



KONYA AMATÖR LİG FUTBOLCULARINDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞIN İNCELENMESİ

EXAMINING THE MENTAL TOUGHNESS OF THE AMATEUR FOOTBALL PLAYERS IN KONYA

Gönderilen Tarih: 29/03/2020
Kabul Edilen Tarih: 02/07/2020

Uğur Mehmet UÇAR

Konya BŞB Kosova Spor Tesisleri Yüzme Antrenörü, Konya, Türkiye

Orcid: 0000-0002-6150-5235

Turgut KAPLAN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya, Türkiye

Orcid: 0000-0002-6150-5235

Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi

ÖZ

Yapılan çalışmada Konya Süper Amatör ve 1. Amatör Lig futbolcularında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelemesi ve demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 2018-2019 futbol sezonunda ve 320 amatör futbolcunun katılımı ile yapılmıştır. Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen 11 madde ve 1 alt boyuttan oluşan ve Erdoğan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten en düşük 11 en yüksek ise 55 puan alınmaktadır. Puanların yüksek olması zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına işaret etmektedir. Araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık değeri $46,31 \pm 6,14$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait sıra ortalamalarının değişkenler göre karşılaştırılması Kruskal Wallis-H testi ile yapılmıştır. Test sonuçları; sırası ile statü değişkenine göre $[X^2(4)=11,738; p<0,05]$ ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde, futbolculuk algı değişkenine göre $[X^2(3)=23,488; p<0,05]$ ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Diğer değişkenlerde anlamlılık bulunamamıştır. Sonuç, futbolculuğunu çok iyi algılayanların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılığının daha yüksek olması, gelişim düzeyi ve gelecekte bir beklenti içinde olduklarına bağlanabilir. Çalışmayan ve memur futbolcuların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılığının düşük olması, geleceğe yönelik mesleki gelişme ve ilerleme beklentisinin azalması olarak kabul edilebilir.

Anahtar Sözcükler: Amatör, futbol, zihinsel dayanıklılık

Examining the Mental Toughness of the Amateur Football Players in Konya

ABSTRACT

In this study, it has been aimed to be determined mental toughness of Super Amateur League and the First Amateur League footballers and whether they have differences according to demographic variables or not. The research was carried out in the 2018-2019 football season with the participation of 320 amateur footballers. Mental toughness scale, consisting of 11 items and 1 sub-dimension which was developed by Madrigal, Hamill and Gill (2013), and adapted to Turkish by Erdoğan (2016) was used. In the scale, the lowest is 11 points and the highest is 55 points. High scores indicate high mental toughness. The mental toughness value of the football players participating in the research was determined as 46.31 ± 6.14 . Comparison of the mean ranges of the scale according to the variables was made with the Kruskal Wallis-H test. The test results are according to the status variable $[X^2(4) = 11,738; p < 0.05]$ rank averages significantly, according to football perception variable $[X^2(3) = 23,488; p < 0.05]$ showed that the mean ranges of the group differ significantly. No significance was found in other variables. The result can be attributed to those who perceive being football players very well, having higher mental toughness compared to others, their level of development and an expectation in the future. The low level of mental toughness of non-working and officer football players compared to others can be considered as a decrease in the prospect of future professional development and progress.

Key Words: Amateur, football, mental toughness

GİRİŞ

Sporcular; zihinsel antrenman programlarının yardımıyla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme, kendine güven, motivasyon, stresle başa çıkabilme ve beceri öğrenme gibi konularda başarı sağlayabilmektedirler. Literatürde yer alan çalışmalarda sporcuların birçok zamanlarda zihinsel durumlarının, fiziksel, teknik ve taktiksel duruma göre daha etkili olduğu kanıtlanmıştır¹⁵.

Birçok yarışmada, oyuncuların kazanma ya da kaybetmeleri, onların müsabaka gününde nasıl performans sergilediklerine bağlıdır. Fiziksel yeteneğin rakipler arasında denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olmaktadır²⁸. İlk kez Loehr (1882)¹⁶ tarafından ortaya atıldığı ifade edilen zihinsel dayanıklılık, bireysel ve takım sporcularında yarışma performansı sergilenirken ideal performans durumunu koruma becerisi olarak¹⁸ tanımlanmakla birlikte, zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştiğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ilgili⁵. Özel olarak zihinsel dayanıklılık; bir kişinin hedeflerini tutarlı bir şekilde elde etmek için zorlayıcı olaylara yaklaşması, bunlara yanıt vermesi ve değerlendirme şeklini etkileyen değerleri, tutumları, duyguları ve bilişleri topluluğu olarak tanımlanır^{8,12}. Zihinsel dayanıklılık önceleri kişiliğin bir parçası olarak kabul edilirken daha sonra sporcular için psikolojik performanslarını tanımlamak için kullanılmıştır^{4,11,27}.

Yüksek düzeyde bir performans için zihinsel dayanıklılığın önemli bir etken olduğu vurgulanmıştır⁶. Doğal veya geliştirilmiş psikolojik bir güç olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılık, müsabaka ve yarışmanın sürekli değişebilen koşullarında zihinsel süreçleri daha iyi yönetebilme ve sorunlarla başa çıkma özelliğini ön plana çıkarır¹⁰. Sağlam kişilik farklı koşullarda kontrollü olabilme, koşullar ne olursa olsun mücadeleyi sürdürebilme, yapılan iş veya verilen uğraşa bağlılık gibi yapıları kapsamaktadır¹³. Üst düzey sporcularda spor yapma yılının zihinsel dayanıklılığın devamlılık boyutu ile ilişkili olduğu bildirilmiştir^{9,20}. Yapılan bir araştırmada güdülenme düzeyi düşük golf oyuncularında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük olması ve bununla bağlantılı olarak artan kaygının artış gösterdiği saptanmıştır²². Futbol oyuncularında ise zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan oyuncuların müsabakanın koşulları gereği karşılaştıkları zorlukları kendilerine karşı tehdit olarak algılamaktadırlar²⁵.

Bu araştırmada, Konya Süper ve 1. Amatör Lig futbolcularında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma, nicel araştırma yöntem ve teknikleri bütününde, tarama yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılarak yapılandırılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2018-2019 futbol sezonu Konya Süper Amatör Küme (12 takım) ve 1. Amatör Kümede (18 takım) yer alan futbolcular, araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılmayı kabul eden 320 futbolcu oluşturmuştur. Araştırma hakkında gerekli bilgiler aktarılmış, verilere yüz yüze görüşme yolu ile ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacı kişisel bilgi formu ve Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan futbolcuların, kişisel (yaş, medeni durum, eğitim durumu, statü ve gelir algısı) ve branş (spor yaşı, mevki, haftalık antrenman günü, futbolculuk algısı, oynanan futbol algısı ve zararlı alışkanlık) değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Madrigal ve ark. (2013)¹⁹ tarafından 87'si erkek ve 184'ü kadın olmak üzere 271 amatör ve profesyonel sporcu üzerinde geliştirilen "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (Mental Strength Scale-MTS) 11 maddeden oluşmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 5'li Likert tipindedir (1=hiç katılmıyorum; 5=tamamen katılıyorum). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) Türkçe'ye uyarlanma çalışması, bireysel ve takım spor branşlarından oluşan 210 (yaş=21,6±3,2) sporcu üzerinde Erdoğan (2016)⁵ tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda özgün ölçeğin tek faktörlü yapısı ile tutarlı olduğu görülmüştür, 11 madde ile belirlenen Cronbach Alpha değerleri 0.87 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise. 79 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları .48 ile .76 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden en düşük 11 en yüksek ise 55 puan alınmaktadır. Puanların yüksek olması zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normallik analizi Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Tüm değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri için araştırma sorularını test etmede parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi tercih edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 24.0 for Windows istatistik paket programında yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği İstatistik Bulgular

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

Araştırmaya katılan futbolcuların, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması, standart sapması, minimum ve maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 2. Futbolculara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

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

Tablo 3. Futbolculara Ait Branş Bilgilerinin Dağılımı

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

Tablo 4. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, yaş değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(4)=1,747$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 5. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, medeni durum değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine ($U=7916,00$; $p>0,05$) ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 6. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, eğitim durumu değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(3)=3,341$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 7. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Statülerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, statü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(4)=11,738$; $p<0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmış olduğunu göstermiştir.

göstermiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zihinsel dayanıklılık ölçeği, statü değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; çalışmayan futbolcuların, statüleri öğrenci ve işçi olan futbolculara göre, memur futbolcularında statüleri işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir.

Tablo 8. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Aylık Gelir Algılarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, aylık gelir algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(3)=1,392$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 9. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Spor Yaşına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, spor yaşı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(4)=7,592$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 10. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Mevkilerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, mevki değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(3)=1,862$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 11. Futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının haftalık antrenman günlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, haftalık antrenman günü değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(4)=5,310$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 12. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Futbolculuk Algısına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, futbolculuk algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(3)=23,488$; $p<0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Gruplar arasında gözlenen anlamlı farkın, hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere zihinsel dayanıklılık ölçeği, futbolculuk algı değişkeninin ikili kombinasyonu üzerinden Mann Whitney U-testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre; futbolculuğunu vasat algılayan sporcuların, orta, iyi ve çok iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha düşük düzeydedir. Ayrıca futbolculuğunu çok iyi algılayan sporcuların, orta ve iyi algılayan sporculara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeydedir.

Tablo 13. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Oynanan Futbol Algısına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, oynanan futbol algı değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine [$X^2(3)=6,745$; $p>0,05$] ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

Tablo 14. Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Zararlı Alışkanlıklarına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları

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

*p<0,05

Bu sonuçlar, zararlı alışkanlık değişkenine göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğine (U=12112,00; p>0,05) ait sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir.

TARTIŞMA

Çalışma kapsamında yer alan futbolcuların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden aldıkları en düşük puan 16 iken en yüksek puan ise 55'dir. Amatör futbolcuların aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması $46,31 \pm 6,14$ olduğu görülmüştür (Tablo 1). Amatör futbolcuların, yaş değişkeni incelendiğinde (Tablo 2). Gündoğdu (2000)⁸, Sivri (2018)²⁴, Alemdar (2018)¹ çalışma bulguları ile benzerliklerin yanı sıra farklılıklar olduğu görülmüştür. Görülen farklılıklar, sosyolojik yapı ve futbola olan katılımdan kaynaklandığı düşünülebilir. Zihinsel dayanıklılığının, yaş değişkenine göre karşılaştırılması (Tablo 4) verilmiştir. Bulgular, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (p>0,05). Kurtay (2018)¹⁵, zihinsel dayanıklılık; güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları ile anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmiştir (p>0,05). Yapılan çalışma ve Kurtay (2018)¹⁵ bulgularına dayanarak futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarını yaştan etkilemediği söylenebilir.

Amatör futbolcuların, medeni durumu (Tablo 2) verilmiştir. Sivri (2018)²⁴ ve Sarıkabak (2012)²¹ araştırmalarıyla kısmen paralellik görülmüştür. Bekar olma oranının yüksek olması, kültürel ve ekonomik nedenlere bağlanabilir. Zihinsel dayanıklılığının medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması (Tablo 5) verilmiştir. Bu sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (p>0,05). Madahi ve ark. (2013)¹⁸ duygusal zeka ve medeni hâl değişkeni arasında anlamlı fark olmadığını bildirmiştir (p>0,05). Araştırma grupları ve ölçekler farklılık göstermekle birlikte medeni hal değişkeninin zihinsel dayanıklılığı etkilemediği söylenebilir.

Amatör futbolcuların eğitim durumunun çoğunlukla üniversite olduğu görülmüştür (Tablo 2). Çalışma bulgusu, Yıldız (2007)²⁷ tarafından bildirilen bulguyla paralellik göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılması (Tablo 6) verilmiştir. Bu sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (p>0,05). Yıldız (2007)²⁷ sporcuların öz yeterlik algıları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporcuların eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olduğunu bildirmiştir (p<0,05). Çalışma bulguları arasındaki farklılığın araştırma gruplarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların statüleri (Tablo 2) verilmiştir. Karayılmaz (2006)¹² öğrenci olanların oran olarak daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Çalışma bulguları birbirini desteklemektedir. Zihinsel dayanıklılığının statü değişkenine göre karşılaştırılması (Tablo 7) verilmiştir. Bu sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (p<0,05). Statüsü çalışmayan futbolcular, statüleri öğrenci ve işçi olanlara,

statüsü memur olanların statüsü işçi olan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde düşüktür. Bu durum; statüsü çalışmayan futbolcu olanlarda, düzenli bir işlerinin olmamasına bağlı psiko-sosyal etkilerden, statüsü memur olan futbolcularda ise gelişim ve mesleki ilerlemenin sınırlı olmasından kaynaklandığı kabul edilebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların gelir düzeyleri algısı (Tablo 2) verilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ve aylık gelir algı değişkenine göre (Tablo 8) anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ulaşılan literatürde gelir düzeyleri rakamsal olarak ifade edilmektedir. Sivri (2018)²⁴ gelir düzeyinin belirlenmesinde rakam aralıkları farklılıklar gösterirken, bu çalışmada olduğu gibi, gelir düzeyi algı olarak değerlendirilmiştir. Amatör futbolcularda aylık gelir algısının zihinsel dayanıklılığı etkilemediği söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkeni bulguları (Tablo 3) verilmiştir. Bulgular Alemdar (2018)'in¹ çalışması ile örtüşmektedir. Futbolda orta saha oyuncularının çok daha fazla görev yeri çeşitliliğine sahip olması, kalecilerin görev alan ve çeşitliliğinin az olması sayısal farklılığın nedeni olduğu söylenebilir. Futbolcuların zihinsel dayanıklılığı ile mevki değişkenine göre karşılaştırılmasında (Tablo 10) anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Mevkiler arasında zihinsel dayanıklılığın değişmediği söylenebilir.

Amatör futbolcularda spor yaşı 9 yıl/yaş ve üzeri ile en fazla katılımın olduğu görülmüştür (Tablo 3). Yapılan çalışma ile Coşkun (2018)'un³ bulgusu çelişmektedir. Spor yaşının, spor tesislerinin olup olması, tesislere ulaşım imkanı, spor kulübü sayısı gibi durumlardan etkilendiği düşünülmektedir. Zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı değişkeni karşılaştırması (Tablo 9) verilmiştir. Bu sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir ($p<0,05$). Yıldız (2007)²⁷ sporcuların yaş değişkenine göre öz yeterlik algılarında anlamlı bir farklılık bildirmemiştir. Spor yaşı değişkeninin zihinsel dayanıklılığı etkilemediği söylenebilir.

Amatör futbolcularda haftalık antrenman günü en fazla üç, en az bir gün olduğu görülmüştür (Tablo 3). Antrenman gün sayısının amatör futbolda genel geçerliliği olan bir durum olduğu kabul edilebilir. Zihinsel dayanıklılığı ile haftalık antrenman günü değişkenine göre sonuçlar (Tablo 11) verilmiştir. Anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Ulaşılan literatür bilgide zihinsel dayanıklılık ve antrenman gün sayısına yönelik veri bulunamamıştır. Çalışma bulgusuna göre haftalık antrenman gün değişkeninin etkili olmadığı söylenebilir.

Amatör futbolcuların futbolcu olarak kendilerini nasıl algıladıkları incelendiğinde, en fazla-en az sıralaması; iyi futbolcu, orta, çok iyi, vasat olarak algılandığı görülmüştür (Tablo 3). Zihinsel dayanıklılık ile futbolculuk algı değişkenini gösteren sonuçlar (Tablo 12) verilmiştir. Sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir ($p<0,05$). Anlamlı fark; futbolculuğunu vasat algılayanlar ile orta, iyi ve çok iyi algılayanlar arasında bulunmuştur. Futbolculuğunu çok iyi algılayanların, orta ve iyi algılayanlara göre zihinsel dayanıklılığı daha yüksek düzeydedir. Bu durum futbolun gerektirdiği donanımına sahip futbolcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek olacağı şeklinde yorumlanabilir. Ulaşılan literatür bilgide zihinsel dayanıklılık ve futbolculuk algısına ilişkin veriye rastlanmamıştır.

Futbolcuların futbol oynadığı il/ortamda oynanan futbol ile ilgili algıları; en fazla katılımın oynanan futbolu orta düzeyde, en az katılımın ise oynanan futbolu çok iyi olarak algıladığı görülmüştür (Tablo 3). Zihinsel dayanıklılık ile oynanan futbol algı değişkeni karşılaştırması (Tablo13) verilmiştir. Sonuçlar, anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Oynanan futbolu, büyük çoğunluğun orta düzeyde tanımlaması ve zihinsel dayanıklılıkla ilişki bulunmaması; oynanan futbol düzeyinin fiziksel ve zihinsel zorlama, odaklanma, baskı, yorgunluk, karar verme gibi psiko-fizik etkilerin üst düzeyde oluşmadığı şeklinde yorumlanabilir. Ulaşılan literatür bilgi içerisinde oynanan futbol düzeyi algısı ile zihinsel dayanıklılık ilişkisini tespit eden çalışmalara rastlanamamıştır.

Amatör futbolcularda zararlı alışkanlığın bulunma değişkenine ait sonuçlar (Tablo 3) verilmiştir. Zararlı alışkanlığı olmayan futbolcuların daha yüksek oranda olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sporun beraberinde getirdiği bir özellik olarak kabul edilebilir. Zihinsel dayanıklılığı ile zararlı alışkanlık değişkeni karşılaştırmasında (Tablo 14) anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ulaşılan literatür bilgi içerisinde zararlı alışkanlık ve zihinsel dayanıklılık durumlarını tespit eden araştırmalara rastlanamamıştır.

Sonuç olarak: Amatör futbolcuların zihinsel dayanıklılığı ile iki demografik değişken arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Futbolculuğunu çok iyi algılayanların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılığının daha yüksek olması, gelişim düzeyi ve gelecekte bir beklenti içinde olduklarına bağlanabilir. Çalışmayan ve memur futbolcuların diğerlerine göre zihinsel dayanıklılığının düşük olması, geleceğe yönelik gelişme ve ilerleme beklentisinin azalması olarak kabul edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Alemdar U. (2018). Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının belirlenmesi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
2. Coşkun K. (2018). Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
3. Crust L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*. 45(7), 576-583.
4. Crust L., Clough PJ. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2, 21-32.
5. Erdoğan N. (2016). Mental Toughness Scale (MTS): The study of adaptation to Turkish, validity and reliability study. *International Journal of Science Culture and Sport*. 4(S2), 652-664.
6. Gould D., Hodge K., Peterson K., Petlichkoff L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*. 1, 293-308.
7. Gucciardi DF., Gordon S., Dimmock JA. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied and Sport Psychology*. 20, 261-281.

8. Gündoğdu C. (2000). Malatya ve Elazığ bölgesindeki amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme ve bilgi düzeylerinin araştırması. Yüksek Lisans Tezi. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Elazığ.
9. Güvendi B., Türksoy A., Güçlü M., Konter E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 4(2), 70-78.
10. Jones G., Hanton S., Connaughton D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*. 21, 243-264.
11. Jones G., Moorhouse A. (2007). *Developing mental toughness: gold medal strategies for transforming your business performance*. Oxford, UK. Spring Hill.
12. Karayılmaz A. (2006). Amatör küme futbolcularını saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
13. Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality and health: an enquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, 1-11.
14. Konter E. (1998). *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Birinci baskı. Bağırhan Yayınevi. Ankara. 16-41.
15. Kurtay M. (2018). Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
16. Loehr J. (1982). *Athletic excellence: mental toughness training for sports*. 1. Baskı. New York. Plume.
17. Mack GM., Ragan GB. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of Athletic Training*. 43(2), 125-132.
18. Madahi EM., Javidi N., Samadzadeh M. (2013). The relationship between emotional intelligence and marital status in sample of college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 84, 1317-1320.
19. Madrigal L., Hamill S., Gill DI. (2013). Mind over matter: the development of the mental toughness scale (mts). *Sport Psychologist*. 27(1), 62-77.
20. Nicholls AR., Levy AR., Polman RC., Crust L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*. 42(6), 513-524.
21. Sarıkabak M. (2012). Amatör ve profesyonel futbolcuların sporu bıraktıktan sonraki ileriye dönük beklentilerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
22. Schaefer J., Vella SA., Allen MS., Magee CA. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. 28, 309-320.
23. Sheard M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement*. 7. Baskı. Hove, East Sussex. Routledge.
24. Sivri E. (2018). Amatör futbolcularda kişilik özellikleri ile kariyer uyum yeteneklerinin araştırması. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
25. Türkyılmaz HB. (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
26. Weinberg S., Gould D. (2015). *Introduction to psychological skills training*. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. Champaign. II, 247-271.

27. Yıldız H. (2007). Isparta süper amatör ligindeki futbolcuların ergojenik yardımcıları hakkındaki bilgi ve faydalanma düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
28. Weinberg RS., Gould D. (2015). Introduction to psychological skills training. İçinde: Weinberg RS., Gould D (Editör). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics. Champaign.

