Oyunlarında Psikolojiden bahsedilmektedir. 1960 yılından sonra performans sporlarında meydana gelen ilerlemeler spor psikolojisini de etkilemiş ve performansın arttırılabilmesi için psikolojik şartların araştırılmasını gerekli hale getirmiştir. Bu gereklilikle birlikte 1976 Olimpiyat oyunlarında ilk kez Amerikan takımında bir psikolog görevlendirilmiştir. Spor psikolojisi tarihsel açıdan altı dönemde incelenmektedir.

* **Birinci Dönem: İlk Yıllar (1893-1920)**

İlk dönemde Triplett ve Scripture bilgi toplamak için deneysel laboratuvar yöntemleri ve ölçümlerine odaklanırken diğer bilim insanları felsefi bakış açılarına ilgi duymuşlardır (Kornspan, 2007).

**2. Dönem: Laboratuvarların kurulası ve psikolojik testlerin geliştirilmesi (1921-1938)**

Spor psikolojisinin 2. dönemine Almanya, Japonya, Rusya ve Amerika’da spor psikolojisi laboratuvarları kurulmuş ve psikolojik ölçümlerin artması sağlanmıştır (Kornspan, 2012).

**3. Dönem: Geleceğe Hazırlık (1939-1965)**

Bu dönemde kısıtlı sayıda uygulamaya dayalı çalışmalar yapılmasına rağmen dönemin sonuna doğru yapılan çalışma sayısı artmış ve eksiklik ortadan kalkmaya başlamıştır. Yine bu dönemde uygulamaya dönük çalışmalar yapan ilk kadın spor psikoloğu olan Dorothy Hazeltine Yates, gevşeme (relaxation), olumlu olumlamalar (positive affirmations), duyguların yönetimi ve performans pekiştirmesi ile ilgili olarak boks takımına danışmanlık yapmıştır.

**4. Dönem: Spor Psikolojisinin Akademik Bir Dal Olarak Ortaya Çıkması (1966-1977)**

1960 yılının akabinde beden eğitimi konusu bilimsel bir düzen haline gelmiş ve spor psikolojisi motor öğrenmeden farklı bir alan olarak ele alınmıştır. Daha önceki dönemlerde motor becerilerin nasıl öğrenildiğine, uygulama, geribildirim, zamanlama ortamı ve koşullarına odaklanılmıştı. Bu dönemde ise spor psikologları kaygı, öz-saygı ve kişilik gibi psikolojik etkenlerin motor beceri performansını nasıl etkilediğini ve spora katılımın psikolojik gelişim üzerine olan etkileri üzerine çalışmalar yapmıştır. Spor psikologları sporcular ve spor takımları ile rehber ve danışman olarak çalışarak görev almışlardır (Öncü, 2015).

**5. Dönem: Spor Psikolojisinin Disiplinler Arası Bir Bilim ve Uygulama Alanı Haline Gelmesi (1978-2000)**

Bu dönemde spor psikolojisi alanında ki uzaman dergilerin ve yapılan konferansların da sayısı artmış ve birçok kitap basılmıştır. Alana duyulan ilginin artması sebebiyle; etik standartların oluşturulması ve geliştirilmesi, alanda çalışanlar için eğitim standartlarının ve koşullarının belirlenmesi ve iş alanlarının artırılması gibi çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

**6. Dönem: Günümüzde Spor Psikolojisi (2001’den Günümüze)**

Spor psikolojisi günümüzde parlak bir geleceğe sahip canlı ve ilgi çekici bir alan olarak görülmektedir. Bu dönemde 2003 yılında APA (Amerikan Psikoloji Derneği) uzmanlık ve yeterlik alanı olarak spor psikolojisine yoğunlaşmıştır.

**2.2. Zihinsel Dayanıklılık**

1970’ li yıllardan günümüze kadar bilimin bir çok alanında gelişmeler yaşanmıştır. Spor biliminde de dünyadaki bilimin değişim ve gelişimine paralel olarak gelişmeler meydana gelmiş ve yeni kavramlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavramlardan biri de zihinsel dayanıklılık kavramıdır. Zihinsel dayanıklılığın içerisinde; baskıya karşı güçlü şekilde baş edebilme, zihinsel olarak dayanıklı olabilmek, üst düzey yoğunlaşma yeteneğine sahip olabilme, karar verebilmek ve sağlam benlik yapısı gibi kuramlar yer almaktadır. (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016; Erdoğan, 2016; Kayhan ve ark, 2018).

Zihinsel dayanıklılık olumsuzluk, başarısızlık, çatışma, beklenmedik bir durum, yükselen sorumluluk gibi bir dizi yadsılı olaylarda kendini toparlayabilme becerisi ve bireyin kendi potansiyeline dönebilmek doğrultusunda geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde tanımlanmaktadır (Güvendi ve ark, 2018). Zihinsel dayanıklılık baskı ve zorluklarla etkili başa çıkma, terslikler ve başarısızlıklar sonrasında yeniden toparlanma, mücadele etme ısrarcı olma ve vazgeçmeme, kendisi ve başkalarıyla yarışma, kötü ve olumsuz durumlardan etkilenmeme yada esnek olabilme, kendi geleceğini kontrol altına almada sağlam bir inanca sahip olma, baskı ile gelişme gösterebilme, üstün zihinsel beceriye sahip olma gibi kavramlarla açıklanmaktadır (Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016).

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar kişilik özelliklerine ilişkin tartışmalar ile başlamıştır (Knust ve ark, 2014). Psikologların ifade ettiğine göre kişilik özellikleri; zihinsel dayanıklılık, başarısızlığın ya da zorluğun üstesinden gelmek, cesaret ve dirençli olma gibi birçok unsurdan oluşmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkmasından sonra araştırmacılar zihinsel dayanıklılık konusuna yönelmiş ve zihinsel dayanıklılığı kişiliğin içindeki psikolojik bir oluşum olarak ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın davranış ve psikolojik açıdan aralarında çok yakın ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın sadece psikolojik açıdan ele alınamayacağını bireyin davranışlarını da etkilediğini belirterek bu yakın ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Örneğin bir şeyin gerçekleşmesi konusunda ısrarcı olmanın, baskıyla başa çıkabilmenin ve başarısızlıkların üstesinden gelebilme yeterliliğinin kişinin zihinsel dayanıklılık gücüne bağlı olduğunu vurgulamışlardır.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler, hayata daha pozitif bakmakta, günlük hayata ve işlerine daha fazla bağlanmakta, karşısına çıkan ani durumları kendi gelişimleri doğrultusunda önemli bir vesile olarak görmektedirler. Zihinsel dayanıklılık seviyesi at düzeylerde olan bireyler ise dışsal kontrol odağına sahip ve değişikliğe karşı direnç gösterebilmektedirler. Zihinsel dayanıklılığın bireyin hayatındaki olumlu etkisi düşünüldüğünde bireyin bu özelliği nasıl kazanabileceği ya da benliğinde var olup olmadığı araştırma konusu olmuştur. Bu sebeple bazı araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın genetik özelliklere bağlı olarak bireyin benliğinde var olduğunu düşünürken bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu savunmuşlardır. Bu bağlamda ele alındığında zihinsel dayanıklılık öğrenilen ve gelişimsel bir süreç içeren özellik olarak görülmüştür ( Kurtay, 2018).

**2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık**

Zamanla toplum içinde sporun yaygın olarak uygulanması, spor alanlarında zihinsel dayanıklılığın keşfedilmesine ve uygulanmasına zemin hazırlamıştır. Spor ortamı bir çok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bir arada bulundurur. Spor müsabakaları sporcular için karmaşık ve stresli olayın yaşandığı bir ortamdır. Bu nedenle, sporcuların karşılaştıkları zor ve karmaşık durumları başarılı bir şekilde yönetebilmeleri, önceden hedefledikleri başarıma ulaşabilmeleri veya hızlı şekilde kendilerini toparlayabilmeleri için bu tür olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince güçlü olması gerekmektedir (Crust, 2007; Jones ve ark, 2007; Sheard 2013; Ekmekçi, 2017; Güvendi ve ark, 2018).

Günümüzde sporda rekabetin yükselmesiyle birlikte sporcular, zihinsel ve fiziksel olarak kendilerini kuvvetlendirmek amacıyla çalışmaktadırlar. Başarıya ulaşmada hem fiziksel gücün hem de psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığın başarılı bir performans ortaya koymaya önemli bir katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Güvendi ve ark. 2018).

Literatürde zihinsel dayanıklılığın baskı altında, duygusal ve fiziksel olarak zor durumdayken uygun performansın sergilenmesinde, sporcunun fiziksel sınırlarını zorlamasında ve sporcunun kararlı olmasında etkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir kavramdır (Kurtay, 2018).

**2.3.1. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi**

Araştırmalarda sporcuların perfotmansı ve psikolojik özelliklerinin incelenmesiyle birlikte sportif eylemler daha farklı bir anlam kazandı ve tüm spor dallarında akıl, basiret, hafıza, istenç, usa vurma, kıyaslama, tefsir etmek, kaygı gibi psikolojik faktörlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Sportif karşılaşmalarda başarının elde edilebilmesi sadece fiziksel özelliklerin üst düzeyde olmasına bağlı değil aynı zamanda psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu ifade edilmektedir (Jackson ve ark, 2001). Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda bir kişilik özelliği olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılık zamanla sporda başarıyı etkileyen bir etken olarak da görülmüştür.

Sporda zihinsel dayanıklılık alanında Loehr’in çalışmaları bulunmaktadır. Loehr sporcularda dayanıklılığı: fiziksel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dayanıklılık olmak üzere 3 bölüme ayırmıştır. Loehr’in dayanıklılığı ayırmada kullandığı zihinsel dayanıklılık kavramıyla birlikte sporda bu kavram daha popüler hale gelmiştir. Loehr zihinsel dayanıklılığı, yarışma anında mücadele devam ederken ideal performansı sürdürülebilme yeterliliği olarak ifade etmiştir. Zihinsel dayanıklılık konusu yeni gelişen bir alan olması ve sporda oluşturacağı etkinin merak edilmesi sebebiyle sporcular ve antrenörler için önem taşıdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Mack ve Ragan, 2008).

Zihinsel dayanıklılığı güçlü olan sporcuların kararlı, motivasyonu yüksek, zorlu durumlarda konsantrasyonunu sürdürebilen, başarısızlık durumlarında bile kazanmaya olan inanç ve isteğini ortaya koyan bireyler olduğu belirtilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın güçlü olması sporcuların kendilerini rahat, sakin ve pozitif enerjili hissetmelerini sağlar. ( Altıntaş ve Bayar Koruç, 2016; Erdoğan, 2016; Kayhan ve ark, 2018). Zihinsel olarak dayanıklı sporcular kendilerini hızlı bir şekilde toparlayabilen, belirledikleri hedefe kitlenen kendinden emin, duygu ve davranışları üzerinde kontrol sağlayabilen bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ölçekler bulunmaktadır (Jones ve ark, 2001; Clough ve ark, 2002; Middleton ve ark, 2004; Thelwell ve ark, 2005; Gucciardi ve ark, 2008; Sheard ve ark, 2009). Bu ölçeklerden bazılarının Türkçe dil geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış, ülkemizde sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda kullanılmaktadır. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçeklerden biri 2009 yılında Sheard ve ark. tarafından geliştirilen, 2016 yılında Altıntaş ve Bayar Koruç tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteridir (SZDE). Bir diğer ölçek 2013 yılında Madrigal, Hamill ve Gill tarafından geliştirilen 2016 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Erdoğan tarafından yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğidir (ZDÖ).

**2.3.2. Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Dünyada ve ülkemizde farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda zihinsel dayanıklılığın spor ortamlarında performansın üst düzeyde olmasını sağlayan bir etken olduğu belirtilmektedir. Güvendi ve ark.nın profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının inceledikleri çalışmada; güreşçilerin maçta zorluk derecenin artmasıyla birlikte kendine güven sorunu yaşadıkları, milli olmayan sporcuların başarmak için zorluklardan çekinmediği, başarısız olma korkusu yaşamadıkları ve kazanmak için çalıştıkları, zihinsel dayanıklılık seviyesinin ise sakatlık yaşayanlarda düşük olduğu bulunmuştur (Güvendi ve ark, 2018). Yarayan ve ark. nın elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği bir başka çalışmada bireysel sporcuların takım sporcularına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yarayan ve ark, 2018). Bir diğer çalışmada ise alt yapı gruplarındaki amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada şampiyonluk yaşayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin şampiyonluk yaşamayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinden yüksek olduğu belirlenmiştir (Kurtay, 2018). Türkiye liglerinde oynayan profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılıkları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları açısından Amerikan vatandaşı olan sporcuların Türk vatandaşı olan sporculara göre yüksek ortalamaya sahip oldukları saptanmıştır (Yazıcı, 2016). Takım ve bireysel spor dallarıyla ilgilenen sporcuların, zihinsel dayanıklılık durumlarıyla ilgili algılarını belirleyebilmek amacıyla başka bir çalışmada her iki gruptaki sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin benzer olduğu, zihinsel dayanıklılığın cinsiyet, yaş ve spor yapma süre değişkenleri açısından birbirine yakın puanlarda olduğu belirlenmiştir (Kayhan ve ark, 2018).

Jones ve ark. sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmek için baskı altında kontrollü davranmaları gerektiğini, bunu da zihinsel dayanıklılıkla gerçekleştirebileceklerini belirtmiştir (Jones ve ark, 2002). Sheard ise zihinsel dayanıklılığı sportif başarıya ulaşmada en etkili ve öğrenilebilir bir yöntem olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda psikolojik antrenmanlarla zihinsel dayanıklılığın geliştirilebileceğini ileri sürmüştür.(Sheard ve Golby, 2006).

# 3. GEREÇ VE YÖNTEM

**3.1. Araştırma Modeli**

Çalışmada, genel olarak tarama modeli öznelde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden çok değişkenler arasında birlikte gerçekleşen değişimin var olmasını yada var olma derecesini tespit etmeyi amaçlar (Karasar, 2008).

**3.2. Araştırma Örneklemi**

Çalışmanın evrenini, Ege Bölgesi bölgesel gelişim liginde mücadele eden Nazilli Belediye Spor, Manisa Futbol Klübü, Karşıyaka ve Bodrum Belediyesi Bodrum Spor ile elit ligde mücadele eden Yukatel Denizli Spor, Altay Spor Kulübü, Göztepe A.Ş ve Altınordu Spor kulübü takımlarındaki 15-19 yaş arası futbolcular oluşturmuştur. Ölçek formları toplam 600 futbolcuya gönüllülük esası temelinde ve gizliliğe önem verilmek suretiyle rastgele dağıtılmış ve olabildiğince kısa süre içinde cevap vermeleri talep edilmiştir. 540 ölçek formu geri dönmüş, eksiklikleri görülen 13 form dikkate alınmamış ve toplam 527 ölçek formu analiz için uygun bulunmuştur.

**3.3. Veri Toplama Aracı**

Spor ortamında Zihinsel Dayanıklılığı belirlemek amacıyla Sheard ve ark, (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

**3.3.1**. **Kişisel bilgiler formu**

Sosyo-Demografik veri formu, alan yazında incelenerek ve çalışmanın amacına uygun sorular seçilerek oluşturulmuştur. Bu form çalışma grubunun Bu form futbolcuların yaşı, eğitimi (okulu), kulübü, ligi, grubu, futbol yaşı, şampiyonluk deneyimi gibi yedi sorudan oluşmaktadır

**3.5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği**

Spor ortamında Zihinsel Dayanıklılığı saptamak amacıyla Sheard ve ark, (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, 14 maddeden oluşan 4’lü likert tipi bir ölçektir. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar; mücadele gereken zorlu durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olma düşüncesini ortaya koyan Güven (Sorular; 1-5-6-11-1314), baskı altında veya beklenmedik durumlar karşılığında soğuk kanlığını koruma, kontrollü ve rahat olma olan Kontrol (Sorular; 2-4-7-9) ve belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma mücadele etme yani Devamlılık (Sorular; 3-8-10-12)’ tır. Ölçekte her bir soruda 4 şık vardır. Bu şıklar; “tamamen yanlış”, “kısmen yanlış”, “kısmen doğru”, ve “tamamen doğru” şeklindedir (Sheard, ve ark, 2009, Sheard, 2013; akt: Altıntaş ve Koruç, 2016).

**3.4. Verilerin Analizi**

Ege Bölgesindeki elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılan verilerin değerlendirilmesi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler ise Kruskal Wallis H Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliliği Cronbach’s Alpha katsayısı ile belirlenmiştir.

**4. BULGULAR**

**Tablo 1.** Elit Lig Demografik Değişkenler

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **f** | **%** |
| **Yaş**  | 15-16 yaş | 131 | 51,4 |
| 17-18 yaş | 72 | 28,2 |
| 19 ve üzeri | 52 | 20,4 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Eğitim Düzeyi** | Ortaokul  | 8 | 3,1 |
| Lise  | 231 | 90,6 |
| Üniversite  | 16 | 6,3 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Spor Kulübü** | Nazilli  | 1 | ,4 |
| Denizli  | 66 | 25,9 |
| Altay  | 64 | 25,1 |
| Göztepe  | 56 | 22,0 |
| Altınordu  | 68 | 26,7 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Lig Kategorisi** | U15 | 67 | 26,3 |
| U16 | 64 | 25,1 |
| U17 | 57 | 22,4 |
| U19 | 67 | 26,3 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Futbol Yaşı** | 6 yıl ve altı | 47 | 18,4 |
| 7-8 yıl | 119 | 46,7 |
| 9-10 yıl | 61 | 23,9 |
| 11 ve üzeri | 28 | 11,0 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Şampiyonluk kazanma** | Evet  | 244 | 95,7 |
| Hayır  | 11 | 4,3 |
| Toplam | 255 | 100,0 |
| **Şampiyonluk Sayısı** | 1-2 | 102 | 40,0 |
| 3-4 | 117 | 45,9 |
| 5 ve üzeri | 25 | 9,8 |
|  Yok  | 11 | 4,3 |
| Toplam | 255 | 100,0 |

Elit lig demografik değişkenler incelendiğinde katılımcıların çoğu 15-16 yaş aralığındadır (%51,4). Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler; eğitim durumunda en çok lise mezunları (%90,6), Spor kulübü Yukatel Denizlispor (%25,9), lig kategorisi U15 (%26,3), futbol yaşı 7-8 yıl (%46,7), şampiyonluk kazananlar (%95,7) ve şampiyonluk sayıları 3-4 olanlardır (%45,9).

**Tablo 2.** Bölgesel Gelişim Ligi Demografik Değişkenler

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **f** | **%** |
| **Yaş**  | 15-16 yaş | 148 | 54,4 |
| 17-18 yaş | 97 | 35,7 |
| 19 ve üzeri | 27 | 9,9 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Eğitim Düzeyi** | Ortaokul | 9 | 3,3 |
| Lise | 255 | 93,8 |
| Üniversite | 8 | 2,9 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Spor Kulübü** | Nazilli bld spor | 75 | 27,6 |
| Manisa fk | 65 | 23,9 |
| Karşıyaka | 66 | 24,3 |
| Bodrum bbs | 66 | 24,3 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Lig Kategorisi** | U15 | 71 | 26,1 |
| U16 | 77 | 28,3 |
| U17 | 68 | 25 |
| U19 | 56 | 20,6 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Futbol Yaşı** | 6 yıl ve altı | 91 | 33,5 |
| 7-8 yıl | 100 | 36,8 |
| 9-10 yıl | 68 | 25 |
| 11 ve üzeri | 13 | 4,8 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Şampiyonluk kazanma** | Evet | 234 | 86 |
| Hayır | 38 | 14 |
| Toplam | 272 | 100 |
| **Şampiyonluk Sayısı** | 1-2 | 139 | 51,1 |
| 3-4 | 79 | 29 |
| 5 ve üzeri | 16 | 5,9 |
| Yok | 38 | 14 |
| Toplam | 272 | 100 |

Bölgesel Gelişim Ligi demografik değişkenler incelendiğinde ise katılımcıların çoğu 15-16 yaş aralığındadır (%54,4). Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler; eğitim durumunda en çok lise mezunları (%93,8), Spor kulübü Nazilli belediye spor (%27,6), lig kategorisi U16 (%28,3), futbol yaşı 7-8 yıl (%36,8), şampiyonluk kazananlar (%86,0) ve şampiyonluk sayıları 1-2 olanlardır (%51,1).

**Tablo 3.** Güvenirlik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Sporda Zihinsel Dayanıklılık** | **Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması** | **Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı** | **Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu** | **Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha**  |
| **Elit Lig** | 1.E | 41,8824 | 26,608 | ,459 | ,843 |
| 2.E | 42,4353 | 24,396 | ,589 | ,835 |
| 3.E | 41,8784 | 25,989 | ,526 | ,839 |
| 4.E | 42,3294 | 24,552 | ,594 | ,834 |
| 5.E | 42,1804 | 24,644 | ,591 | ,835 |
| 6.E | 42,0235 | 26,062 | ,598 | ,837 |
| 7.E | 43,0000 | 25,843 | ,323 | ,857 |
| 8.E | 41,8627 | 27,324 | ,369 | ,848 |
| 9.E | 42,2863 | 24,599 | ,560 | ,837 |
| 10.E | 42,1216 | 25,792 | ,527 | ,839 |
| 11.E | 42,0980 | 26,553 | ,498 | ,841 |
| 12.E | 41,9725 | 26,633 | ,454 | ,843 |
| 13.E | 42,0431 | 26,396 | ,435 | ,844 |
| 14.E | 41,8824 | 26,214 | ,508 | ,841 |
| Cronbach’s Alpha | **,851** |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | 1.B | 40,3860 | 19,448 | ,460 | ,774 |
| 2.B | 41,0662 | 17,929 | ,465 | ,772 |
| 3.B | 40,2279 | 19,881 | ,376 | ,780 |
| 4.B | 40,9265 | 17,463 | ,563 | ,761 |
| 5.B | 40,6250 | 18,995 | ,456 | ,773 |
| 6.B | 40,4706 | 19,202 | ,499 | ,771 |
| 7.B | 41,4779 | 19,940 | ,194 | ,799 |
| 8.B | 40,2647 | 20,395 | ,255 | ,788 |
| 9.B | 40,9118 | 18,228 | ,494 | ,769 |
| 10.B | 40,6140 | 19,500 | ,313 | ,786 |
| 11.B | 40,5846 | 19,078 | ,410 | ,777 |
| 12.B | 40,4301 | 19,722 | ,418 | ,777 |
| 13.B | 40,5551 | 19,266 | ,436 | ,775 |
| 14.B | 40,3529 | 19,255 | ,434 | ,775 |
| Cronbach’s Alpha | **,790** |

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Elit lig sporcularının Cronbach’s Alpha değerinin 0,851 Bölgesel Gelişim Ligi sporcularının Cronbach’s Alpha değerleri ise ,790 olduğu görülmüştür. Ayrıca, ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi söz konusu değildir. Tüm bu değerler ölçeğin “yüksek derecede güvenilir” olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** Normallik Testi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kolmogorov-Smirnova** | **Shapiro-Wilk** |
| **Lig** | **Statistic** | **df** | **p** |  **Statistic** | **df** | **p** |
| **Elit Lig** | ,058 | 255 | ,035 | ,980 | 255 | ,001 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | ,097 | 272 | ,000 | ,986 | 272 | ,009 |

Veri setine, parametrik testlerden hangisinin uygun olduğunu belirlemek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Kolmogorov-Smirnov**a** testine göre anlamlılık düzeyi 0,05’den küçük olduğundan verilerin normal dağılım göstermediği görülmüş (Tablo 3) ve analiz için parametrik olmayan testler uygun bulunmuştur.

**Tablo 5.** Futbolcuların Yaş Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılıklarını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Yaş** | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  | **(a)**15-16 yaş | 131 | 132,82 | 4,152 | 2 | ,125 | - |
| **(b)**17-18 yaş | 72 | 113,28 |
| **(c)**19 ve üzeri | 52 | 136,23 |
| **Kontrol**  | **(a)**15-16 yaş | 131 | 122,03 | 5,176 | 2 | ,075 | - |
| **(b)**17-18 yaş | 72 | 144,56 |
| **(c)**19 ve üzeri | 52 | 120,11 |
|  | **Devamlılık** | **(a)**15-16 yaş | 131 | 131,59 | 3,742 | 2 | ,154 | - |
| **(b)**17-18 yaş | 72 | 115,01 |
| **(c)**19 ve üzeri | 52 | 136,95 |
| **SZD** | **(a)**15-16 yaş | 131 | 126,27 | 1,238 | 2 | ,538 | - |
| **(b)**17-18 yaş | 72 | 124,00 |
| **(c)**19 ve üzeri | 52 | 137,90 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  | **(a)**15-16 yaş | 148 | 123,22 |  14,250 | 2 | **,001\*\*** | **c>a** |
| **(b)**17-18 yaş | 97 | 144,26 |
| **(c)**19 ve üzeri | 27 | 181,44 |
| **Kontrol**  | **(a)**15-16 yaş | 148 | 139,61 | 4,186 | 2 | ,123 | **-** |
| **(b)**17-18 yaş | 97 | 139,84 |
| **(c)**19 ve üzeri | 27 | 107,46 |
| **Devamlılık**  | **(a)**15-16 yaş | 148 | 130,07 | 4,639 | 2 | ,098 | - |
| **(b)**17-18 yaş | 97 | 138,87 |
| **(c)**19 ve üzeri | 27 | 163,20 |
| **SZD** | **(a)**15-16 yaş | 148 | 125,95 | 6,087 | 2 | **,048\*** | **b >a** |
| **(b)**17-18 yaş | 97 | 147,56 |
| **(c)**19 ve üzeri | 27 | 154,63 |

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

Tablo 5 inceleme sonucuna göre elit ligde oynayan futbolcuların ölçek ve ölçek alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise kontrol ve devamlılık alt boyutlarında yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken (p>0,05), güven alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı (p<0,05) ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda 19 yaş ve üstü lehine 15-16 yaşındaki sporcularla, zihinsel dayanıklılık toplam puanında ise 17-18 yaş lehine 15-16 yaşındaki sporcularla olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 6. Futbolcuların Eğitim Durumu Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Eğitim****Durumu**  | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  | **(a)**Ortaokul | 8 | 58,81 | 4,152 | 2 | **,024\*** | **b>a** |
| **(b)**Lise | 231 | 130,55 |
| **(c)**Üniversite | 16 | 125,72 |
| **Kontrol**  | **(a)**Ortaokul | 8 | 159,94 | 2,742 | 2 | ,254 | - |
| **(b)**Lise | 231 | 125,65 |
| **(c)**Üniversite | 16 | 146,03 |
| **Devamlılık** | **(a)**Ortaokul | 8 | 138,44 | 1,552 | 2 | ,460 | - |
| **(b)**Lise | 231 | 126,30 |
| **(c)**Üniversite | 16 | 147,28 |
| **SZD** | **(a)**Ortaokul | 8 | 94,44 | 4,508 | 2 | ,105 | - |
| **(b)**Lise | 231 | 127,04 |
| **(c)**Üniversite | 16 | 158,59 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  | **(a)**Ortaokul | 9 | 38,11 |  16,511 | 2 | ,**000\*\*** | **b>a****c>a** |
| **(b)**Lise | 255 | 138,77 |
| **(c)**Üniversite | 8 | 174,88 |
| **Kontrol**  | **(a)**Ortaokul | 9 | 172,11 | 2,094 | 2 | ,351 | **-** |
| **(b)**Lise | 255 | 135,60 |
| **(c)**Üniversite | 8 | 125,19 |
| **Devamlılık**  | **(a)**Ortaokul | 9 | 148,83 | ,510 | 2 | ,775 | - |
| **(b)**Lise | 255 | 135,66 |
| **(c)**Üniversite | 8 | 149,25 |
| **SZD** | **(a)**Ortaokul | 9 | 97,94 | 3,102 | 2 | ,212 | **-** |
| **(b)**Lise | 255 | 137,04 |
| **(c)**Üniversite | 8 | 162,75 |

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

Tablo 6 inceleme sonucuna göre elit ligde oynayan futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre güven alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu lise eğitim durumuna sahip futbolcular lehine ortaokul eğitin durumuna sahip futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise kontrol alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında, eğitim durumu değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken (p>0,05), güven alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,01). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda, hem lise hem de üniversite eğitim düzeyine sahip futbolcular lehine, ortaokul eğitim durumu sahip futbolcular arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Futbolcuların Kulüp Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Kulüp**  | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  | **(a)**Nazilli | 1 | 237,00 | 23,057 | 4 | **,000\*\*** |  **e>b** **e>d** |
| **(b)**Denizli | 66 | 101,56 |
| **(c)**Altay | 64 | 128,16 |
| **(d)**Göztepe | 56 | 120,42 |
| **(e)**Altınordu | 68 | 158,15 |
| **Kontrol**  | **(a)**Nazilli | 1 | 149,50 | 49,316 | 4 | **,000\*\*** | **c>e****d>e****b>e****b>d** |
| **(b)**Denizli | 66 | 165,32 |
| **(c)**Altay | 64 | 121,02 |
| **(d)**Göztepe | 56 | 147,84 |
| **(e)**Altınordu | 68 | 81,70 |
|  | **Devamlılık** | **(a)**Nazilli | 1 | 244,00 | 5,011 | 4 | ,286 | - |
| **(b)**Denizli | 66 | 120,20 |
| **(c)**Altay | 64 | 137,33 |
| **(d)**Göztepe | 56 | 123,68 |
| **(e)**Altınordu | 68 | 128,65 |
| **SZD** | **(a)**Nazilli | 1 | 249,00 | 6,906 | 4 | ,141 | - |
| **(b)**Denizli | 66 | 135,09 |
| **(c)**Altay | 64 | 126,10 |
| **(d)**Göztepe | 56 | 137,18 |
| **(e)**Altınordu | 68 | 113,57 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  | **(a)**Nazilli | 75 | 111,06 | 25,800 | 3 | **,000\*\*** | **d>a** **d>b****d>c** |
| **(b)**Manisa | 65 | 126,38 |
| **(c)**Karşıyaka | 66 | 136,17 |
| **(d)**Bodrum | 66 | 175,70 |
| **Kontrol**  | **(a)**Nazilli | 75 | 169,69 | 29,319 | 3 | ,**000\*\*** | **b>d** **a>d****a>c** |
| **(b)**Manisa | 65 | 148,28 |
| **(c)**Karşıyaka | 66 | 118,10 |
| **(d)**Bodrum | 66 | 105,58 |
| **Devamlılık**  | **(a)**Nazilli | 75 | 114,43 | 10,053 | 3 | **,018\*** | **b>a** |
| **(b)**Manisa fk | 65 | 151,68 |
| **(c)**Karşıyaka | 66 | 138,47 |
| **(d)**Bodrum  | 66 | 144,65 |
| **SZD** | **(a)**Nazilli | 75 | 132,81 | 3,853 | 3 | ,310 | **-** |
| **(b)**Manisa | 65 | 136,22 |
| **(c)**Karşıyaka | 66 | 126,36 |
| **(d)**Bodrum | 66 | 151,11 |

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

Tablo 7 inceleme sonuçlarına göre elit ligde oynayan futbolcuların oynadığı futbol kulübü değişkenine göre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutu (p<0,01) ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, Altınordu futbol kulübünde oynayan futbolcular lehine, Denizli ve Göztepe’de oynayan futbolcular arasında ilişki tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise Altay ve Göztepe’de oynayan futbolcular lehine Altınordu’da oynayanlar arasında ve Denizli’de oynayanlar lehine Göztepe ve Altınordu’da oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , kontrol alt boyutu (p<0,01) ve devamlılık alt boyutunda (p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, Bodrum’da oynayan futbolcular lehine Nazilli, Manisa ve Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise Nazilli ve Manisa’da oynayan futbolcular lehine Bodrum’da oynayanlarla ve Nazilli’de oynayanlar lehine Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ise Manisa’da oynayanlar lehine Nazilli’de oynayanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. . Devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,05).

**Tablo 8.** Futbolcuların Lig Kategorisi Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Lig**  | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  |  **(a)**U15 | 67 | 105,30 | 20,838 | 3 | **,000\*\*** |  **b>a****b>c****b>d** |
|  **(b)**U16 | 64 | 161,63 |
|  **(c)**U17 | 57 | 119,75 |
|  **(d)**U19 | 67 | 125,60 |
|  | **Kontrol**  |  **(a)**U15 | 67 | 153,13 | 27,164 | 3 | **,000\*\*** | **d>b****c>b****a>b** |
|  **(b)**U16 | 64 | 89,48 |
|  **(c)**U17 | 57 | 139,46 |
|  **(d)**U19 | 67 | 129,91 |
| **Devamlılık** |  **(a)**U15 | 67 | 131,46 | ,726 | 3 | ,867 | - |
|  **(b)**U16 | 64 | 131,72 |
|  **(c)**U17 | 57 | 123,75 |
|  **(d)**U19 | 67 | 124,60 |
| **SZD** |  **(a)**U15 | 67 | 128,04 | ,246 | 3 | ,970 | - |
|  **(b)**U16 | 64 | 124,41 |
|  **(c)**U17 | 57 | 128,96 |
|  **(d)**U19 | 67 | 130,57 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  |  **(a)**U15 | 71 | 104,68 | 17,814 | 3 | **,000\*\*** | **b>a****d>a****c>a** |
|  **(b)**U16 | 77 | 140,31 |
|  **(c)**U17 | 68 | 157,49 |
|  **(d)**U19 | 56 | 146,13 |
| **Kontrol**  |  **(a)**U15 | 71 | 138,77 | 5,082 | 3 | ,166 | **-** |
|  **(b)**U16 | 77 | 140,38 |
|  **(c)**U17 | 68 | 119,29 |
|  **(d)**U19 | 56 | 149,19 |
| **Devamlılık**  |  **(a)**U15 | 71 | 111,09 | 22,444 | 3 | **,000\*\*** | **b>a****d>a****d>c** |
|  **(b)**U16 | 77 | 147,58 |
|  **(c)**U17 | 68 | 123,75 |
|  **(d)**U19 | 56 | 168,96 |
| **SZD** |  **(a)**U15 | 71 | 106,25 | 18,055 | 3 | **,000\*\*** | **b>a****d>a** |
|  **(b)**U16 | 77 | 144,10 |
|  **(c)**U17 | 68 | 137,20 |
|  **(d)**U19 | 56 | 163,54 |

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

Tablo 8’e göre elit ligde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda, U16’da oynayan futbolcular lehine, U15, U17 ve U19’da oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise U15, U17 ve U19’da oynayan futbolcular lehine U16’da oynayanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , devamlılık alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, U16, U17 ve U19’da oynayan futbolcular lehine U15’te oynayan oyuncularla, Devamlılık alt boyutunda U16 ve U19 lehine U15’te oynayanlarla ve U19 da oynayanlar lehine U17 de oynayan oyuncularla, zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında ise U16 ve U17 lehine U15 liginde oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Nazilli, Manisa ve Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

**Tablo 9.** Futbolcuların Spor Yaşı Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Spor Yaşı** | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  |  **(a)**6 yıl ve altı | 47 | 99,46 | 9,679 | 3 | **,022\*** | **c>a** |
| **(b)**7-8 yıl | 119 | 131,13 |
| **(c)**9-10 yıl | 61 | 141,80 |
| **(d)**11 ve üzeri | 28 | 132,57 |
|  | **Kontrol**  | **(a)**6 yıl ve altı | 47 | 156,44 | 9,977 | 3 | **,019\*** | **a>b** |
| **(b)**7-8 yıl | 119 | 119,16 |
| **(c)**9-10 yıl | 61 | 119,69 |
| **(d)**11 ve üzeri | 28 | 135,93 |
| **Devamlılık** | **(a)**6 yıl ve altı | 47 | 132,76 | 4,844 | 3 | ,184 | - |
| **(b)**7-8 yıl | 119 | 133,65 |
| **(c)**9-10 yıl | 61 | 110,96 |
| **(d)**11 ve üzeri | 28 | 133,14 |
| **SZD** | **(a)**6 yıl ve altı | 47 | 125,82 | 1,408 | 3 | ,704 | - |
| **(b)**7-8 yıl | 119 | 126,66 |
| **(c)**9-10 yıl | 61 | 125,21 |
| **(d)**11 ve üzeri | 28 | 143,41 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  | **(a)**6 yıl ve altı | 91 | 112,28 | 21,109 | 3 | **,000\*\*** | **c>a****d>a** |
| **(b)**7-8 yıl | 100 | 136,93 |
| **(c)**9-10 yıl | 68 | 156,83 |
| **(d)**11 ve üzeri | 13 | 196,38 |
| **Kontrol**  | **(a)**6 yıl ve altı | 91 | 145,52 | 2,785 | 3 | ,426 | **-** |
| **(b)**7-8 yıl | 100 | 130,31 |
| **(c)**9-10 yıl | 68 | 137,48 |
| **(d)**11 ve üzeri | 13 | 115,88 |
| **Devamlılık**  | **(a)**6 yıl ve altı | 91 | 119,04 | 14,887 | 3 | **,002\*\*** | **c>a** |
| **(b)**7-8 yıl | 100 | 131,93 |
| **(c)**9-10 yıl | 68 | 159,79 |
| **(d)**11 ve üzeri | 13 | 172,04 |
| **SZD** | **(a)**6 yıl ve altı | 91 | 120,05 | 11,360 | 3 | **,010\*\*** | **c>a** |
| **(b)**7-8 yıl | 100 | 133,17 |
| **(c)**9-10 yıl | 68 | 156,72 |
| **(d)**11 ve üzeri | 13 | 171,50 |

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

Tablo 9’a göre inceleme sonucunda elit ligde oynayan futbolcuların spor yaşı değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,05) ve kontrol alt boyutunda (p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda spor yaşı 9-10 yıl olanlar lehine 6 yıl ve altı olanlar ile, kontrol alt boyutunda 6 yıl ve altı olanlar lehine 7-8 yıl olanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , devamlılık alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, 9-10 yıl ile 11 ve üzeri spor yaşına sahip olanlar lehine 6 yıl ve altı arasında, Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında ise 9-10 yıl lehine 6 yıl ve altı ile farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 10.** Futbolcuların Şampiyonluk Sayısı İle Zihinsel Dayanıklılık Durumu Kruskal Wallis H testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Zihinsel****Dayanıklılık** | **Şampiyonluk Sayısı**  | **N** | **Sıra****Ortalaması** | **Ki-kare****Değeri** | **df** | **p** | **Post Hoc** |
| **Elit Lig** | **Güven**  | **(a)**1-2  | 102 | 111,18 | 20,142 | 3 | **,000\*\*** | **b>a****c>a****c>d** |
| **(b)**3-4 | 117 | 138,50 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 25 | 168,42 |
| **(d)** Yok | 11 | 80,45 |
| **Kontrol**  | **(a)**1-2  | 102 | 142,15 | 29,948 | 3 | **,000\*\*** | **d>c** **d>a** **a>b,** **d>b** |
| **(b)**3-4 | 117 | 111,42 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 25 | 107,20 |
| **(d)** Yok | 11 | 220,36 |
|  | **Devamlılık** | **(a)**1-2  | 102 | 133,25 | 1,230 | 3 | ,746 | **-** |
| **(b)**3-4 | 117 | 125,52 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 25 | 124,14 |
| **(d)** Yok | 11 | 114,45 |
| **SZD** | **(a)**1-2  | 102 | 127,08 | 3,599 | 3 | ,308 | **-** |
| **(b)**3-4 | 117 | 122,91 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 25 | 141,10 |
| **(d)** Yok | 11 | 160,91 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven**  | **(a)**1-2  | 139 | 125,24 | 30,298 | 3 | **,000\*\*** | **b>d****b>a** |
| **(b)**3-4 | 79 | 173,25 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 16 | 145,81 |
| **(d)** Yok | 38 | 97,36 |
| **Kontrol**  | **(a)**1-2  | 139 | 130,68 | 23,163 | 3 | **,000\*\*** | **d>b****d>a** |
| **(b)**3-4 | 79 | 119,16 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 16 | 144,75 |
| **(d)** Yok | 38 | 190,38 |
| **Devamlılık**  | **(a)**1-2 yıl | 139 | 138,42 | 3,608 | 3 | ,307 | **-** |
| **(b)**3-4 yıl | 79 | 140,08 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 16 | 150,25 |
| **(d)** Yok | 38 | 116,24 |
| **SZD** | **(a)**1-2 yıl | 139 | 125,55 | 7,449 | 3 | ,059 | **-** |
| **(b)**3-4 yıl | 79 | 154,68 |
| **(c)**5 yıl ve üzeri | 16 | 148,88 |
| **(d)** Yok | 38 | 133,55 |

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

 Tablo 10’e göre elit ligde oynayan futbolcuların şampiyonluk sayısı değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda; şampiyonluk sayısı 3-4 ile 5 ve üzeri olan futbolcular lehine 1-2 defa olanlar arasında, kontrol alt boyutunda; şampiyon olamayanlar lehine 1-2 kez ve 5 ve üstü şampiyonluk yaşayanlarla, 1-2 defa ve 5 ve üzeri şampiyon olanlar lehine 3-4 kez şampiyon olanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların şampiyonluk sayısı inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda; şampiyonluk sayısı 3-4 olanlar lehine hiç şampiyon olamayanlar ve 1-2 defa şampiyon olanlar arasında, kontrol alt boyutunda ise; hiç şampiyon olamayanlar lehine1-2 defa ve 3-4 defa şampiyon olan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

**Tablo 11.** Futbolcuların Şampiyon Olma Değişkenine ile Zihinsel Dayanıklılık Durumu Mann Witney U testi Sonuçları

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ölçek ve Alt****Boyutları** | **Şampiyonluk Olma** | **N** | **Sıra****Ort.** | **Sıralama Toplamı** | **U****Değeri** | **z** | **p** |
| **Elit Lig** | **Güven** | Evet | 244 | 130,14 | 31755,00 | 819,000 | -2,207 | **,027\*** |
| Hayır | 11 | 80,45 | 885,00 |
| **Kontrol** | Evet | 244 | 123,84 | 30216,00 | 326,000 | -4,286 | ,**000\*\*** |
| Hayır | 11 | 220,36 | 2424,00 |
| **Devamlılık** | Evet | 244 | 128,61 | 31381,00 | 1193,00 | -,662 | **,508** |
| Hayır | 11 | 114,45 | 1259,00 |
| **SZD** | Evet | 244 | 126,52 | 30870,00 | 980,000 | -1,523 | ,128 |
| Hayır | 11 | 160,91 | 1770,00 |
| **Bölgesel Gelişim Ligi** | **Güven** | Evet | 234 | 142,86 | 33428,50 | 2958,500 | -3,339 | **,001\*\*** |
| Hayır | 38 | 97,36 | 3699,50 |
| **Kontrol** | Evet | 234 | 127,75 | 29893,50 | 2398,500 | -4,608 | **,000\*\*** |
| Hayır | 38 | 190,38 | 7234,50 |
| **Devamlılık** | Evet | 234 | 139,79 | 32711,00 | 3676,000 | -1,802 | ,072 |
| Hayır | 38 | 116,24 | 4417,00 |
| **SZD** | Evet | 234 | 136,98 | 32053,00 | 4334,000 | -,251 | ,802 |
| Hayır | 38 | 133,55 | 5075,00 |

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

Tablo 11’de futbolcuların şampiyon olma durumlarını tespit etmek amacıyla Mann Witney U testi yapılmıştır. Elit ligde oynayan futbolcuların şampiyon olma değişkenine göre güven alt boyutu (p<0,05) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların şampiyon olma durumları inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). (p<0,01). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda, hem lise hem de üniversite eğitim düzeyine sahip futbolcular lehine, ortaokul eğitim durumu sahip futbolcular arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir

# 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada Ege Bölgesindeki elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Elit lig demografik değişkenler incelendiğinde katılımcıların çoğu 15-16 yaş aralığındadır (%51,4). Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler; eğitim durumunda en çok lise mezunları (%90,6), Spor kulübü Yukatel Denizlispor (%25,9), lig kategorisi U15 (%26,3), futbol yaşı 7-8 yıl (%46,7), şampiyonluk kazananlar (%95,7) ve şampiyonluk sayıları 3-4 olanlardır (%45,9). Çalışmanın sonucunda ulaşılan bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Elit ligde oynayan futbolcuların ölçek ve ölçek alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise kontrol ve devamlılık alt boyutlarında yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken (p>0,05), güven alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı (p<0,05) ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Literatürde araştırmamızı destekleyen çalışmalar vardır. Kurtay (2018: 44), Connaughton ve ark, (2008); Horsburgh ve ark, (2009); Yıldız (2017) araştırmalarında yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yılmaz, (2017) zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik ile ilgili yaptığı çalışmasında yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre Artan yaşla birlikte sporcunun tecrübe kazandığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvendi ve ark. (2018) çalışmalarında araştırmamızdan farklı olarak sporcuların yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık ve cesaret düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Farklılığın sebebi güreş branşınn kendine has karakteristik özelliklerinin olmasına ve bu kategorilere gelmiş olan sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak aynı zorlukta müsabakalarda yer almasından kaynaklandığı söylenebilir.

Elit ligde oynayan futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre güven alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu lise eğitim durumuna sahip futbolcular lehine ortaokul eğitin durumuna sahip futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise kontrol alt boyutu, devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında, eğitim durumu değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemezken (p>0,05), güven alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,01). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda, hem lise hem de üniversite eğitim düzeyine sahip futbolcular lehine, ortaokul eğitim durumu sahip futbolcular arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde araştırmamızı destekleyen çalışmalar vardır. Crust ve arkadaşları (2014) araştırmalarında eğitimin artması ile zihinsel dayanıklılığında arttığına dair araştırma bulgularımızı destekler nitelikte sonuca ulaşmıştır. Başka bir araştırmada ise Sheard ve Golby (2007), zihinsel dayanıklılığın akademik başarıya olumlu etkisinden söz etmiştir. Şahinler (2019); Başer (2019); Fisher ve Hood (1987) eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Elit ligde oynayan futbolcuların oynadığı futbol kulübü değişkenine göre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutu (p<0,01) ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, Altınordu futbol kulübünde oynayan futbolcular lehine, Denizli ve Göztepe’de oynayan futbolcular arasında ilişki tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise Altay ve Göztepe’de oynayan futbolcular lehine Altınordu’da oynayanlar arasında ve Denizli’de oynayanlar lehine Göztepe ve Altınordu’da oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , kontrol alt boyutu (p<0,01) ve devamlılık alt boyutunda (p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, Bodrum’da oynayan futbolcular lehine Nazilli, Manisa ve Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise Nazilli ve Manisa’da oynayan futbolcular lehine Bodrum’da oynayanlarla ve Nazilli’de oynayanlar lehine Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ise Manisa’da oynayanlar lehine Nazilli’de oynayanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel devamlılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p<0,05).

Literatüre baktığımızda Kurtay (2018) çalışmasında kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında kulüpler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Literatür bakıldığında kulüp değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin araştırıldığı çalışmalar kısıtlıdır.

Elit ligde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda, U16’da oynayan futbolcular lehine, U15, U17 ve U19’da oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Kontrol alt boyutunda ise U15, U17 ve U19’da oynayan futbolcular lehine U16’da oynayanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , devamlılık alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, U16, U17 ve U19’da oynayan futbolcular lehine U15’te oynayan oyuncularla, devamlılık alt boyutunda U16 ve U19 lehine U15’te oynayanlarla ve U19 da oynayanlar lehine U17 de oynayan oyuncularla, zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında ise U16 ve U17 lehine U15 liginde oynayan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Nazilli, Manisa ve Karşıyaka’da oynayan futbolcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Literatür incelendiğinde Kurtay (2018) çalışması araştırmamızla paralel olarak lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Shin ve Lee (1994) çalışmalarında elit ve elit olmayan Koreli kadın sporcular arasında yaptıkları çalışmada elit sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Elit ligde oynayan futbolcuların spor yaşı değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,05) ve kontrol alt boyutunda (p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda spor yaşı 9-10 yıl olanlar lehine 6 yıl ve altı olanlar ile, kontrol alt boyutunda 6 yıl ve altı olanlar lehine 7-8 yıl olanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların mücadele ettiği lig kategorisi inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , devamlılık alt boyutu (p<0,01) ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda, 9-10 yıl ile 11 ve üzeri spor yaşına sahip olanlar lehine 6 yıl ve altı arasında, Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında ise 9-10 yıl lehine 6 yıl ve altı ile farklılık tespit edilmiştir.

Literatür baktığımızda Connaughton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada spor yaşı yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Yıldız & Yılmaz (2017) spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılığında arttığını belirtmiştir. Spor yaşı yüksek olarak belirlenen sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının nedeni sporcuların yaşadıkları deneyimle birlikte kendine olan güvenlerinin artması olarak gösterilebilir. Çalışmamızda farklı olarak spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Farklılığın sebebi iki grupta yer alan futbolcuların yeterli spor deneyimine sahip olmamalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Elit ligde oynayan futbolcuların şampiyonluk sayısı değişkeninegöre güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu güven alt boyutunda; şampiyonluk sayısı 3-4 ile 5 ve üzeri olan futbolcular lehine 1-2 defa olanlar arasında, kontrol alt boyutunda; şampiyon olamayanlar lehine 1-2 kez ve 5 ve üstü şampiyonluk yaşayanlarla, 1-2 defa ve 5 ve üzeri şampiyon olanlar lehine 3-4 kez şampiyon olanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların şampiyonluk sayısı inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) , ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu güven alt boyutunda; şampiyonluk sayısı 3-4 olanlar lehine hiç şampiyon olamayanlar ve 1-2 defa şampiyon olanlar arasında, kontrol alt boyutunda ise; hiç şampiyon olamayanlar lehine1-2 defa ve 3-4 defa şampiyon olan futbolcular arasında farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Futbolcuların şampiyon olma durumlarını tespit etmek amacıyla Mann Witney U testi yapılmıştır. Elit ligde oynayan futbolcuların şampiyon olma değişkenine göre güven alt boyutu (p<0,05) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların şampiyon olma durumları inceleme sonuçlarında ise güven alt boyutu (p<0,01) ve kontrol alt boyutunda (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık alt boyutu ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Literatür incelendiğinde şampiyon olma ve şampiyonluk sayısı değişkeniyle ilgili yapılmış çalışma bulunmamaktadır.

**6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Araştırma sonucunda futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş, eğitim durumu, kulüp, lig kategorisi, spor yaşı, şampiyonluk sayısı ve şampiyonluk deneyimi yaşama değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyi ile yaş değişkeni arasında ilişki incelendiğinde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahiptir (p<0.05).

Eğitim durumu incelendiğinde hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Kulüp değişkenine göre inceleme sonuçlarında ise hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Lig kategorisinde incelendiğinde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.05).

Spor yaşı değişkeninde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip değilken (p>0.05); bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<0.05).

Şampiyonluk sayısı değişkeninde hem elit ligde hem de bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Şampiyonluk deneyimi yaşama değişkeninde ise hem elit ligde hem de bölgesel gelişim ligi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

Bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttırlmasına yönelik çalışmaların planlanması,

Hem elit hem de bölgesel gelişim ligi futbolcularının belli aralıklarla zihinsel dayanıklılık seviyelerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Sadece futbol branşında değil diğer tüm spor branşlarında zihinsel dayanıklılık ile ilgili çalışmalar yapmak sporcular ve kulüpler açısından faydalı olacaktır.

 Kulüplerde teknik ekiplerle beraber Psikolojik Performans Danışmanlarına da yer verilmesi önerilmektedir.

# KAYNAKLAR

**Altıntaş A, Bayar Koruç P**. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 27(4), 162-171.

**Aydın, A. Yılmaz, K, & Altınkurt, Y**. Positive psychology in educational administration Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *Journal of Human Sciences* 2013, 10(1), 1470-1490.

**Başer B.** Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2019.

**Bayar P, Koruç Z.** Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi. 6. Spor Bilimleri Kongresi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2000.

**Clough Pİ, Earle K. Sewell D**. Mental toughness: the concept and itsmeasurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology London: Thomson Publishing 2002, 32-43.

**Crust L, Swann C.** Comparing Two Measures of Mental Toughness. *Personality and Individual Differences* 2011, 50, 217-1.

**Crust L.** Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2007, 5(3), 270-290.

**Crust, L, Earle, K, Perry, J, Earle, F, Clough, A, & Clough, P. J**. Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences* 2014, 69, 87- 91.

**Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G.** The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences* 2008, 26(1), 83-95.

**Dereceli Ç.** An Examination of Concentration and Mental Toughness in Professional Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies* 2019, 7(1), 17-22.

**Ekmekçi R**. Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde), Detay Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara 2017.

**Erdoğan N**. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe’ye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnternational Journal of Science Culture and Sport* 2016, 4(2), 652-664.

**Fisher S, Hood B**. Thestress of thetransitiontouniversity: a longitudinalstudy of psychologicaldisturbance, absent‐mindednessandvulnerabilitytohomesickness. *British journal of psychology* 1987, 78(4), 425-441.

**Guccıardı DF, Gordon S, Dımmock J.** Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology* 2008, 20, 261-281.

**Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E**. Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences* 2018, 4(2), 70-78.

**Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, Vernon PA**. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences* 2009, 46, 100–105.

**Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C**. Relationships Between Flow, Self-Concept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 2001, 13, 129-153.

**Jones G, Hanton S, Connaughton D**. What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 2002, 14, 205-18.

**Kayhan RF, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ.** Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2018, 5 (2):55-64.

**Knust S, La Guerre K, Wrisberg C, King C, Berggrun N**. Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA Division-I student athletes. *Athletic Insight* 2014, 6(2), 173-184.

**Konter E.** Spor Psikolojisi El Kitabı. 6.baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2006.

**Kornspan AS.** History of sport and performance psychology. In S.M. Murphy (ed.), The Oxford handbook of sport and performance psychology: Oxford university pres 2012, 3-23.

**Kornspan AS**. The early years of sport psychology: the work and influence of Pierre de coubertin. *Journal of Sport Behavior* 2007, 30, 77-78.

**Kurtay M**. Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya 2018.

**Mack MG, Ragan BG**. Development o f the mental, emotional, and bodilytoughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training* 2008, 43(2), 125-132.

**Middleton SC, Marsh HW, Martın AJ, Rıchards GE, Perry C**. Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes. Self Research Centre Biannual Conference, Berlin 2004.

**Öncü E**. Spor ve egzersiz psikolojisine hoş geldiniz. Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2015.

**Sheard M, Golby J, Van Wersch A**. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment* 2009, 25, 186-193.

**Sheard M, Golby J**. Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2006, 2, 7-24.

**Sheard M, Golby J**. Hardiness and undergraduate academic study: The moderating role of commitment. *Personality and Individual Differences* 2007, 43(3), 579-588.

**Sheard M**. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Routledge, New York 2010.

**Sheard M**. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge 2013.

**Şahinler Y, Ersoy A.** Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research* 2019, 5(2), 168-177.

**Thelwell R, Weston N, Greenlees I**. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* 2005, 17, 326-332.

**Tiryaki G**. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1. baskı. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara 2000, 3-13-15-16.

**Yarayan YE, Yıldız AB, Gülşen DBA**. Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2018,11(57), 992-999.

**Yazıcı A**. Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2016.

**Yıldız BA.** Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2017.

**Yüce Aİ**. U14–U15 Futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyinin müsabaka başarısına etkisinin araştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014.

# EKLER

## Ek 1. Futbolculara Ait Tanıtıcı Özellikler Formu

|  |
| --- |
| **FUTBOLCULARA AİT TANITICI ÖZELLİKLER FORMU** |
| **Sayın Katılımcı,**“Ege Bölgesindeki Elit ve Bölgesel Gelişim Ligi Futbolcularinin Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması” konulu araştırmamızda kullanmak üzere size yönelteceğim aşağıdaki soruları yanıtlamanızı rica ediyorum. Yanıtlarınız çalışma kapsamı dışında sizin bilginiz olmadan hiç bir şekilde kullanılmayacaktır.Murat ANGINAdnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri EnstitüsüBeden Eğitimi ve Spor Eğitimi Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi |
| **1) Yaşınız:**  |
| **2) Eğitim Durumu:** |
| **3) Kulüp Adı:** Nazilli Belediye Spor ( ) Manisa Futbol Kulübü ( ) Karşıyaka ( ) Bodrum Belediyesi Bodrum Spor ( ) Yukatel Denizli Spor ( ) Altay ( ) Göztepe ( ) Altınordu ( )  |
| **4) Mücadele Ettiği Kategori:**…………U15( ) U16( ) U17( ) U19( ) |
| **5) Mücadele Ettiğiniz Lig:** Elit Lig ( ) Bölgesel Gelişim Ligi ( ) |
| **6) Futbolculuk Yaşınız:** |

**Ek 2.** Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Karar Yazısı



****

# ÖZGEÇMİŞ

|  |  |
| --- | --- |
| **Soyadı, Adı** | **:** ANGIN Murat |
| **Uyruk** . | **:** T.C. |
| **Doğum yeri ve tarihi** | **:** NAZİLLİ / 24.09.1983 |
| **E-mail** | **:** muratangin09@hotmail.com  |
| **Yabancı Dil**  | **:** İngilizce  |

**EĞİTİM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Derece** | **Kurum** | **Mezuniyet tarihi** |
| Doktora | - |  |
| Y. Lisans | Aydın Adnan Menderes Üniversitesi | 2020 |
| Lisans | Adnan Menderes Üniversitesi | 2012 |

**İŞ DENEYİMİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yıl** | **Yer/Kurum** | **Ünvan** |
| 2010- Halen | Nazilli Belediye Spor Kulubü Aydın/Nazilli | Antrenör |
| 2008-2009  | Kadıköy Spor Aydın | Antrenör |

**AKADEMİK YAYINLAR**

**1.** **MAKALELER**

KARACABEY, K, ANGIN, M. (2019). Farklı Okullarda Eğitim Gören 10-15 Yaş Arasındaki Çocuklarda Beslenme Öz Yeterlik Düzeyinin Belirlenmesi. Hemşirelik Bilimi Dergisi, 2(2), 14-17.

**2. KURSLAR**

**-**Türkiye Futbol FederasyonuMaç ve Performans Analizi Antrenörlüğü

- Türkiye Futbol Federasyonu Uefa B Lisans Kursu

- Türkiye Futbol Federasyonu Uefa A Lisans Kursu