

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKOSOSYAL ALANLAR BİLİM DALI**

**FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE HEDEF
BAĞLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Semih ERAT

**Danışman
Doç. Dr. Nihal DAL**

MANİSA – 2025

SEMİH
ERAT

FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE HEDEF BAĞLILIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

2025

TAAHHÜTNAME

Bu tezin Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda, akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını ve kullanılan tüm literatür bilgilerinin referans gösterilerek tezde yer aldığını beyan ederim.

Semih ERAT



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Semih ERAT

Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Nihal DAL

Amaç: Bu araştırmada 18 yaş ve üstü futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılık düzeyleri çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmiş; değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcılık düzeyleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular çok yönlü istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 285 erkek ve 29 kadın olmak üzere toplam 314 futbolcu katılmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Hedef Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde sporcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri ile sportif başarı düzeyleri arasındaki farkları belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymada Pearson korelasyon ve bağımlı değişkenler arasındaki öngörücü gücü belirlemede Regresyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet ve eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır, hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri, milli sporcu olma, sportif başarı durumu, yaş ve futbol oynama süreleri değişkenleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Sonuç: Sporcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını yordadığı ancak bu yordayıcılığın sınırlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hedef, Psikolojik Dayanıklılık, Hedef Bağlılığı, Branş Başarısı

2025, 77 sayfa

ABSTRACT

Master's Thesis

An Investigation into the Relationship Between Football Players' Psychological Resilience and Goal Commitment Levels

Semih ERAT

**Manisa Celal Bayar University
Graduate School of Education
Department of Physical Education and Sports**

Supervisor: Assoc. Dr. Nihal DAL

Purpose:

This study aimed to examine the psychological resilience and goal commitment levels of football players aged 18 and above in relation to various demographic and athletic variables. It further analyzed the relationships and predictive power among these variables through comprehensive statistical methods.

Method:

A total of 314 football players, including 285 males and 29 females, participated in the study. The data were collected using the *Personal Information Form*, the *Psychological Resilience Scale for Adults*, and the *Goal Commitment Scale*. To analyze the data, one-way analysis of variance (ANOVA) was employed to determine differences in psychological resilience and goal commitment based on athletic success. Pearson correlation analysis was used to assess relationships between variables, while regression analysis was conducted to evaluate the predictive power of the independent variables on the dependent variables. The level of statistical significance was set at $p < .05$.

Findings:

The results revealed statistically significant differences in psychological resilience based on gender and educational background. However, no significant differences were found in goal commitment levels with respect to these variables. Moreover, psychological resilience and goal commitment levels did not significantly differ based on variables such as being a national athlete, athletic success status, age, or football experience (playing duration).

Conclusion:

The findings revealed a low-level positive correlation between athletes' psychological resilience and goal commitment. Moreover, psychological resilience was found to predict goal commitment; however, the magnitude of this predictive effect was limited.

Keywords: Football, Target, Psychological Resilience, Goal Commitment, Athletic Success

Year: 2025

Page Count: 77

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde bilgi, birikim ve deneyimlerinden devamlı faydalandığım ve her zaman yanımda olan, görüş ve eleştirileriyle beni yönlendiren danışman hocam Doç. Dr. Nihal DAL'a teşekkürlerimi sunarım.

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalı hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca; çalışmanın veri toplama sürecinde büyük yardımlarını esirgemeyen ve araştırmamla ilgili tez yazma sürecim boyunca görüşünü aldığım Bilişim Teknolojileri Öğretmeni Talip ALAN'a, yüksek lisans eğitimim boyunca beni yetiştiren tüm hocalarıma, çalışma konusunda anlayış ve sabırla araştırmamın tüm aşamalarında bana yardımcı olan ve değerli bilgilerini ayrıntılarıyla benimle paylaşan Dr. Ahmet ARSLAN'a teşekkürlerimi sunarım.



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Hedef Ulaşım Durumu	16
------------------------------------	----



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcı sporculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları	22
Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar.....	27
Tablo 3. Hedef bağlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	29
Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	29
Tablo 5. Milli sporcu olma durumuna göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. Milli sporcu olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması.....	30
Tablo 7. Eğitim durumuna göre hedef bağlılığı puanlarının Anova sonuçları ..	31
Tablo 8. Eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının Anova sonuçları.....	32
Tablo 9. Spor başarı durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının Anova sonuçları.....	33
Tablo 10. Spor başarı durumuna göre hedefe bağlılık puanlarının Anova sonuçları.....	33
Tablo 11. Korelasyon tablosu (pearson)-yaş ve hedefe bağlılık ortalaması.....	34
Tablo 12. Korelasyon tablosu (pearson)-yaş ve psikolojik dayanıklılık ortalaması	34
Tablo 13. Korelasyon tablosu (pearson)-futbol süresi ve hedefe bağlılık ortalaması	35
Tablo 14. Korelasyon tablosu (pearson) - futbol süresi ve psikolojik dayanıklılık ortalaması	35
Tablo 15. Korelasyon tablosu (pearson) - futbol süresi ve hedef bağlılığı ortalaması	36
Tablo 16. Psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığı öngörülmesine ilişkin regresyon analizi sonuçları.....	36

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ	iv
TABLOLAR DİZİNİ	v
İÇİNDEKİLER	vi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	3
1.2.Araştırmanın Önemi	4

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	5
2.1.Futbol Nedir?	5
2.1.1.Futbolun Tarihçesi.....	5
2.1.2.Futbolun Türkiye’deki Gelişimi	7
2.2.Psikolojik ve Zihinsel Dayanıklılık	9
2.2.1.Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık	10
2.2.2.Psikolojik Performans ve Mental Dayanıklılık	11
2.2.3.Psikolojik Sağlamlık	12
2.2.4.Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri	13
2.2.5.Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	14
2.2.5.1.Risk Faktörleri	14
2.2.5.2.Koruyucu Faktörler	15
2.3.Hedef Bağlılığı Nedir?	16
2.3.1.Hedef Bağlılığı Belirleyicileri ve Hedef Belirleme Özellikleri	17
2.3.2.Ödül – Teşvik Kuramı.....	18
2.3.3.Çekicilik – Cazibe Beklentisi	19
2.3.4.Sporcu Üzerinde Sosyal Etkiler.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM.....	21
3.1.Araştırmanın Modeli.....	21
3.2.Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi	21

3.3.Araştırma Grubu.....	21
3.4.Araştırmanın Soruları	23
3.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	24
3.6.Araştırmanın Varsayımları	25
3.7.Veri Toplama Araçları.....	25
3.7.1.Kişisel Bilgi Formu	25
3.7.2.Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	25
3.7.3.Hedef Bağlılık Ölçeği	26
3.8.Veri Toplama Yöntemi.....	26
3.9.Verilerin Analizi	26
3.10.Araştırma Etiği	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR.....	29
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	38
5.1.TARTIŞMA	38
5.2.SONUÇ ve ÖNERİLER.....	46
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	58

GİRİŞ

Spor camiası uğraşılan branş (branşın türü ne olursa olsun, takım sporları ya da bireysel sporlar) gereği her zaman üst düzey başarıyı hedefler. Sporcuların üst düzey başarı göstermeleri de iyi derecede performans göstermelerine bağlıdır. Bu durumda hem beden sağlığı hem de zihin sağlığı bakımından yeterli olmaları gerekmektedir. Araştırmalar (Fletcher ve Sarkar 2012, Bayrakdaroğlu 2014, Çutuk ve ark. 2017, Çakmak 2019, Adıgüzel ve ark. 2022, Başar 2025) sporcuların fiziksel anlamda güçlü olmaları gerektiğini aynı psikolojik faktörlere ilişkin psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık konularının da başarı üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Sporcular müsabaka öncesi veya sonrası için moral, motivasyon, güdülenme gibi olumlu etkilerin yanında stres, kaygı gibi durumların olumsuz etkilerini ortadan kaldırma ya da en aza indirmeye açısından psikolojik dayanıklılık olgusunun geliştirilmesi önem arz etmektedir (Klag ve Bradley 2004, Öntürk ve ark. 2019, Özbek ve Akyüz 2022).

Zorlu ve aşılması güç durumlarla karşı karşıya kalan bireyin performansını, sağlığını, düşünme yetisini, ruh halini olumlu yönde kullanabilme ve koruyabilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık (Psychological Resilience) kavramı, köken olarak Latince bir terim olan “resilire” kelimesinden türemiştir. Alan yazında zorlu mücadele ortamlarında sporcu ya da başka bireylerin müsabaka ortamlarında kendini tekrar toparlayabilme, stratejik düşünebilme kabiliyeti olarak belirtilmektedir (Maddi ve Khosbaba 1994, Öntürk ve ark. 2019, Çeviker ve ark. 2022, Başar 2025). Bu durum Gül Filik ve Uz Baş (2024) tarafından yapılan çalışmada “Sporun rekabet içeren yapısı, sporcuları sürekli olarak kendilerini bir önceki performans düzeylerinden daha gelişmiş bir düzeye ulaştırmaya yönlendirmektedir. Şu anda, dünyanın dört bir yanındaki sporcular, seçtikleri spor etkinliklerinde iyi sonuçlar elde etmek için sürekli olarak becerilerini geliştirmeye çalışıyorlar. İstenen hedeflere ulaşmak için fiziksel faktörler, motor dinamikler, psikolojik faktörler ve çevresel faktörler gibi bileşenlerin bir şekilde uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir” olarak belirtilmekte ve desteklenmektedir.

Sporda psikolojik dayanıklılıkla beraber başarıyı etkileyen diğer önemli bir konu da hedef bağlılığı konusudur (Çekceçoğlu 2019). Belirli zaman dilimi içerisinde belli bir yeterliliğe ve yetkinliğe ulaşma çabası hedef; hedefe ulaşmada kararlılık da

hedefe bağıllık olarak tanımlanmaktadır (Locke ve ark. 1988, Çekceoglu 2019). Hedef ve hedef bağıllık / bağıllığı ile ilgili çeşitli tanımlara rastlanmaktadır. Klein ve ark. (1999), hedef bağıllığının en temel sonucunun hedef zorluğu ve performans arasındaki ilişkiyi sağlaması olduğunu belirtirken; Pieschl ve ark. (2013), zorlu bir hedef söz konusu olduğunda hedefine bağlı bireylerin öğrenme görevi için belirlediği çok değişkenli profiller olarak ifade etmektedir. Bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere hedefine bağlı olan bireylerin ya da sporcuların diğer kişilere göre daha yüksek performans ortaya koydukları ve bu sayede hedefe bağıllığın önemine değinilmek istenmektedir. Hedefe bağıllıkla ilgili diğer bir görüş de her bireyin kendi kişisel hedeflerine eşit derecede bağlı olamayacağı (Locke ve Latham 1990) ve bu durumun kişisel hedeflere olan bağıllıklardaki farklılıklardan kaynaklandığı görüşüdür (Wright ve ark. 1994).

Sporcuların her türlü sportif etkinlik ve müsabakalarda başarı göstermesi sadece fiziksel yetenek ve performans ile değil, olası bir zor durum ya da problem anlarında hızlı, yerinde ve doğru karar alabilme kabiliyetleriyle de ilgilidir. Oyun, etkinlik veya müsabaka esnasında (öncesi, sonrası, etkinlik anı) değişkenlik gösterebilmedir (Çekceoglu 2019, Toros ve Oğraş, 2022).

Bu bağlamda ilgili literatür ve alan yazınla bağdaşlı olarak yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin olumsuz durumlarla karşılaştıklarında dahi başarılı bir şekilde yaşamlarına devam ettikleri yaşama uyum sağladıkları (Gül Filik ve Uz Baş 2024) ve hedefe ulaşma noktasında daha yetkin oldukları söylenebilir.

Bu bilgiler ışığında futbolcu bireylerin yüksek performansa ulaşmada psikolojik durumlarının ve hedefe bağıllıklarının önemli olduğu görülmektedir. Çalışmada 18 yaş ve üstü futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile hedef bağıllık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Ayrıca hedef bağıllık düzeyinin psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıcı gücünün etkisi ortaya konulmak istenmiştir. Araştırmanın futbolcu sporcular ve diğer branşlar için yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.Araştırmanın Amacı

Sporcuların bir hedefi gerçekleştirme veya başarılı olma çabaları ile ilgili fiziksel performansın önemli ölçüde etkili olduğu; bunun yanında psikolojik durumlarının da bu gibi etkenlerde rol oynadığı bilinmektedir (Yardımcı ve ark. 2017, Çutuk ve ark. 2017, Öntürk ve ark. 2019, Özbek ve Akyüz 2022, Maksım ve Indahwati 2023, Başar 2025). Bu açıdan psikolojik dayanıklılık ve hedefe bağlanma, odaklanma gibi etkenlerin bazı sporlarda (taekwondo, yüzme, voleybol, judo, boks, atletizm, badminton) çeşitli çalışmalara rastlanmakta ve bu durumun futbol branşı üzerinde de etkili olacağı düşünülerek araştırma yapılması amaçlanmıştır. Çalışmada yaşları en düşük 18, en yüksek 57 olan futbolcu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile hedef bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki ve hedef bağlılık düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileme gücünün / yordama incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bağlamda çalışmadan elde edilen sonuçlar ile futbolcu bireylerin performanslarına, ulaşmak istenen hedefe / hedeflere ulaşma noktasında olumlu yönde etkileyeceği ve araştırma sonucunda ulaşılan bulguların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılık kavramlarıyla ilgili ileriki çalışmalara yarar sağlayacağı öngörülmektedir. Katılımcı sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların farklı spor branşlarındaki (gerek takım sporları gerek bireysel sporlar) antrenörlere, teknik adamlara katkı sağlaması, bunun yanında sporculara da hem fiziksel hem psikolojik hem de bireysel performanslarında olumlu destek sağlaması hedeflenmektedir.

Araştırma sonucunda; futbolcuların hedefe bağlılık, hedefe odaklanma, başarma, başarılı olma etkenlerine psikolojik durumların etkisi ortaya koyularak sporda fiziksel performansla birlikte psikolojik performansın da önemi vurgulamak, psikolojik dayanıklılık ile hedefe bağlılığın birbiriyle ilişkisini ölçmek ve hedefe bağlılık düzeyinin psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıcı gücünü incelemek amaçlanmıştır.

1.2.Araştırmanın Önemi

Sporcu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin (artması ya da azalması) ve bir hedefe bağlılık, odaklanma, hedefi gerçekleştirme durumlarının sportif başarıyı beraberinde getirdiği araştırmalarda (Çakmak 2019, Çekceoglu 2019, Aktaş 2019, Bayrakdaroglu 2014, Adıgüzel ve ark. 2022, Fletcher ve Sarkar 2012, Fletcher ve Sarkar 2013, Sarkar ve Fletcher 2014, Mendez 2024, Özbek ve Akyüz 2022, Troy ve ark. 2023, Yardımcı ve ark. 2017) görülmektedir.

Bu çalışmada futbolcu bireylerin psikolojik dayanıklılık – sağlamlılık düzeylerinin ve hedef / hedefe bağlılık düzeylerinin sportif performans, başarı olgusu, fiziksel düzey gibi etkenler kadar önemli olduğu belirtilmek istenmektedir.

Bu çalışma ile her geçen gün yenilenerek bilim camiasında önemli bir yer edinen psikolojik dayanıklılık ve hedefbağlılık kavramları ile birlikte futbolcu bireyler örneklem alınarak incelemek ve diğer farklı spor branşları üzerine yapılacak araştırmalar için yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda futbolcuların psikolojik dayanıklılık durumları ile hedefbağlılık düzeyleri arasında olumlu ve artı yönde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1.Futbol Nedir?

Dünyanın en popüler ve en çok tercih edilen spor dalı olarak futbol gösterilmektedir (Öntürk ve ark. 2019). Futbol, on birer oyuncudan oluşan iki takım arasında, kendine özgü bir topa oynanan takım sporudur. 21. yüzyıl itibariyle 200'ün üzerinde ülkede 250 milyonu aşkın oyuncu tarafından oynanmakta olup dünyadaki en popüler spordur (Web 2, Web 4).

Futbol, dikdörtgen şeklindeki bir sahada oynanır. Oyuncuların amacı, temelde ayak olmak üzere, eller ve kollar hariç vücudun kısımlarını kullanarak topu karşı takımın kalesine sokarak gol atmaktır. İstisnai olarak her iki takımın kalesini koruyan kaleciler, ceza alanı olarak adlandırılan, kendileri için belirlenmiş alanların sınırları dâhilinde topa elle müdahale edebilmektedir. Topun, sahanın uzun kenarlarından saha dışına çıkması durumunda taç atışı (topa son olarak hangi takım oyuncusu temas etmişse karşı takım kullanır), kısa kenarlarından dışarı çıkması durumunda ise köşe (bir oyuncunun, topu kendi kale çizgisi dışına çıkarması durumunda karşı taraf lehine kale çizgisi ile yan çizgisinin kesiştiği noktadan kullanılır) veya aut vuruşu (topun, hücum oyuncuları tarafından kale çizgisi dışına vurulması sonucunda ceza sahası içindeki kale sahasından vuruşu yapılarak top oyuna sokulur) ile oyun yeniden başlar. Kırk beşer dakikalık iki devreye ayrılan 90 dakikadan oluşan bir maçta karşı takımdan daha fazla gol atmayı başaran takım galip gelirken atılan gol sayılarının eşit olması durumunda maç berabere tamamlanır. Bazı müsabakalardaki kurallara göre normal süresi berabere tamamlanan maçlarda on beşer dakikalık iki devre hâlinde oynanan uzatma dakikaları, eşitliğin bu sürede de bozulmaması durumunda penaltı vuruşları sonucunda galip gelen taraf belirlenir (Web 4).

2.1.1.Futbolun Tarihçesi

Dünya Futbol Örgütü (FIFA), futbola benzeyen ve bilimsel kanıtlara sahip olan ilk oyunu, (MÖ 300 – 200) Çin'de askerî eğitim amacıyla oynanan *cuju* olarak göstermektedir. Kıl ve tüyle doldurulmuş deriden yapılan bir topun, iki bambu kamışıyla sabitlenen 30 – 40 cm yüksekliğindeki bir kaleye sokulmasını amaçlayan bu

oyunda, topa el ve kollar dışındaki her yerle temas etmek mümkündü. Birkaç yüzyıl sonra Japonya'da, cuju'dan izler taşıyan ve varlığına ilk kez 644 yılında rastlanan kemari adlı oyun ortaya çıktı. Cuju'nun aksine rekabete dayalı olmayan kemari'de amaç, dairesel bir alan içerisinde yer alan oyuncuların topa ayaklarıyla vurarak topu yere düşürmeden birbirine göndermeleriydi (Web 2, Web 4).

Avrupa'da ise futbola benzer bilinen ilk oyun, Antik Yunanistan'da oynanan episkiros adlı oyundur. Vücudun her yeriyle temasın serbest olduğu oyunda oyuncular iki takıma ayrılmakta ve her takım oyuncuları topu paslaşarak veya atarak rakip takıma ait alanın sonunda yer alan çizgiden geçirmeye çalışmaktaydı. Bu oyunun bir benzeri daha sonraları Roma İmparatorluğu döneminde harpastum adıyla oynandığı bilinmektedir (Web 4).

Günümüzde ise modern futbolun temeli ve kuralları 19. yüzyıl ortalarına dayanmaktadır. Eton, Harrow, Rugby, Winchester ve Shrewsbury adlı eğitim kurumları temsilcilerinin katılımıyla 1848 yılında Cambridge Üniversitesinde oluşturulan ve ilk yazılı futbol kuralları olma niteliği taşıyan Cambridge kuralları, futbol ve benzeri sporların gelişiminde etkili olmuştur. 1870'li yıllarda futbolda profesyonelleşmenin temelleri atılırken profesyonel futbolculuk 20 Temmuz 1885 tarihinde Futbol Birliği tarafından tanınmıştır. Futbol Birliğinin kurulması sonrasında futbol, Britanyalılar tarafından tüm dünyaya yayılmaya başlamıştır. Güney Amerika'da bilinen ilk futbol maçı 1867 yılında, Arjantin'deki Britanyalı işçiler tarafından oynandığı bilinmektedir.

Futbolun yayılmaya başlamasının ardından, futbol kurallarını belirleyen kuruluş olan Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (kısaca IFAB); Futbol Birliği, İskoçya Futbol Birliği, Galler Futbol Birliği ve İrlanda Futbol Birliğinin 1886 yılında Manchester'da gerçekleştirdiği bir toplantı sonrasında kuruldu. Futbolun uluslararası alandaki en üst yönetim kuruluşu olan Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) ise, 1904 yılında Paris'te kuruldu ve Futbol Birliğinin belirlediği kurallara sadık kalacağını belirtti. 1913 yılında FIFA temsilcileri de IFAB'a temsilci göndermeye başladı. Futbolda profesyonelleşme süreci, dünyanın çeşitli yerlerinde 1920'li ve 1930'lu yıllarda hız kazandı (Web 4).

21. yüzyıl itibarıyla 200'ün üzerinde ülkede 250 milyonu aşkın oyuncu tarafından oynanan futbol, dünyadaki en popüler spor konumundadır. FIFA tarafından

Mayıs 2007'de yayınlanan bir rapora göre dünya çapında 270 milyondan fazla kişi futbol oynamaktadır. Yine bu rapora göre dünyada 301 binin üzerinde futbol kulübü, 1,752 milyonun üzerinde futbol takımı, 840 binin üzerinde futbol hakemi ve 113 binin üzerinde profesyonel futbolcu bulunmaktadır (Erdoğan 2008, Öntürk ve ark. 2019, Web 4).

2.1.2.Futbolun Türkiye'deki Gelişimi

Ülkemizde 19. yüzyılın sonlarında modern futbol oynanmaya başladığı bilinmektedir. Osmanlı Döneminde Selanik'te başlayan futbol heyecanı, zaman içinde İzmir Bornova'ya kadar yayılmıştır. 1877 yılında İstanbul'da oynanan İzmir Karması ile İstanbul Karması futbol karşılaşması, topraklarımızda (Türk topraklarında) yapılan ilk futbol karşılaşmasıdır. 1894 yılında İzmir'de yaşayan ingilizler tarafından Football Smyrna Club'ı (İzmir Futbol Kulübü) kuruldu. Kulüp 1906 yılında düzenlenen olimpiyatlara katıldı ve Danimarka takımının ardından ikinci oldu.

İlk Türk Takımı 1901 yılında İstanbul Kadıköy'de Fuat Hüsnü Bey ile Reşat Danyal Bey tarafından dikkatleri çekmemek için ingilizce isimle kurulan Black Stocking futbol takımıdır. Aynı yıl bu takımın rumlarla papazın çayırında yapılan karşılaşma ise bir Türk Takımının ilk futbol müsabakası olarak tarihe geçti.

1903 yılında İstanbul Ligi kuruldu. İstanbul'da bir futbol liginin kurulması futbolun yayılmasını sağladı ve arka arkaya futbol kulüpleri, takımları kurulmaya başladı. Bu durum gençlerimizin de ilgisini çekmiş ve zaman içinde “biz niye bir futbol takımı kurmuyoruz?” görüşmeleri başladı ve bunun sonucunda ilk resmi futbol takımımız oluştu. 1905 yılında o zamanki adıyla “Mektebi - Sultani, şimdiki Galatasaray Lisesi öğrencilerinden Ali Sami Yen'in girişimleri ile Galatasaray Futbol Takımı kurulmuştur. Galatasaray Futbol Takımı 1905-1906 sezonunda İstanbul Ligine katılmış, 1907-1908 sezonunda ise kazandığı İlk Şampiyonluk ile Türk Futbolumuz için önemli bir başlangıç yapmıştır. 1905 yılında Galatasaray, 1907 yılında Fenerbahçe ve 1903 yılında kurulan ancak futbol branşında 1910 yılında faaliyete başlayan Beşiktaş ile birlikte Pazar Liginde Türk Futbolcular çoğunluğu sağladılar. Pazar Ligi, Cuma Ligi, İstanbul Türk İdman Birliği Ligi ve İstanbul Şampiyonluğu Ligi bu döneme ait önemli organizasyonlar olarak tarihteki yerlerini aldılar. Ancak daha sonraki yıllarda ise yaşanan savaşlar nedeniyle futbol yaklaşık 11 yıl oynanmadı.

1908 yılında II. Meşrutiyet'in ilanı ile futbol popüler oldu ve önem kazandı. Kulüp ve takım sayıları hızla çoğaldı, gençlerin en çok sevdikleri, ilgi duydukları, tercih ettikleri spor dalı oldu. Kulüp sayılarının artması üzerine, İstanbul Futbol Kulüpleri Birliği kuruldu ve İstanbul Lig'i ile birlikte, Cuma Lig'i olarak anılan ikinci bir lig oluşturuldu. Ülkemizde 1908-1923 yılları arasında geçen zaman dilimi futbolumuzun gelişme zamanı olarak tarihteki yerini aldı.

II. Meşrutiyet sonrası kazanılan özgürlük ile yeni Türk takımları kurulmuş ve kendilerini kabul ettirmişlerdir. İstanbul'dan sonra İzmir, Ankara, Eskişehir, Bursa, Adana ve Trabzon İllerinde de futbol büyük bir hızla yayılmıştır. İzmir'de ilk olarak 1 Kasım 1912 yılında Karşıyaka Kulübü kuruldu. Ardından 16 Ocak 1914 yılında Altay, 25 Temmuz 1923 yılında İzmirspor, 26 Aralık 1923 yılında Altınordu, 14 Haziran 1925 yılında Göztepe ve 11 Mart 1928 yılında Bucaspor kuruldu.

İlk Türk Futbolcusu 1910 yılında Galatasaray Futbol Takımında oynayan Fuat Hüsni Kayacan, İlk Futbol Hakemi de 1924 yılında Sovyetler Birliği – Türkiye Milli Futbol Karşılaşmasını yöneten Hamdi Emin Çap oldu.

Cumhuriyetimizin ilk döneminde, Büyük Atatürk'ün önderliğinde ülkemizde, birçok alanda ciddi atılımlar, yatırımlar yapılmış; önemli gelişmeler yaşanmış, kazanılan büyük zaferle, yeni ulusumuzun temelleri atılırken, dünyanın çağdaş medeniyetler seviyesine gelmek en büyük hedefler arasında yer almıştır. Bu dönemde, bilim, sanat ve sporda yeni bir yapılanmaya gidilmişti. Bu yapılanmadan futbol da nasibini aldı. 1936 yılına kadar süren bu dönemde ilk Türkiye Futbol Şampiyonası Ankara'da yapıldı. İlk hakem ve antrenör kursu bu dönemde gerçekleştirildi. Deplasmanlı lig kapsamındaki Milli Küme maçları da ilk olarak yine bu dönemde yapıldı. 1938 yılında Türk Spor Kurumunun kaldırılması ve 29 Haziran 1938 tarihinde kabul edilen 3530 sayılı kanunla, Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün kurulması ve sporumuzdaki tüm spor dallarının Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'ne bağlanması ile futbol da devlet yönetimine geçmiş oldu. İstanbul, Ankara ve İzmir'de profesyonel liglerinin kurulması, diğer şehirlerde futbol kulüplerinin artarak çoğalması, kulüplerde oynayan yabancı futbolcularla birlikte, Türkiye Futbol Federasyonu UEFA'ya üye oldu. 1962 yılında UEFA – Avrupa Futbol Federasyonu Birliği Türkiye'nin tam üye olduğunu açıkladı. Türkiye Futbol Federasyonu, 1962-1963 sezonundan itibaren Avrupa Kupa Galipleri Kupasına katılacak takımları belirlemek üzere Türkiye Kupası'nı organize etmeye başladı (Web 2).

Sporumuzun ilk teşkilatı olan Türk İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulmasının ardından Yusuf Ziya Öniş başkanlığında yapılan toplantıda ilk Türk Futbol Federasyonu 1923 yılında kuruldu, FIFA'ya başvuruldu ve Türkiye 21 Mayıs 1923 tarihinde FIFA'nın 26. üyesi oldu ve ilk futbol karşılaşmasını 26 Ekim 1923 tarihinde İstanbul Taksim Stadı'nda Romanya ile oynadı.

1951 yılında profesyonelliğin kabul edilmesi, futbolun bir meslek dalına dönüşmesini ve gelişmesini sağladı. 1954 yılında kurulan UEFA'nın (Avrupa Futbol Birliği), 1962 yılında Türkiye'yi üyeliğe kabul etmesi ile 1992 yılına kadar Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) o zamanki adıyla Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğüne bağlı bir federasyon idi. 17 Haziran 1992 tarihinde 3813 sayılı Kanunla Türkiye Futbol Federasyonu "özerk" hale getirildi.

Özerk Futbol Federasyonu döneminde 2002 Seul'de düzenlenen FIFA Dünya Kupası Şampiyonasında Güney Kore'yi 3-2 mağlup ederek Dünya Üçüncüsü olan Milli Futbol Takımımız büyük bir başarı elde etti.

2.2.Psikolojik ve Zihinsel Dayanıklılık

Bireysel olarak veya takım halinde; mücadele ve rekabete dayalı yarışma veya kişisel eğlence ya da mükemmelliğe ulaşma adına yapılan fiziksel, biyolojik, zihinsel aktivitelerin tümü spor olarak adlandırılmaktadır (Amman 2000, Arslan 2020). Bireylerin toplumda kendilerine yer edinebilme ve toplum içerisinde bireyin psiko-sosyal gelişimini destekleyerek sağlıklı yaşamasını sağlama, duygu, düşünce ve isteklerini ifade edebilme, mutlu olma, statü kazanma, kişisel yeteneklerinin farkına varma vb. hazırlanmasına yardımcı olan faktörler içerisinde spor ve sportif etkinliklerin olduğu bilinmektedir (Amman 2000, Arslan 2020). Bu açıdan sporcuların psikolojik ve zihinsel yönden gelişim göstermesi önem arz etmektedir.

Dünya literatüründe kabul görmüş bir kavram olan spor; stres, problem, zorlu ve başarısızlık gibi psikolojik etkenleri bünyesinde barındırmaktadır. Sporcuların başarılı olabilmeleri ve karşılaştıkları zorlu ve olumsuz durumlarda erken toparlanabilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince en üst seviyelerde tutmaları gerekmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı, spor psikologları ve araştırmacılar tarafından çok yönlü bir yapıda kabul edilip; sadece olumsuz durumlarda gerekli olan bir beceri olarak değerlendirilse de (Ayaş ve ark. 2020)

profesyonel anlamda sporu bir iş edinen kişiler için, uğraştığı spor branşında başarılı olma istenci ön planda olup; bu sporcuların başarılı olabilmeleri için de üst düzeyde performans sergilemeleri gerekmektedir. Arslan (2020), araştırmasında “bir sporcunun üst düzeyde performans sağlaması için fiziksel hazırlık, motorik gelişim, psikolojik tutum gibi faktörlerin olması ve bu psikolojik etkilerle birlikte zihinsel yönden sporcunun yeterince güdülenmesi” gerektiğini ifade etmektedir. Ayrıca sporun rekabet içeren yapısı, sporcuları sürekli olarak kendilerini bir önceki performans düzeylerinden daha gelişmiş bir düzeye ulaştırmaya yönlendirmektedir. Bu durum sporcuları seçtikleri spor etkinliklerinde iyi sonuçlar elde etmek için sürekli olarak becerilerini geliştirmeye sevk etmektedir. Bilhassa elit veya profesyonel sporcuların fiziksel yapıları ve motor becerileri ile beraber psikolojik faktörlerin de yarışmaları kazanıp kaybetmelerinde kilit bir rol oynadığı araştırmalarda (Chung 1997, Kim ve ark. 2021, Gül Filik ve Uz Baş 2024) belirtilmektedir. Bu nedenle oyunun içindeki öngörülemeyen anlarda sporcunun zihinsel durumunun farkında olması ve onu yönetebilme becerisi; sporcunun becerilerini gösterebilmesi açısından önem arz etmektedir (Gül Filik ve Uz Baş 2024).

2.2.1.Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılık

Futbol bir takım oyunu olduğundan takım yer alan her oyuncunun kendine has bir görevi bulunmaktadır. Kendi oyun bölgesinde üst düzey performans göstermek zorunlu olan futbolcular, takımdaki diğer oyuncu arkadaşlarına karşı sorumluluk taşımaktadır. Dolayısıyla hem kişisel yeteneklerini ortaya koyabilmeleri hem de müsabakayı kazanmak onlar için zorunlu hale gelmektedir. Futbolcular, özellikle profesyonel olanlar bu işi bir meslek olarak yaptıklarından kazanma ve kaybetme duygularını ortak yaşamaktadırlar. Çünkü futbolu maddi bir kazanç olarak hayatı ikame etmek için uğraşırlar. Bu açıdan sürekli stres ve baskı altına maruz kalmaktadırlar. Elit düzeydeki bu futbolcuların başarılı olabilmeleri için gerekli bir özellik olan zihinsel dayanıklılık baskı altındayken bile performanslarını en üst seviyede gösterebilme becerisi olarak kendilerini kontrol etmelerinde rol oynamaktadır.

Zihinsel dayanıklılık futbolcuların ve diğer branşlardaki sporcuların performanslarını üst seviyelere taşıma adına güncel ve önemli kavramlardan olan öz yeterlik, optimal performans duygu durumu, kendinle konuşma, stresle başa çıkma,

müsabaka esnasında çözüm üretme, odaklanma, motivasyon gibi etkenlerle kendilerini motive ettikleri bilinmektedir (Bayköse 2014, Gülşen 2017, Ayaş ve ark.2020). Futbolcuların performans denince akla ilk fiziki yapı olmasıdır ve psikolojik etkenler de zihinsel yapıyı çağrıştırmaktadır. Yukarıda belirtilen psikolojik etkenlerin (motive olma, öz yeterlik, stresle başa çıkma, kendinle konuşma vb.) futbolcuların zihinsel olarak müsabaka esnasında ya da günlük hayatlarında dayanıklı olmalarında ve fiziksel performanslarında etkili olduğu araştırmalarda (Yardımcı ve ark. 2017, Öntürk ve ark. 2019, Yılmaz 2021, Adıgüzel ve ark. 2022, Turan ve ark. 2022) belirtilmektedir.

2.2.2.Psikolojik Performans ve Mental Dayanıklılık

Uluslararası arenada siyasi ve ekonomik mücadelelerin yanında sportif organizasyonların da önemi her geçen gün artmakta hatta kimi zaman siyasetten ve ekonomiden daha öncül hale gelmektedir. Dünyanın neredeyse bütün ülkeleri spor organizasyonları sayesinde kendilerinden söz ettirmekte ve uluslararası camiada “biz de varız” dedirtmektedir. Bu yüzdendir ki dünya üzerinde globalleşmenin etkisiyle iyi bir hız kazanan spor ve spor organizasyonları (özellikle futbol); ekonomik, politik, sosyal ve kültürel anlamda uluslararası bir etken haline gelmiştir (Süleymanoğulları ve Tozoğlu 2021). Bu yönüyle de spor ülkeler arası politik ve kritik sorunları çözmede bir köprü görevi görmektedir. Bu durumu Natan (1971) çalışmasında sporun ülkeler arası problemlerin çözümünde psikolojik bir savaş aracı olduğunu vurgulamaktadır. Sporun etkililiği ile etkinliği sporcuların temsil ettiği ülkelere karşı kendilerini sorumlu hissetmelerini sağlamakta, hem kişisel başarı, hem takım başarısı, hem ülke başarısı ve en önemlisi kıtalararası sahada söz sahibi olma adına psikolojik bir ruh haline bürünmesine neden olmaktadır.

Bu bağlamda sporcuların gerek performans düzeylerinin yükseltilmesi gerekse psikolojik durumlarının incelenmesi önem arz etmektedir. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalardan biri olan mental dayanıklılık, stres ve kriz altındayken kontrolü kaybetmeme, olumsuzlukları ortadan kaldırma, başarısızlık halinde asla pes etmeme yeteneği / yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Jones ve ark. 2007, Arslan ve ark. 2021). Mental dayanıklılık bireysel sporlar ya da takım sporlarında müsabaka öncesi – esnası ve sonrasında sporcuların baskı altında kontrolü kaybetmemelerini sağlar. Mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların mental dayanıklılığı düşük

sporculara göre daha iyi performans gösterdikleri ve başarılı oldukları çalışmalarda (Luszki 1982, Clough ve ark. 2002, Arslan ve ark. 2021, Süleymanoğulları ve Tozoğlu 2021) belirtilmektedir.

Mental dayanıklılığı yüksek bireylerde;

- ✓ Bilişsel, duyuşsal, fiziksel, sosyal yönlerde güçlülük
- ✓ Günlük etkinliklere aktif katılım
- ✓ İyi düzeyde performans sergileme
- ✓ Olaylara çözüm üretebilme, baskı altında kontrolü sağlama
- ✓ Dışsal etkenlere karşı kendini koruyabilme
- ✓ Müsabaka esnasında direnme ve direnç gösterme etkileri görmek mümkündür (Süleymanoğulları ve Tozoğlu 2021).

2.2.3.Psikolojik Sağlamlık

İnsanların yaşamları boyunca karşılaştıkları sıkıntılara ve kriz, stres yaratan olaylara karşı dayanabilme, karşı koyabilme, çözüm üretebilme, uyum sağlayabilme ve bu sonuçla hayatını sürdürmeye devam etmesi gayretine psikolojik sağlamlık (kendini toparlama gücü) denmektedir (Mandleco ve Peery 2000, Çekceoğlu 2019, Arslan ve ark. 2021). Psikolojik sağlamlık Latince “resilire” kökünden gelmektedir. Bir maddenin elastiki olması ve kolayca eski haline geri dönebilmesi anlamı taşımaktadır (Greene ve Conrad 2002). Bir diğer tanımıyla toparlanma gücünde gizli ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan davranış ve yetenek şekillerine geri dönebilme özelliğidir (Çekceoğlu 2019).

Psikolojik sağlamlık ilk olarak doksanlı yıllardan sonra önem kazanmaya başlamıştır (Çekceoğlu 2019). Bireyin yaşamında aksayan durumları ve yönleri bir kenara bırakıp, bireyi güçlü kılan özellikleri ve bireyin kapasitesini arttırarak sağlığını koruma, uyum sağlama ve çevresine olumlu dönütler vererek toplumda etkinliğini ortaya çıkarmaya çalışan pozitif bir psikoloji akımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Linley ve ark. 2006).

Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için stres yaratan bir durumla karşı karşıya kalmak gerekir. Bu durumda bireyin bu kriz anına vereceği tepkiler psikolojik açıdan ne düzeyde olduğunu gösterecektir. Eğer birey psikolojik yönden sağlam bir

seviyede ise olası bir tehdide karşı ayakta kalabilecek ve ortama uyum sağlayabilecektir.

Farklı bir yaklaşımla Luthar ve Zelazo (2003), “psikolojik sağlamlığı, çocuğun ya da bireyin yapısındaki kişisel bir özellikten ziyade, çocuk veya bireylerin içinde yaşadığı çevresel etkenlerle olan etkileşimlerin sonucunda meydana gelen dinamik bir süreç” olduğunu ifade etmektedir (akt: Çekceoglu 2019).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Sosyal bir varlık olan insanın toplumun diğer bireyleri ile birlikte yaşama ve etkileşimde olması kaçınılmazdır. Bu etkileşimde olumlu ya da olumsuz olaylar, örgüler yaşanabilmektedir. Bilhassa olumsuz durumlarda olaylara müdahale edebilme, çözüm üretebilme her bireyin psikolojik yapısı (çekingence, atılgan) gereği farklılık gösterebilmektedir. Kimi birey olayı hızlı fark edip erken çözüm bulup adapte olabilirken; kimi birey olayı zor geç fark edip çözüm üretmekte zorluk çekebilmektedir. Burada bireyin zorlu bir durumla karşılaştığında olayı çözümlemesi açısından psikolojik olarak sağlıklı bir yapıya sahip olması gerekir.

Araştırmalar (Herrenkohl ve ark. 1994, Connor 2006, Bahadır 2009, Bayrakdaroglu 2014, Çekceoglu 2019) psikolojik açıdan sağlam yapıya sahip bireylerin olayları daha çabuk görebildiğini, daha hızlı çözüm üretebildiğini ve daha iyi motive olabildiklerini belirtmektedir. Bu çalışmalarda psikolojik yönden sağlam bireylerin bazı ortak özelliklere sahip oldukları ifade edilmektedir. Buna göre;

- Sosyal etkinlik, sosyal yetkinlik
- Çevre ile pozitif ve sağlıklı ilişkiler kurabilme
- Empati kurabilme, yüksek benlik saygısı
- İyimser ve uyumlu olma
- Geleceğe dair planlar ve zihinsel yetkinlik
- İyi iletişim ve problem çözme becerisi
- İnançlı ve azimli olma
- İyi bir mizahi yapıya sahip vb. (Kumpfer 1999).

2.2.5.Psikolojik Sağlamlılığı Etkileyen Faktörler

Sporcu ya da bireyin çeşitli risk faktörlerine maruz kalması durumunda problemi önceden görebilme ve probleme uygun çözüm üretebilme bakımından psikolojik sağlamlılığın koruyucu faktörleri ile olumlu sonuçlandığı belirtilmektedir (Çekceoglu 2019). Bu açıdan bireyin psikolojik sağlamlık seviyelerini açıklamak için hem koruyucu hem de risk faktörlerini iyi bilmek ve anlamak gerekmektedir (Bahadır 2009).

Ayrıca bireyi psikolojik ve zihinsel yönden olumsuz etkileyen stresin de ortadan kaldırılması açısından koruyucu ve risk faktörlerinin etki alanlarını iyi irdelemek gerekmektedir. Gerek sporcular gerekse diğer bireyler için stres kişisel yetenekleri olumsuz etkilemekte ve başarıyı en aza indirmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık kavramının anlaşılmasında koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin neler olduğu, işlevleri ve birey üzerindeki etkilerinin açıklanması önem arz etmektedir (Çekceoglu 2019).

2.2.5.1.Risk Faktörleri

Bir olayın gerçekleşme olasılığı veya olaydan etkilenme yani “zarara uğrama tehlikesi”¹ durumuna risk denilmektedir. Risk belirsizlikle karıştırılmamalıdır. Öyle ki belirsizlik olası bir durumdur ve önceden tahmin edilemez, ölçülmez ya da kontrol edilemez ancak; risk belirsizlik içeren tüm olgulara rağmen karar alınabilen, çözüm üretilebilen bir kavramdır (Gizir 2007).

Riskli durumlar kriz anının şiddetine bağlı olarak kişiden kişiye algılama bakımından değişiklik gösterir. Bazıları için risk almak normal bir vaziyet iken, bazıları için zorlu, stresli bir durum olarak görülebilmektedir.

Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere 3 türlü değerlendirilmektedir.

- ❖ Bireysel risk faktörleri, bireyin doğuştan getirdiği (erken doğum, kronik hastalıklar) ya da sonra edinilen kötü alışkanlıklar (sigara, alkol ve madde kullanımı) veyahut geçimsiz aile yapısı ile kişisel özellikler (çekingen,

¹ <https://sozluk.gov.tr/>, TDK, Erişim: 23.06.2025, 22:13

utangaç, kendini kontrol edememe, özgüven eksikliği) gibi faktörler olarak gösterilebilir (Terzi 2008).

- ❖ Ailesel risk faktörleri, bu faktörler Coleman ve Hagell (2007) tarafından aile içi geçimsizlik, ekonomik durumlar, çoklu çocuk sahibi olma, boşanma, ölüm nedenleri, aile içi krizler, kardeşler arası geçimsizlik, anne – baba eğitim düzeyi, şiddet, fikir ayrılıkları, birbirini anlamama gibi faktörler olduğunu vurgulamaktadır.
- ❖ Çevresel risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu çevresel risk faktörleri araştırmalarda (Baron 1996, Luthar ve ark. 1999, Gizir 2007, Terzi 2008) doğal afetler, savaşlar, terör, göçler, insani istismarlar, ekonomik zorluklar, toplumsal şiddet, yoksulluk, yoksunluk hissi, toplumda yer edinememe, statüsü olmama gibi faktörler olarak belirtilmektedir.

2.2.5.2.Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler riskli ya da zorlu durumların etkisini azaltmak ya da ortadan kaldırmak ve bireyin yeterliliklerini daha da yetkinleştirip geliştiren faktörlerdir. Koruyucu faktörler de riskli faktörler gibi bireysel, ailesel ve çevresel olarak 3 kategoride görülebilmektedir.

- ❖ Bireysel koruyucu faktörler, yüksek benlik saygısı, uyumlu olma, uyumluluk, empati kurma – kurabilme, geleceğe karşı iyimserlik, planlı yaşama – planlılık, iyi iletişim, problem çözebilme, inançlı olma, mizahi yönden güçlü olma, otonomi, bireyler arası pozitif ilişkiler kurabilme gibi faktörler bireylerin zihinsel ve akademik açıdan becerili olmalarında etkili olabilmektedir (Kumpfer 1999).
- ❖ Ailesel koruyucu faktörler, aile bireyleri ile sağlıklı iletişim, ebeveynlerin bireyin yeteneğine göre yönlendirme yapması bireyin üstesinden gelemeyeceği bir sorumluluk vermemesi ve gelişimini düzenli olarak takip etmesi, bireyin görüş, öneri ve fikirlerine önem verilmesi gibi etkenler akademik, sosyal ve zihinsel anlamda bireyin gelişimini desteklemektedir (Buckner ve ark. 2003).
- ❖ Çevresel koruyucu faktörler, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri, toplumsal kaynakların iyileştirilmesi ve bireyin kullanımına izin verilmesi, toplum içinde kendini güvende hissetme, iyi bir eğitim ortamı, sağlık imkânları ve hizmetleri, spor, kültür, sanat, eğlence olanakları gibi faktörler bireyin psikolojik

dayanıklılığını arttırmaya katkıda bulunmaktadır (Wang ve ark. 1994, Dearden 2004).

2.3.Hedef Bağlılığı Nedir?

Bir kişinin veya bir grup bireyin hayal ettiği plan ve elde etmeyi taahhüt ettiği geleceğin ya da istenen sonucun tamamen ermesi olayına hedef denilmektedir. Diğer yandan bir eylemin (hareketin) amacı veya gayesi yani ulaşılması istenen nokta olarak tanımlanan hedef; çeşitli araştırmacıların (Larsen 1983, Klein ve Hollenbeck 1987, Latham ve ark. 1981, Tubbs 1993, Klein ve ark. 1999, Horn 2008, Ked 2014, Salim 2018, Özcan 2019, Çekceoglu 2019) çalışma konusu olmuştur. Bazı araştırmacılar (Latham ve ark. 1981, Tubbs 1993,) bir amaca ulaşmak için yapılması gereken ne kadar emek, çaba, gayret vb gibi etkenlerle sürekli çalışması gerektiğini belirtirken; bazıları (Larsen 1983, Horn 2008,) için de bu iş için gerekli motivasyon, performans, teknik, taktik, strateji gibi öğeler olduğunu vurgulamaktadır. Tüm yazarların hedef kavramı için ortak teması istenen amaca ulaşma aşamasında ne gerekiyorsa yapma çabasıdır.

İnsanların ve örgütlerin yaptıkları işin gereği ulaşmaları gerektiği bir / biraz / birkaç / çoğu / çokça beklentisi/beklentileri vardır. Bu beklentiler aslında onların hedeflerini göstermektedir. Bireyler hedeflerini yerine getirme aşamasında kendilerini yaptıkları işe, harcadıkları zamana, yaşadıkları zorluklara, acılara veyahut ne olursa olsun kendilerinden her türlü ödün verdiklerini, tüm benlikleriyle hedefe ulaşmak için ortaya koyarak uğraştıklarını görmek mümkündür (Larsen 1983, Salim 2018, Özcan 2019).

Şekil 1: Hedef Ulaşım Durumu

örgütler ve insanlar için	olmalı	olmamalı
• hedef • hedefler	• kolay • ulaşılabilir • heyecanlı • hayal edilebilir • seviyeli	• zor • imkansız • amaçsız

Larsen, D.W. (1983). *Coach Inspires More Than Winning*. Seattle Times

Larsen (1983)'e göre hedef/hedefler;

- ✓ Kolay olmalı
- ✓ Ulaşılabilir olmalı
- ✓ Heyecan verici ve heyecanlı olmalı
- ✓ Hayal edilebilir olmalı
- ✓ Seviyeli olmalı ama;
- ✓ Zor olmamalı
- ✓ İmkânsız olmamalı
- ✓ Amaçsız olmamalıdır (Larsen 1983).

2.3.1.Hedef Bağlılığı Belirleyicileri ve Hedef Belirleme Özellikleri

Hedef bireyin başarmaya çalıştığı şeydir; bir amaç, bir niyet uğrunda bir eylemi gerçekleştirmesidir (Locke 1969, Özcan 2019). Hedef bağlılığı ise ulaşılmak istenen sonuca doğru gidilen yolda rol üstlenme ve üstlenilen rolü en iyi şekilde ortaya koymadır. Herhangi bir örgütte birey veya bir kulüp sporcu ya da antrenör zorlu hedefleri gerçekleştirmede kendilerine ait koşulları iyileştirmeleri ve bu koşulları en verimli düzeyde kullanmaları gerekir.

Çeşitli çalışmalarda (Locke 1969, Ked 2014, Çekceoğlu 2019, Özcan 2019), her bireyin aynı derecede zorlu bir hedefi olması halinde, hedefine bağlı (amacına odaklanmış) kişilerin diğer bireylere göre daha yüksek performans gösterdikleri belirtilmektedir. Burada başarı ihtiyacı yüksek bireylerin zorlu hedefleri başarmak uğruna çok istekli ve hevesli olmaları, bunun için gerekli ne varsa yapmaya çalıştığı aşikârdır (Özcan 2019). Ayrıca birey için hedef seçimi, hedef seviyesi de önem arz etmektedir. Çünkü bireyin hedef seviyesi ile başarma olguları arasında olumlu ilişki bulunmaktadır (Jackson 1974, Özcan 2019).

Hedef bağlılığı iki etkenle karşımıza çıkmaktadır. Bunlar hedefe ulaşma cazibesi ve bireyin hedefe başarılı bir şekilde ulaşabileceği inancı (öz yeterlilik) dır (Hollenbeck ve Klein 1987). Hollenbeck ve Klein (1987), yaptıkları araştırmada hedefe bağlılığının hedefin cazibesi yani çekiciliği ve hedef başarı beklentisi ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir (akt. Özcan 2019). Buna göre bir hedefe ulaşmada her şey eşit şartlarda iken; hedefi başarma olasılığı yüksek ise örgüt ya da üyeleri için o hedefi gerçekleştirmek daha cazip hale gelmektedir.

Hedef belirlemenin başlıca özellikleri vardır. Buna zihinsel işlemler de denilmektedir. Bu özellikleri Rand (1967), kapsam ve yoğunluk olarak ifade etmektedir. Bireyin yapmaya çalıştığı iş ile ilgili hedefe dair öğrenilmeye veya varılmaya çalışılan sonuç ya da amaç hedefin kapsamını oluştururken; kapsamın daha geniş bir çaba ile ileriye dönük hedef içeriğinin arttırılarak yapılması ise yoğunluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Her iki durumda da amaç bir hedefi gerçekleştirmeye yöneliktir. Özcan (2019), bir hedefi gerçekleştirme aşamasında hedef ile görevin karıştırılmaması gerektiğini belirtmektedir. Yazar, hedefi bir amaç, bir gaye olarak bir hareketlilik içerdiğini; görevin ise yapılacak bir işin tamamlanması olarak nitelendirmektedir. Ayrıca bir görevin tamamlanması da ulaşılması gereken hedef olabileceğini belirtmektedir.

Hedefler belirlenirken yapılabilir ve kolay ulaşılabilir olması gerekir ancak; bazı durumlarda zorlu hedefler de karşımıza çıkabilmektedir. Bu durumda bireyin görev ve sorumluluğu daha fazla artacağından kişisel yetenekleriyle beraber fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansını da arttırması beklenmektedir. Zorlu görevler yetenek, beceri, deneyimle birlikte bilgi sahibi olmayı da gerektirmektedir. Dolayısıyla zorlu hedeflerle baş başa kalan bireylerin her yönden kendilerini geliştirmeleri, ulaşılması amaçlanan hedeflerin özelliklerini öngörebilmeleri gerekir.

2.3.2.Ödül – Teşvik Kuramı

Bir bireyin ya da örgütün amaçladığı hedefi şartlar ne olursa olsun mutlaka tamamlaması gerekir. Örgüt için hedefi tamamlamak amacı yerine getirmek iken; birey için hedefin tamamlanmasının yanında bir beklenti olasılığı da söz konusudur. İnsanoğlu yaptığı bir işin karşılığında mutlaka bir beklenti içinde olabilmektedir. Bu açıdan örgütlerin üyeleri için mutlaka bir ödül vermesi ya da bireyi ödüllendirmesi gerekmektedir. İnsanların yaptıkları işe karşılık aldıkları ödül onlar için bir nevi (yeteneklerinizin ve başarınızın karşılığı olarak size sunulan bir armağan) motivasyon artırıcı bir uyarıcı özelliği taşımaktadır.

Özcan (2019), çalışmasında ödülün bireyin hedefi başarma dürtülerini harekete geçirdiğini ve hedefe daha çok odaklandığını belirtmektedir. Özellikle bir örgüt ya da organizasyon içinde yer alan bireyler için ödül, hedefi başarma ve hedefe ulaşma

noktasında önemli bir teşvik rolü oynamaktadır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak da bireyin performansını daha üst düzeye taşıması muhtemeldir.

2.3.3.Çekicilik – Cazibe Beklentisi

Hedef bağlılığı belirleyici etkenlerinden biri olan hedefin çekiciliği ve cazibesi hedefi başarma noktasında önemli bir etkidir (Hollenbeck ve Klein 1987, Özcan 2019). Burada bireylerin zorlu bir hedefte karşılaştıklarında o hedefi başarmanın onları daha mutlu ve tatminkâr ettiği, hedeften kaçmaktan ziyade daha çok hedefin üstüne gittikleri görülmektedir. Bu bireylere göre hedefin cazipliği başarma olgusunu daha çok harekete geçirmektedir.

Nitekim Hollenbeck ve Brief (1987) araştırmasında; insanların belirledikleri hedeflerin zorluk seviyesiyle ilgili değişkenlerin, onların dışarıdan belirlenen hedeflere bağlanma ile de ilgili olduğunu belirtmektedir. Bir bireyin düşük düzeyde performans göstermesi ile üst düzeyde performans ortaya koyması hedefe ulaşma noktasında aynı olmadığı gibi hedefin cazibeliliği de başarının olumlu – olumsuz olmasında etkili olabilmektedir.

2.3.4.Sporcu Üzerinde Sosyal Etkiler

Toplum içinde yaşayan her birey tutum ve davranışlarıyla kendine yer edinmektedir. Her insan içinde yaşadığı toplumun sosyal yapısından etkilenir ve o sosyal etkinin bünyesinde hayatını ikame ettirir. Ve o bireyin toplumdan kendini soyutlaması neredeyse imkânsızdır.

Her toplumun kendi bünyesinde bir yaşam tarzı vardır ve o toplum içinde barınan insanlar bu tarzlardan etkilenmektedir. Toplumsal hedefler de bir yaşam tarzı olarak görülebilmekte ve toplum içindeki her birey toplumun hedeflerini yerine getirmek zorunda kalmaktadır. Bu durumda birey toplumun sosyal etkisi altında kalabilmektedir.

Bir bireyin tutum, inanç veya davranışlarının başkalarının varlığı, davranışları veya görüşleriyle değiştirildiği süreç olarak tanımlanan sosyal etki (Net 5); bireyi diğerlerinin görüşlerine veya taleplerine uygun şekilde hareket etmeye zorunda

bırakmaktadır. Bu durumda birey kendini yaşadığı grubun bir parçası olarak hissetmek, beğenilen kişilerin onayını almak, ortak bir fikirde buluşmak, aynı hedefe ulaşmak için grup normlarıyla birlikte hareket etmeye başlar ve bu aşamadan sonra sosyal roller üstlenmeye başlar.

Sporcular da bireysel olsun ya da takım içinde olsun; mücadele ettikleri branş gereği toplumun bir üyesi sayılmaktadır. Yaptıkları spor gereği bir hedef peşinde koşan sporcuların toplumun diğer bireylerinden etkilenmesi olasıdır. Hedefe bağlılık ve hedefi gerçekleştirme her sporcu için kaçınılmaz bir durumdur. Bilhassa futbol gibi zorlu ve rekabete dayalı bir takım sporunun her bir oyuncunun kendine ait bir mevkisi, görevi vardır ve takımdaki diğer oyunculara karşı sorumludur. Takımın oyunu kazanabilmesinde ve hedefe ulaşmasında her oyuncunun aktif rol üstlenmesi gerekmektedir. Özellikle profesyonel düzeydeki futbolcular için bu durum bir adım daha öne çıkmaktadır. Çünkü bu futbolcular, futbolu bir oyundan ziyade bir iş olarak yapmakta ve maddi kazanç elde etmektedir. Dolayısıyla üst düzey performans göstermek zorundadır ve bu durumda sosyal baskı (antrenör, seyirci, yönetici, kazanma – kaybetme duygusu) altında kalabilmektedir. Bu açıdan hedefe bağlılık bir sporcuyla toplum içinde sosyal etki bağlamında olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma çeşitli yaş grupları ile futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve hedef bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve hedef bağlılık düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı etkisini belirlemek için nicel araştırma çeşitlerinden biri olan ilişkisel tarama² modeline uygun olarak incelenmiştir. İlişkisel tarama modellerindeki araştırmalarda bir durum ya da bir olay olduğu gibi betimlenebilmekte veya bu duruma sebep olan değişkenlerin ilişkisi, etkisi ve bunların dereceleri belirlenebilmektedir (Kaya ve ark. 2012, Toytok ve Uçar 2018, Bekman 2022). İlişkisel araştırma yönteminde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek ve bunun için istatistiksel testler kullanılarak ölçümler yapılır (Metin 2014).

3.2.Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi

Bu çalışmada ölçme araçları 2024 – 2025 Eğitim – Öğretim Yılı kapsamında “Google Forms” aracıyla forma eklenerek gerçekleştirilmiş ve anketler çevrimiçi olarak cevaplanmıştır. Google Forms üzerinden anketlerin doldurulması yaklaşık 4 ay (Aralık 2024 – Mart 2025) sürmüştür.

3.3.Araştırma Grubu

Bu çalışmaya yaşları 18 ile 57 arasında olan aktif olarak sporcu lisansı bulunan 285’i erkek, 29’u kadın olmak üzere toplam 314 kişi gönüllü katılım sağlamıştır. Çalışmada kolayda örneklem yöntemine (hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu³) başvurulmuştur. Katılımcı sporculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları tablo 1’de gösterilmiştir.

² İki ya da çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerine “ilişkisel tarama modeli” denir (Web 1).

³ Karagöz, Y. (2017). SPSS ve AMOS uygulamalı nitel – nicel – karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği (1. baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi. (akt: Başar 2015).

Tablo 1. Katılımcı sporculara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	n	%
Erkek	285	90,8
Kadın	29	9,2
Milli Sporcu Olma	n	%
Evet	15	
Hayır	299	
Eğitim Durumu	n	%
İlköğretim ve Altı	22	7,0
Lise	122	38,9
Ön Lisans	25	8,0
Lisans	132	42,0
Yüksek Lisans ve Üstü	13	4,1
Futbol Branşında Kişisel En Yüksek Başarısı	n	%
Lig şampiyonluğu	83	26,4
Turnuvalarda dereceler	78	24,8
Türkiye dereceleri	24	7,6
Bölgesel ve amatör dereceler	45	14,3
Başarı yok	84	26,8
Yaş	$\bar{X}$ (Yıl)	Ss.
	29,21	9,80
Kaç Yıldır Futbol Oynadığı	$\bar{X}$ (Yıl)	Ss.
	11,0287	8,26

Tablo 1’deki bulgular incelendiğinde:

Araştırmaya katılan sporcuların büyük çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır (%90,8), kadın katılımcı oranı ise oldukça düşüktür (%9,2).

Katılımcıların sadece 15’i (%4,8) millî sporcu iken, büyük çoğunluğu (%95,2) millî düzeyde temsil edilmemiştir. Bu da örneklemin genel olarak amatör ya da yarı profesyonel düzeydeki futbolculardan oluştuğunu göstermektedir. Millî takım deneyimi olanların düşük oranda olması, çalışmanın daha çok yerel veya ulusal düzeydeki futbolcuların görüşlerini yansıttığını ortaya koymaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyi incelendiğinde, çoğunluğun lise (%38,9) ve lisans (%42,0) mezunu olduğu görülmektedir. İlköğretim ve altı eğitime sahip olanlar (%7,0), ön lisans mezunları (%8,0) ve yüksek lisans ve üzeri eğitim alanlar (%4,1) gibi daha düşük oranlarda temsil edilmiştir. Bu durum, futbolcular arasında yükseköğretime devam edenlerin belirli bir düzeye kadar var olduğunu; ancak lisansüstü eğitimin sınırlı kaldığını göstermektedir. Eğitim düzeyinin futboldaki başarı

ya da kariyer planlaması açısından ne ölçüde etkili olduğu, daha ileri analizlerle incelenebilir.

Katılımcıların kişisel başarıları dağılım gösterse de, “lig şampiyonluğu” (%26,4) ve “turnuvalarda dereceler” (%24,8) elde edenlerin oranı yüksektir. Bununla birlikte, “başarı yok” diyenlerin oranı da (%26,8) ile dikkat çekicidir. Bu, örneklemdaki sporcuların başarı düzeylerinin oldukça heterojen olduğunu ve her seviyeden katılımcının araştırmaya dahil edildiğini göstermektedir. Bu çeşitlilik, verilerin geniş bir yelpazeyi yansıtması açısından avantajlıdır.

Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}$ =29,21) yıl olup, standart sapması (Ss.=9,80)'dir. Bu da katılımcı grubunun genç erişkinler ve orta yaş grubunu içerdiğini göstermektedir. Ortalama ($\bar{X}$ =11,03; Ss.= 8,26) yıllık futbol oynama süresi ile sporcuların futbola erken yaşta başladıkları ve uzun süreli deneyime sahip oldukları anlaşılmaktadır. Standart sapmanın yüksek oluşu, katılımcılar arasında hem yeni başlayan hem de tecrübeli futbolcuların yer aldığını göstermektedir.

Bu bulgular, çalışmanın katılımcı profilinin büyük ölçüde erkek, genç erişkin, lise ve lisans mezunu, millî düzeye ulaşamamış ama bazıları başarı göstermiş futbolculardan oluştuğunu göstermektedir. Katılımcıların futbol deneyimleri görece uzun olsa da başarı düzeyleri ve eğitim durumları bakımından çeşitlilik göstermektedir. Bu farklılıklar, çalışmada elde edilen bulguların yorumlanmasında önemli bir bağlam oluşturacaktır.

3.4.Araştırmanın Soruları

- 1- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 2- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri milli olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 3- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kişisel en yüksek başarıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 5- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaş durumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?

- 6- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile futbol oynama süresi durumu arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 7- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 8- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile milli olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 9- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 10- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile kişisel en yüksek başarıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 11- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile yaş durumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 12- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri ile futbol oynama süresi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 13- Futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile hedef bağıllık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 14- Futbolcuların hedef bağıllık düzeyleri psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı yordayıcısı mıdır?

3.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada yer alan katılımcılar yalnız futbol oynayan sporculardır.
- Araştırma yer alan katılımcılar ölçeklere verilen cevaplarla ve verilerle sınırlıdır.

Örneklem Sınırı: Araştırma sadece 314 futbolcuyla gerçekleştirilmiş olup, örneklem grubunun tamamı belirli bir coğrafi bölgedeki amatör ve profesyonel düzeydeki futbolculardan oluşmaktadır. Bu nedenle elde edilen bulgular tüm Türkiye'deki futbolculara genellenemez.

Veri Toplama Araçları: Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağıllığı düzeyleri öz-bildirim ölçekleri yoluyla ölçülmüştür. Bu durum, sosyal beğenilme eğilimi ya da kişisel yanıt tutarsızlıkları gibi etmenlerden dolayı veri kalitesini sınırlayabilir.

Çapraz Kesitli Tasarım: Araştırma kesitsel (tek zamanlı) bir tasarım ile yürütülmüştür. Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkilerde nedensellik kurulamaz, yalnızca ilişki düzeyleri ve yordayıcılık sınırları belirlenebilir.

Sınırlı Değişken Kullanımı: Psikolojik dayanıklılığın hedef bağıllığı üzerindeki etkisi değerlendirilmiş olmakla birlikte, bireysel farklılıkları etkileyebilecek motivasyon, öz düzenleme, liderlik algısı, sosyal destek gibi diğer önemli psikolojik değişkenler modele dahil edilmemiştir.

3.6.Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcı sporcular ölçeklerde yer alan sorulara doğru cevap vermişlerdir.
- Katılımcı sporcular ölçeklerde yer alan sorulara samimi ve içtenlikle cevap vermişlerdir.

3.7.Verİ Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı / araçları olarak katılımcı sporcu bireyler hakkında bilgi elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu” ile sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek için “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve hedef bağıllık düzeylerini ölçmek için “Hedef Bağıllık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.7.1.Kişisel Bilgi Formu

Katılımcı sporcuların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, kaç yıldır futbol oynadıkları, milli sporcu olup / olmama ve futbolda kişisel en yüksek başarıya ulaşma düzeyleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve sporcular tarafından cevaplanan formdur.

3.7.2.Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu çalışmada katılımcı sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults)” kullanılmıştır. Ölçek; Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş; Türkçe uyarlaması ve geçerlilik – geçerlilik çalışmaları Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Altı alt boyuttan (yapısal stil, gelecek kaygısı, aile uyumu,

kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar), beşli likert yapıda ve 33 maddeden oluşan ölçekte puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin arttığı varsayılmaktadır. Cevap baremi soldan sağa doğru 1 ile 5 arasında değerlendirilmeye alınmaktadır. Ölçekte yer alan 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33 numaralı sorular ters puanlanan maddeler olarak kabul edilmektedir.

3.7.3.Hedef Bağlılık Ölçeği

Katılımcı sporcuların hedef bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Hollenbeck, Williams ve Klein (1989) tarafından geliştirilen ve 9 maddeden oluşan Hedef Bağlılık (Goal Commitment) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; Klein, Wesson, Hollenbeck, Wright ve DeShon (2001) tarafından 5 madde halinde yeniden uyarlanmıştır. Beşli likert tipi (1:kesinlikle katılmıyorum, 2:katılmıyorum, 3:kararsızım, 4:katılıyorum, 5:kesinlikle katılıyorum) olan ölçekte tek boyut bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Şenel ve Yıldız (2016) tarafından yapılmıştır. Ayrıca Klein ve ark. (2001) ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

3.8.Verİ Toplama Yöntemi

Çalışmada veriler Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın amacı formun başında açıklanmış ve katılım onam butonu eklenmiştir. Katılımcı sporculara ölçek maddelerinin kendilerine en uygun şekilde doldurulması gerektiği belirtilmiş ve çalışmada gönüllülük esasına dayalı olarak veriler toplanmıştır.

3.9.Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler gerekli kontrollerden geçirildikten sonra sayısal olarak kodlanmış ve bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Daha sonra bu veriler, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla SPSS-25 yazılımına yüklenmiştir. İlk aşamada veriler üzerinde tanımlayıcı istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş, ardından kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha katsayıları hesaplanarak güvenirlik analizleri yapılmıştır. Aşağıda tabloda ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar bulunmaktadır:

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha	$\bar{X}+Ss$
Hedef Bağlılığı	-0,760	0,111	0,667	3,99+0,89
Psikolojik Dayanıklılık	,274	5,190	0,809	2,97+0,50

Tablo 2’de yer alan ölçme araçlarına ilişkin bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerin psikometrik özellikleri ile katılımcıların bu ölçeklerden aldıkları puanların dağılımına dair açıklayıcı veriler sunmaktadır. Hedef Bağlılığı Ölçeği’ne ilişkin ortalama puan 3,99 ($\pm 0,89$) olarak hesaplanmıştır. Bu değer, katılımcıların hedeflerine yönelik bağlılık düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait çarpıklık değeri -0,760, basıklık değeri ise 0,111’dir. Bu değerlerin ± 2 sınırları içinde yer alması, puanların normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklemektedir. Cronbach Alpha katsayısı 0,667 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermekte, ancak daha yüksek güvenilirlik düzeyleri için geliştirme çalışmaları yapılabileceğini de işaret etmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ne ilişkin ortalama puan ise 2,97 ($\pm 0,50$) olarak belirlenmiştir. Bu ortalama, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta seviyede olduğunu göstermektedir. Ölçeğin çarpıklık değeri 0,274 olup ± 2 sınırları içinde yer aldığı için dağılım normal kabul edilebilecek niteliktedir. Ancak basıklık değeri 5,190 ile ± 2 sınırının oldukça dışındadır. Bu durum, verilerin ortalama etrafında aşırı yoğunlaştığını ve dağılımın baskın (leptokurtik) bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık ölçeğine ilişkin puanların dağılımı normal dağılım varsayımından sapma göstermektedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,809 olması, bu ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 2’de elde edilen bulgular, ölçme araçlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde yer aldığını göstermektedir. Bu durum, veri dağılımının normal kabul edilebileceğini ortaya koymaktadır (George & Mallery, 2019, ss. 114-115). Ayrıca, ölçme araçlarına ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, Karagöz’ün (2017, s. 26) belirttiği kriterler doğrultusunda ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda veri analiz sürecinde bazı temel istatistiksel testler uygulanacaktır. İkili gruplar arasında (örneğin; cinsiyet, millî sporcu olma

durumu gibi) hedef bağıllığı ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklemeler için t-testi tercih edilecektir. Üç veya daha fazla grubu içeren değişkenler (örneğin; eğitim düzeyi, futboldaki kişisel başarı seviyesi gibi) için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılacak, anlamlı fark bulunması durumunda post-hoc testler ile farkın hangi gruplar arasında oluştuğu detaylandırılacaktır. Ölçek puanları ile yaş ve futbol oynama süresi gibi sürekli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak, hedef bağıllığı puanlarının psikolojik dayanıklılık süresi değişkeni tarafından yordama düzeyini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde, özellikle normal dağılım varsayımının ihlali durumunda parametrik testlerin sonuçlarının dikkatle yorumlanması gerektiği ve gerekiyorsa non-parametrik testlerin alternatif olarak kullanılabileceği göz önünde bulundurulacaktır.

3.10.Araştırma Etiği

Araştırma; Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu Başkanlığı'na sunulmuş, bilimsel ve etik açıdan değerlendirilmiş ve etik kurul izin no:3106 ile onaylanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizlerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Hedef bağlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama (X̄)	Standart Sapma	t (df)	Levene's Test (F)	Levene's p	*p	Sonuç
Erkek	285	3,97	0,89	-1,231	0,200	0,655	0,219	Anlamlı fark yok
Kadın	29	4,18	0,82	(312)				

***p<0.05**

Katılımcıların cinsiyetlerine göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara Tablo 3'de yer verilmiştir. Yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucunda, erkek katılımcıların hedef bağlılığı puan ortalaması $\bar{X}=3,97(\pm 0,89)$, kadın katılımcıların ise $\bar{X}=4,18(\pm 0,82)$ olarak hesaplanmıştır. Bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Levene's Test sonucu varyansların homojen olduğunu göstermiştir ($F=,200$; $p=0,655>0,05$).

Bağımsız örneklem t-testine göre cinsiyet değişkenine göre hedef bağlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(312) = -1,231$; $p = 0,219 > 0,05$). Bu sonuca göre, kadın ve erkek katılımcıların hedef bağlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Ortalama puan farkı kadınlar lehine olsa da bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama (X̄)	Standart Sapma	t (df)	*p
Erkek	285	2,95	0,49	-	0,029
Kadın	29	3,16	0,44	2,188 (312)	

***p<0.05**

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara Tablo 4'te yer verilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına göre, erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalaması $\bar{X}=2,95(\pm 0,49)$, kadın katılımcıların

ise $\bar{X}=3,16(\pm 0,44)$ olarak hesaplanmıştır. Levene's Test sonucu ($F=0,014$; $p=0,905$) varyansların homojen olduğunu göstermekte ve bu nedenle analizde eşit varyans varsayımı dikkate alınmıştır.

Bağımsız örneklem için t-testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından psikolojik dayanıklılık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(312)=-2,188$; $p=0,029<0,05$). Bu sonuç, kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Milli sporcu olma durumuna göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılması

Milli Sporcu	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma	t (df)	Levene's Test (F)	Levene's p	*p	Sonuç
Evet	15	3,92	0,82	-0,294	0,643	0,216	0,769	Anlamlı fark yok
Hayır	299	3,99	0,89	(312)				

* $p<0.05$

Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara Tablo 5'de yer verilmiştir. Katılımcıların milli sporcu olup olmama durumlarına göre hedef bağlılığı puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına göre, milli sporcu olan bireylerin hedef bağlılığı ortalama puanı $\bar{X}=3,92(\pm 0,82)$, milli olmayanların ise $\bar{X}=3,99(\pm 0,89)$ olarak bulunmuştur. Levene's Test sonucu ($F=0,216$; $p=0,643$) varyansların homojen olduğunu göstermekte, bu nedenle eşit varyans varsayımı geçerli kabul edilmiştir.

T-testi sonucuna göre milli sporcu olma durumuna göre hedef bağlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(312)=-0,294$; $p=0,769>0,05$). Bu bulgu, milli sporcu olmanın hedef bağlılığı düzeyini anlamlı ölçüde etkilemediğini göstermektedir.

Tablo 6. Milli sporcu olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

Milli Sporcu	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma	t (df)	Levene's Test (F)	Levene's p	*p	Sonuç
Evet	15	3,06	0,72	0,773	0,090	2,891	0,440	Anlamlı fark yok
Hayır	299	2,96	0,48	(312)				

* $p<0.05$

Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara Tablo 6’da yer verilmiştir. Katılımcıların milli sporcu olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için t-testi analizine göre, milli sporcu olanların psikolojik dayanıklılık puanı ortalaması $\bar{X}=3,06(\pm 0,72)$, olmayanların ise $\bar{X}=2,96(\pm 0,48)$ olarak bulunmuştur. Levene’s Test sonucu ($F=2,891$; $p=0,090$) varyansların homojen olduğunu gösterdiğinden analiz eşit varyans varsayımı altında yapılmıştır.

Elde edilen t-testi sonucuna göre, milli sporcu olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(312)=0,773$; $p=0,440>0,05$). Bu bulgu, milli sporcu olmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Eğitim durumuna göre hedef bağlılığı puanlarının Anova sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ortalama (X̄)	Std. Sapma	Levene p	ANOVA F	ANOVA *p	Anlamlı Fark
Hedef Bağlılığı	İlköğretim ve altı	22	3,91	0,91	0,172	0,508	0,73	Yok
	Lise	122	3,93	0,96				
	Ön Lisans	25	4,15	0,72				
	Lisans	132	4,00	0,85				
	Yüksek Lisans ve Üstü	13	4,15	0,87				

* $p<0.05$

Tablo 7’deki bulgulara göre:

Katılımcıların eğitim durumlarına göre hedef bağlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre; gruplar arası ortalama hedef bağlılığı puanları birbirine yakın olup, en yüksek ortalama $\bar{X}=4,15$ ile “ön lisans” ve “yüksek lisans ve üstü” düzeyinde gözlenmiştir. En düşük ortalama ise $\bar{X}=3,91$ ile “ilköğretim ve altı” grubundadır.

Homojenlik testi sonucunda (Levene $p=0,172$), varyansların homojen olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, ANOVA testinin temel varsayımını sağlamaktadır. ANOVA analizi sonucunda ise eğitim düzeyine göre hedef bağlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($F(4, 309)= 0,508$; $p=0,730>0,05$). Dolayısıyla, eğitim düzeyinin katılımcıların hedef bağlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 8. Eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının Anova sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ortalama (X)	Std. Sapma	Levene p	ANOVA F	ANOVA *p	Anlamlı Farklar
Psikolojik Dayanıklılık	İlköğretim ve altı	22	3,08	0,47	0,765	3,351	0,011	İlköğretim < Lise* < Lisans*
	Lise	122	2,85	0,47				
	Ön Lisans	25	2,95	0,43				
	Lisans	132	3,06	0,51				
	Yüksek Lisans ve Üstü	13	2,89	0,38				

*p<0.05

Tablo 8’deki bulgulara göre:

Katılımcıların eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F(4, 309) = 3,351$; $p=0,011<0,05$). Bu durum, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre değiştiğini göstermektedir.

Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu görülmektedir ($p=0,765>0,05$), bu da ANOVA’nın uygulanabilirliğini desteklemektedir.

LSD post-hoc testi sonuçlarına göre:

Lise mezunlarının psikolojik dayanıklılık puanları, hem ilköğretim ve altı düzeyindekilere ($p=0,041$) hem de lisans mezunlarına göre ($p=0,001$) anlamlı derecede daha düşüktür. Diğer grup karşılaştırmalarında (ön lisans, yüksek lisans vs.) anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bu bulgulara göre, özellikle lise mezunlarının diğer eğitim düzeylerindeki bireylere kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılık gösterdiği söylenebilir. Bu durum, lise düzeyindeki bireylerin destek ihtiyaçlarını belirlemede yol gösterici olabilir.

Tablo 9. Spor başarı durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanlarının Anova sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ortalama (X)	Std. Sapma	Levene p	ANOVA F	ANOVA *p	Anlamlı Farklar
Psikolojik Dayanıklılık	Lig şampiyonluğu	83	2,98	0,47	0,297	1,588	0,177	Yok
	Turnuvalarda dereceler	78	2,98	0,43				
	Türkiye dereceleri	24	2,86	0,38				
	Bölgesel ve amatör dereceler	45	3,11	0,61				
	Başarı yok	84	2,90	0,51				

*p<0.05

Tablo 9'daki bulgulara göre:

Katılımcıların spor başarı durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F(4, 309)=1,588$; $p=0,17 > 0,05$).

Levene testi sonucu ($p=0,297 > 0,05$), gruplar arası varyansların homojen olduğunu göstermektedir; bu da ANOVA için varsayımların sağlandığını ortaya koymaktadır.

Her ne kadar bölgesel ve amatör düzeyde derece sahibi olan bireyler diğer gruplara kıyasla görece daha yüksek psikolojik dayanıklılık ortalamasına sahip görünse de, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Dolayısıyla bu bulgu, spor başarısı ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu desteklememektedir.

Tablo 10. Spor başarı durumuna göre hedefe bağlılık puanlarının Anova sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Ortalama (X)	Std. Sapma	Levene p	ANOVA F	ANOVA p	Anlamlı Farklar
Psikolojik Dayanıklılık	Lig şampiyonluğu	83	4,06	0,88	0,697	1,252	0,289	Yok
	Turnuvalarda dereceler	78	4,02	0,85				
	Türkiye dereceleri	24	4,18	1,09				
	Bölgesel ve amatör dereceler	45	4,00	0,88				
	Başarı yok	84	3,81	0,86				

*p<0.05

Tablo 10'daki bulgulara göre:

Katılımcıların spor başarı düzeylerine göre hedefe bağlılık puanları incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(4, 309)=1,252$; $p=0,289>0,05$).

Levene testi sonucu ($p=0,697>0,05$), gruplar arasında varyansların homojen olduğunu göstermektedir. Bu da ANOVA varsayımlarının karşılandığını göstermektedir.

Her ne kadar Türkiye derecesi elde etmiş bireyler en yüksek ortalamaya ($\bar{X}=4,18$) sahip olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer gruplar da benzer şekilde 4 puana yakın ortalamalara sahiptir. “Başarı yok” grubundaki bireyler ise görece daha düşük ortalama ($\bar{X}=3,81$) göstermiştir.

Bu sonuç, spor başarısının hedefe bağlılık düzeyini anlamlı ölçüde etkilemediğini göstermektedir.

Tablo 11. Korelasyon tablosu (pearson)-yaş ve hedefe bağlılık ortalaması

Değişkenler	Pearson Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi (p)	N
Yaş ↔ Hedefe Bağlılık	-0,082	0,148	314
p<0.05; p<0,01			

Tablo 11’de Pearson korelasyon verileri incelendiğinde;

Yapılan Pearson korelasyon analizine göre katılımcıların yaşı ile hedefe bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r(312)=-0.08$, $p=.148$). Bu sonuç yaş değişkeninin hedefe bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yani, yaş ilerledikçe veya geriledikçe futbolcuların hedef bağlılığı düzeylerinde anlamlı bir artış veya azalış gözlenmemiştir. Yaşın, futbolcuların hedeflerine ne kadar bağlı oldukları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Tablo 12. Korelasyon tablosu (pearson)-yaş ve psikolojik dayanıklılık ortalaması

Değişkenler	Pearson Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi (p)	N
Yaş ↔ psikolojik dayanıklılık	0,026	0,647	314
p<0.05; p<0,01			

Tablo 12’de Pearson korelasyon verileri incelendiğinde;

Yapılan Pearson korelasyon analizine göre katılımcıların yaşı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r(312)=0.03$, $p=.647$). Bu sonuç yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Yani, bir futbolcunun ne kadar süredir futbol oynadığı, onun psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken değildir. Futbol oynama süresi arttıkça veya azaldıkça psikolojik dayanıklılıkta anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 13. Korelasyon tablosu (pearson)-futbol süresi ve hedefe bağlılık ortalaması

Değişkenler	Pearson Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi (p)	N
Futbol süresi ↔ Hedefe Bağlılık	-0,082	0,148	314
p<0.05; p<0,01			

Tablo 13’de Pearson korelasyon verileri incelendiğinde;

Pearson korelasyon analizi, katılımcıların kaç yıldır futbol oynadıkları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur, $r(312)=0.05$, $p=.423$. Bu sonuç, futbol süresinin hedef bağlılığını anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir. Yani, bir futbolcunun kaç yıldır futbol oynadığı, onun hedefe bağlılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken değildir. Kaç yıldır futbol oynadığı arttıkça veya azaldıkça hedefe bağlılıkta anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 14. Korelasyon tablosu (pearson) - futbol süresi ve psikolojik dayanıklılık ortalaması

Değişkenler	Pearson Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi (p)	N
Futbol süresi ↔ psikolojik dayanıklılık	0,013	0,816	314
p<0.05; p<0,01			

Tablo 14’de Pearson korelasyon verileri incelendiğinde;

Yapılan Pearson korelasyon analizine göre katılımcıların kaç yıldır futbol oynadıkları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r(312)=0.01$, $p=.816$). Bu bulgu, kaç yıldır futbol oynadıklarının psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yani, bir futbolcunun kaç yıldır futbol oynadığı, onun psikolojik

dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken değildir. Kaç yıldır futbol oynadığı arttıkça veya azaldıkça psikolojik dayanıklılıkta anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 15. Korelasyon tablosu (pearson) - futbol süresi ve hedef bağlılığı ortalaması

Değişkenler	Pearson Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık Düzeyi (p)	N
psikolojik dayanıklılık ↔ Hedef bağlılığı	0,114	0,043	314
p<0.05; p<0,01			

Tablo 15'te Pearson korelasyon verileri incelendiğinde: Pozitif yönlü, fakat zayıf düzeyde bir ilişki söz konusudur ($r=0,114$). Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,043<0,05$). Bu bulguya göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin hedef bağlılığı düzeyi de bir miktar daha yüksek olabilmektedir. Yapılan Pearson korelasyon analizi, psikolojik dayanıklılık ile hedef bağlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir, $r(312)=.11$, $p=.043$. Bu sonuç, bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olmalarının hedeflerine bağlılık düzeylerini bir ölçüde artırabileceğini göstermektedir.

Tablo 16. Psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığı öngörülmesine ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	Std. Error	β (Beta)	t	p
1	Sabit (Constant)	3,371	0,307	–	10,99	.000
	Psikolojik Dayanıklılık Ortalaması	0,207	0,102	0,114	2,034	.043*

* $p < ,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlıdır. $R = ,114$; $R^2 = ,013$; Düzeltilmiş $R^2 = ,010$; Std. Hata = ,884; $F(1, 312)=4,135$; $p = ,043$.

Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılığın bireylerin hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı gücü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiştir:

Regresyon modeli anlamlıdır ($F(1, 312) = 4,135$, $p = ,043 < .05$). Bu, psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyi düşüktür ($R^2 = ,013$), yani psikolojik dayanıklılık, hedef bağlılığındaki toplam varyansın yalnızca %1,3'ünü açıklamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığı üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır ($B = 0,207$; $\beta =$

0,114; $p = ,043$). Bu, psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça hedef bağılılığında da küçük bir artış olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, hedef bağılılığının anlamlı fakat zayıf bir yordayıcısıdır.

Elde edilen bulgular, bireylerin hedeflerine olan bağılıklarının kısmen psikolojik olarak ne kadar dayanıklı olduklarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak modelin düşük açıklayıcılık düzeyi, hedef bağılılığı üzerinde etkili olabilecek başka değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini işaret etmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.TARTIŞMA

Sporun günümüz dünyasında her toplumun önemli bir parçası olduğu bilinmekte ve her bireyin hareket ettikçe spor yaptığı kabul edilmektedir. Sporun her bireyin yaşamında yer aldığı varsayımından hareketle; kimisi için aktif bir uğraş, kimisi için dolaylı bir eylem, kimisi içinse sportif olayları takip etme amacı gütmektedir (Li ve ark. 2001, Erdoğan 2008, Çekceoglu 2019, Öntürk ve ark. 2019).

Sporun dolaylı açıdan yapılması ve takip etme durumları insanlara zevk ve eğlence kazandırırken; sporu aktif bir uğraş olarak yapan bireyler için yarışma, rekabet, kazanma duygusu önem arz etmektedir. Yarışmaya dayalı sportif uğraşlarda galip gelme ve galibiyete ulaşma aşamasında bir hedefe varma söz konusudur. Hedefe ulaşmaya çalışan sporcular için başarılı olma, performanslarını üst düzeyde tutabilme çok önemlidir. Bu durumda fiziksel yetkinlik, beceri, teknik – taktik kabiliyetlerle beraber sporcuların psikolojik durumları da devreye girmektedir.

Spor branşları içerisinde bulundurduğu bazı psikolojik etkenleri (moral, motivasyon, uyum, oryantasyon, mücadele ve takım ruhu, stres, kaygı vb) nedeniyle sporcuların psikolojik ve duygusal durumlarını farklı şekillerde olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir.

Futbol bir takım sporu ve futbolda üst düzey performans her zaman önemlidir. Bir hedef belirlemek ve o hedef doğrultusunda müsabakayı kazanmak önem arz etmektedir. Bu açıdan futbolcular için müsabaka esnasında iyi düzeyde bir fiziksel performansın yanında sağlam bir psikolojik dayanıklılık düzeyi / düzeyleri ile hedefe bağlılık düzeyleri arasında olumlu bir bağlantı olması gerekmektedir.

Bu bağlamda yapılan bu çalışma ile;

Araştırmaya (% 90,8) ile 285 erkek ve (% 9,2) ile 29 kadın futbolcu katılmıştır. Katılımcıların (% 4,8) ile 15 futbolcu millî sporcu iken, (% 95,2) ile 299 futbolcu millî düzeyde temsil edilmemiştir. Eğitim düzeyi ile ilgili ilköğretim ve altı eğitime sahip olanlar (%7,0), lise (%38,9), ön lisans mezunları (%8,0), lisans (%42,0) ve lisansüstü (%4,1) mezunlarının oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}$ =29,21) yıl olup, standart sapması (Ss.=9,80)'dir. Ortalama ($\bar{X}$ =11,03; Ss.= 8,26) yıllık futbol oynama süresi ile sporcuların futbola erken yaşta başladıkları

anlaşılmaktadır. Katılımcıların kişisel başarıları dağılım gösterse de, “lig şampiyonluğu” (%26,4) ve “turnuvalarda dereceler” (%24,8) elde edenlerin oranı yüksektir. Bununla birlikte, “başarı yok” diyenlerin oranı da (%26,8) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin cinsiyet değişkenine göre hedef bağlılığı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre, kadın ve erkek katılımcıların hedef bağlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Ortalama puan farkı kadınlar lehine olsa da bu fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Yaptığımız çalışmada çıkan sonuca göre kadın futbolcular ile erkek futbolcular arasında anlamlı fark olması beklenirken sonuçlar farklı çıkmıştır. Anketimize katılan kadın sporcularının düşük olması da bu durumun sebeplerinden biri olabilir. Futbol endüstrisi genel olarak erkekler tarafından daha çok ilgi görmesi, kadınların da yaşadığı coğrafya ya da kültürel etmenlerden dolayı bu branşa ulaşılabilirliğini kısıtlamaktadır. Ancak yaptığımız çalışmadan farklı sonuçlar da var. Özcan (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada hedefe bağlılıkları ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmektedir. Çalışmada kadın sporcuların puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan Salman ve ark. (2018) çalışmasında kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını belirtmektedir. Ayrıca 2016 yılında yaptığı çalışmada Jiang, erkeklerin hedefe bağlılık düzeylerini kadınlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Diğer çalışmalarla da kıyaslama yapacak olursak bizim çalışmamızdan farklı olarak kadınların hedef bağlılığının yüksek olduğu ya da erkeklerin hedef bağlılığı puanlarının yüksek olduğu çalışmalar da vardır. Bu durum bize cinsiyet faktörünün hedef bağlılığı üzerinde etkisinin tek başına etkili olmadığını göstermektedir. Spor branşının türü etkili olabilir. Örneğin futbola erkeklerin ilgisi fazla iken voleybolda kadınların daha fazla ilgisi olabiliyor. Takım sporu ya da bireysel bir spor branşının olması ya da yapılan spor branşının bulunduğu coğrafyanın spora kadın erkek eşitliği açısından değerlendirme şekli etki edebilmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin cinsiyet değişkeni açısından psikolojik dayanıklılık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu sonuç, kadın katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha

yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Çeşitli araştırmalarda; (Connor ve Davidson 2003, Terzi 2008, Bayrakdar 2014, Ayhan ve Çetinkaya 2019, Çekceoglu 2019, Başar 2025) katılımcı bireylerin cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirtmektedir. Farklı bir sonuç ile Dayıoğlu (2008) ve Uluç (2023) erkek sporcuların kadın sporculara göre psikolojik sağlamlık faktörü puanlarının cinsiyet değişkenine göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Diğer açıdan Oktan (2008), Koç (2014), Turgut (2015), Polatçı ve Tınaz (2021) ise yaptıkları çalışmalarda kadın sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyi puanlarının erkek sporculara göre cinsiyet değişkeni açısından daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin araştırmanın belli değişken ve örneklem grubuna göre farklılık gösterebileceğini bize göstermiştir. Literatür incelemesi yaptığımızda bizim çalışmamızdan farklı olarak erkeklerin psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu ya da cinsiyet faktörünün etkili olmadığı sonuçlar da bulunmuştur.

Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre hedef bağlılığı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin milli sporcu olma durumuna göre hedef bağlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, milli sporcu olmanın hedef bağlılığı düzeyini anlamlı ölçüde etkilemediğini göstermektedir. Milli sporcu olmak genellikle birçok sporcu için ulaşılmak istenen en yüksek hedeftir. Birçok sporcu bu amaçla çalışmaktadır. Her ne kadar milli sporcu olmanın hedef bağlılığı arttırması beklense de yapılan çalışma bunu desteklememektedir. Hedef bağlılığı yüksek olan sporcular gelişim sürecinde performansını arttırmak için büyük bir kararlılıkla çalışmaktadır. Gerekli mental ve fiziksel desteği almaktadır. Bu süreçte her türlü aşamadan problemlere takılmadan geçmektedir. Her yıl futbola başlayan binlerce sporcu vardır. Futbolda profesyonelleşmek isteyen herkesin hedefi bir gün milli formayı terletmektir. Bu sporcuların çok az bir kısmı milli sporcu olmaktadır. Hedef bağlılığı yüksek olan sporcular sadece bu sonuca ulaşmaktadır. Bu yüzden futbolcular zaten milli futbolcu olmadan, bu süreçte hedef bağlılığı yüksektir. Hedef bağlılığının yüksek olması için milli sporcu olması gerekmez.

Katılımcıların milli sporcu olma durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin milli sporcu olma durumuna göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, milli sporcu olmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisinin

olmadığını göstermektedir. Başar (2025) çalışmasında katılımcı bireylerin milli sporcu olma değişkeni ile psikolojik dayanıklılık faktörü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmektedir. Alan yazında farklı çalışmalar da görülmektedir. Farklı bir çalışma ile 2015 yılında yaptıkları araştırmada Erim ve Küçük, A milli kategorideki kadın sporcuların diğerlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu; diğer bir çalışma ile Yüce (2021) de araştırmasında, milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin milli olmayan yüzücülere göre daha yüksek bulunduğunu belirtmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak sonuçlar araştırmalarda benzerlik göstermemektedir. Yapılan araştırmadaki değişkenler, üzerinde araştırma yapılan spor branşı bu bulguları etkileyebilir. Araştırmanın sonuçları ile literatürde bulunan çalışmalar arasındaki çelişki, analiz edilen örneklemin değişkenlerinden kaynaklanıyor olabilir. Futbol gibi takım sporlarında bireysel sporlara göre milli olma durumunun önemi değişmektedir. Takım sporlarında takımın tamamının moral motivasyon seviyesinin yüksek olması gerekmektedir. Futbol gibi branşlarda milli sporcu olmanın psikolojik dayanıklılığa etkisi bazı branşlara göre daha kısıtlıdır. Örneğin; yüzme ya da boks gibi sporlarda psikolojik dayanıklılık birebir destek alındığı için milli takımda olan bu sporculara daha fazla katkı sağlamaktadır. Ayrıca bütün milli sporcular aynı psikolojik desteğe sahip olmayabiliyorlar. Bu yüzden milli sporcu olmanın tek başına psikolojik dayanıklılığa etkisi yeterli olmayabilir. Çevresel faktörler, eğitim durumu gibi bazı etmenler psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisi vardır

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin eğitim düzeyine göre hedef bağlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla, eğitim düzeyinin katılımcıların hedef bağlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Futbol branşı amatör branşlarla kıyaslandığında belli bir seviyenin üstüne çıktığında ekonomik getirisi olan bir branştır. Özellikle dezavantajlı bölgelerde yaşayan, ekonomik seviyesi çok düşük olan kişiler daha çok bu zorlu yaşam mücadelesinden kurtulmak için futbolu bir kurtuluş yolu olarak görmektedir. Futbolcuların hedef bağlılığını arttırmak için tetikleyici bazı unsurlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum kişiden kişiye değişmektedir, bazıları için yaşam mücadelesi bazıları için başarıya güdüsüdür. Eğitim durumu bu kişilerin hedef bağlılığına olumlu ya da olumsuz etkilememektedir. Futbolcuların hedefe ulaşması için çok daha fazla antrenmana düzenli beslenmeye psikolojik desteğe ihtiyaçları

vardır. Eğitim durumu futbolcuları daha kültürlü ya da elit yapabilir ama hedefe ulaşma anlamında herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyine göre değiştiğini göstermektedir. LSD post-hoc testi sonuçlarına göre lise mezunlarının psikolojik dayanıklılık puanları, hem ilköğretim ve altı düzeyindekilere ($p=0,041$) hem de lisans mezunlarına göre ($p=0,001$) anlamlı derecede daha düşüktür. Diğer grup karşılaştırmalarında (ön lisans, yüksek lisans vs.) anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu bulgulara göre, özellikle lise mezunlarının diğer eğitim düzeylerindeki bireylere kıyasla daha düşük psikolojik dayanıklılık gösterdiği söylenebilir. Bu durum, lise düzeyindeki bireylerin destek ihtiyaçlarını belirlemede yol gösterici olabilir.

Alan yazında Özbek ve Akyüz (2022) araştırmasında, lisans mezunu futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu, Başar (2025) ise lisans mezunu taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Dinçer (2021) ise çalışmasında eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseldiğini vurgulamaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarak sonuçlar araştırmalarda benzerlik göstermemektedir. Genel olarak yapılan literatür taramalarında psikolojik dayanıklılık ile eğitim durumu paralellik göstermektedir. Yani eğitim seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılık artar. Bizim yaptığımız çalışmada lise mezunlarının psikolojik dayanıklılığı diğer kademelere göre anlamlı şekilde düşük çıkmıştır. Futbol branşının diğer branşlara göre çok daha fazla seyircisi olması, popüler olması, bazı kurum ve kuruluşlarda reklam aracı olarak kullanılması bu branşta ekonomik bir hareketlilik sağlamaktadır. Özellikle futbolcular için lise dönemi bu anlamda çok önemlidir. Amatör spordan profesyonelliğe geçiş, ağır antrenmanlar, gelecek kaygısı bu gruptaki futbolcuları psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Bu yüzden futbolcular için bu dönem yol ayrımına geline bir dönemdir. Yaptığımız çalışma da bu hipotezimizi desteklemektedir.

Katılımcıların spor başarı durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, spor başarısı ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğunu desteklemektedir.

Başar (2025) çalışmasında, katılımcı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kişisel en yüksek başarı durumu değişkeni arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığını belirtmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak sonuçlar araştırmalarda benzerlik göstermiştir. Her sporcunun kişisel tatmin düzeyi farklıdır. Normal şartlarda spor başarısı arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması beklenmektedir. Sporcular belli bir profesyonellik seviyesine ulaştıkça çevresel faktörlerden psikolojik baskıdan etkilenmemektedir. Etkilenirse başarı gelmez. Bu tarz oyuncular belli bir seviyede takılı kalırlar. Özellikle belli bir seviyenin üstündeki elit sporcular bu anlamda ciddi psikolojik destek almaktadır. Futbol branşı diğer branşlara göre daha fazla çevresel faktörlere maruz kalmaktadır. Taraftar etkisi, açılan pankartlar, yapılan olumsuz tezahüratlar... Futbolcular psikolojik dayanıklılık seviyesini kariyerinin başlangıcında sağlamış olabilir. Alt seviye liglerde oynarken psikolojik dayanıklılığını ideal seviyeye getirmiş olabilir. Bu yüzden futbolcuların psikolojik dayanıklılık seviyesi gelişim çağında sağlanmış olması gerekmektedir. Bu süreçte psikolojik dayanıklılığı düşük futbolcuların çok yüksek başarılar sağlaması beklenmez.

Katılımcıların spor başarı düzeylerine göre hedefe bağlılık puanları incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, spor başarısının hedefe bağlılık düzeyini anlamlı ölçüde etkilemediğini göstermektedir. Futbolcuların başarı durumu arttıkça hedefe bağlılık puanlarının artması beklenir. Yapılan çalışmada bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Hedef bağlılığı yüksek futbolcular sportif başarılarından etkilenmezler. Bu durumun bir süreç olduğunu başarı gibi başarısızlığın bu sürecin bir parçası olduğunu kabul ederler. Kendisini bir hedefe adanmıştır. Bu süreçte yaşanan zorluklarla mücadele eder. Başarı durumundan etkilenen futbolcular rehavete kapılır bu durum sportif başarıları olumsuz etkilemektedir. İdeal futbolcu bir gün önce yaşadığı başarılı ya da başarısız sonuçlardan etkilenmeksizin kendini geliştirmeye devam eder. Bu yüzden hedef bağlılığı yüksek futbolcular başarı durumundan etkilenmezler. Çünkü öz disiplini yüksektir. Her müsabakaya tekrardan hazırlanmaya başlar. Tek rakibi kendisidir. Her müsabakaya bir önceki performansın üzerine biraz daha ekleyerek devam eder.

Katılımcıların yaşı ile hedefe bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuç yaş değişkeninin hedefe bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Her ne kadar ilerlemiş yaşlarda tecrübe ve başarı olguları daha genç sporculara nazaran ön planda olsa da bu bulgular

sonucunda yaş faktörünün futbolcuların hedeflerine ne kadar bağlı oldukları üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Çekceoğlu (2019), araştırmasında katılımcı bireylerin yaş değişkeni ile hedef bağlılık puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Salim (2018) yaptığı çalışmada hedef bağlılık düzeyi puanları ile yaş değişkeni arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı belirtmektedir. Her ne kadar yaş ile hedefe bağlılık arasında bir paralellik beklense de yani yaş arttıkça tecrübe arttıkça yapılan çalışmalar bu durumu desteklememektedir. Her sporcunun gelişimi yaşam şartları farklıdır. Bazı sporcuların hedef bağlılığı 20 yaşında yüksekken bazı sporcuların 30 yaşında yüksektir. Bu durumu değerlendirirken spor branşının türünü de değerlendirmek gerekir. Mesela yüzme ya da jimnastik gibi branşlara başlama yaşıyla güreşe yada boks a başlama yaşı farklı olabilir. Bu durumda bu sporcuların gelişim süreci de farklı değerlendirmek gerekebilir. Sporcuların hedef bağlılığının artması için bir motivasyon kaynağı gereklidir. Bu motivasyon kaynağına kaç yaşında ulaşacağı kişiden kişiye değişmektedir. Bazı sporcular kariyerinin sonlarına doğru hedefine ulaşmaktadır. Bazı sporcular da kariyerinin başında çok yüksek başarılarla ulaşmaktadır. Bu durumda yaş ile hedefe bağlılık arasında direkt bir bağlantı var diyemeyiz.

Katılımcıların yaşı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuç yaş değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bir futbolcunun uzun süredir futbol oynaması bu sonuca göre onun psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir.

Çutuk ve ark. (2017), Soydal (2019) ve Başar (2025) araştırmasında, katılımcı bireylerin yaş değişkeni ile psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığını belirtmektedir. Sporcuların yaşı ilerledikçe olgunlaşmanın zor durumlarla baş etmenin dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın artması beklenir ancak bu araştırma da yaşın psikolojik dayanıklılığa etkisinin olmadığını göstermiştir bize. Fakat yapılan literatür taramalarında yaşın psikolojik dayanıklılıkla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yardımcı ve ark. (2017) araştırmasında 24 yaş ve üzeri katılımcı bireyleri diğer bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu; Çekceoğlu (2019), ise araştırmasında farklı bir sonuç ile katılımcı bireylerin 14-15 yaş aralığındaki sporcuların 16-17 ve 18-20 yaş aralığındaki sporculara göre psikolojik sağlamlık puanları daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Yapılan bu çalışmalarda her birinde farklı sonuçlar bulunmuştur. Çıkan bu sonuçlar yapılan spor branşının takım ya da bireysel spor olmasına göre ya da yapılan branşın popüler olduğu toplumların kişilik özelliklerine göre değişiklik göstermektedir.

Katılımcıların kaç yıldır futbol oynadıkları ile hedef bağlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuç, futbol süresinin hedef bağlılığını anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir. Bir futbolcunun kaç yıldır futbol oynadığı, onun hedefe bağlılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Çekceoglu (2019), araştırmasında spor yapma değişkeni ile hedef bağlılık düzeyi arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını belirtmektedir. Futbolcuların kaç yıldır aktif futbolcu oldukları yani oyunda aktif süre alması hedef bağlılığını arttırması beklenir. Yapılan araştırmalar bu görüşü desteklememektedir. Hedef belirleme sürecindeki futbolcular belirlenen hedefin kolay ulaşılabilir yani realist olmaları gerekmektedir. Her bireyin gelişim sürecini futbola yatkınlığını aynı değerlendiremeyiz. Bir futbolcunun çok kısa sürede katettiği mesafeyi başka bir futbolcu uzun bir sürede katedemeyebilir. İnsan vücudunun somatotip yapısının seçilen branşa yatkın olması önemlidir. Bazı branşların bazı ülkelerde çok aktif olması dünya çapında başarılarının olması tesadüf değildir. Ankete katılan futbolcular her katılımcı birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Bütün bu değişkenleri beraber değerlendirecek olursak her futbolcunun gelişimi birbirinden farklı olduğu için hedefe bağlılıkla oyun süresinin birbiriyle ilişkili olduğunu kabul edemeyiz.

Katılımcıların kaç yıldır futbol oynadıkları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu, kaç yıldır futbol oynadıklarının psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bir futbolcunun kaç yıldır futbol oynadığı, onun psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Sarı ve ark. 2020, Çekceoglu (2019) ve Başar (2025) araştırmalarında spor yapma süresi değişkeni ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını belirtmektedir. Yapılan çalışmalarda gösteriyor ki spor yapma süresiyle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Spor yapma süresiyle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülebilir. Futbolcuların kaç yıllık futbolcu oldukları ya da takımda olduğu süre zarfında ne kadar oyun süresi olduğu tecrübe olarak değerlendirdiğimizde psikolojik dayanıklılığa olumlu bir etkisi olduğu düşünülebilir. Fakat hep aynı ligde aynı zorluktaki takımlarla

oynanan maçlar psikolojik dayanıklılığa çok fazla etki etmeyecektir. Çok daha kısa sürede çok daha fazla zorluklarla karşılaşan futbolcuların psikolojik dayanıklılıkları daha yüksek olması beklenir. Ayrıca futbolcuların bireysel farklılıkları, yaşam öyküleri birbirinden farklı olduğu için her birinin acı eşiği birbirinden farklıdır. Rekabetin çok yüksek olduğu futbol branşında çok daha kısa sürede çok fazla yoldan kateden futbolcular avantajlı duruma gelmektedir. Futbol yaşının her geçen düştüğü bu branşta fiziksel dayanıklılık psikolojik dayanıklılıkla desteklenmesi beklenir.

Tablo 15’de Pearson korelasyon verileri incelendiğinde: pozitif yönlü, fakat zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,114$). Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,043<0,05$). Bu bulguya göre, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin hedef bağlılığı düzeyi de bir miktar daha yüksek olabilmektedir.

Diğer yandan psikolojik dayanıklılık ile hedef bağlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir $r(312)=.11$, $p=.043$. Bu sonuç, bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olmalarının hedeflerine bağlılık düzeylerini bir ölçüde artırabileceğini göstermektedir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılığın bireylerin hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı gücü basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş ve psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu sonuç ile psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığı üzerindeki etkisi pozitif yönlü ve anlamlı olup psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça hedef bağlılığında da küçük bir artış olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, hedef bağlılığının “anlamlı fakat zayıf bir yordayıcısıdır” denilebilir.

5.2.SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak;

Bu araştırmada, futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmiş; değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordayıcılık düzeyleri analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular çok yönlü istatistiksel analizlerle değerlendirilmiştir.

Yapılan analizlerde, sporcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri ile sportif başarı düzeyleri (örneğin lig şampiyonluğu, turnuva derecesi,

bölgesel başarı gibi) arasındaki farkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık açısından, gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(4, 309) = 1,588, p = ,177$). Bu sonuç, sporcuların elde ettikleri başarı düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir. Hedef bağlılığı düzeyi açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(4, 309) = 1,252, p = ,289$). Bu da benzer şekilde, spor başarı düzeyi arttıkça hedef bağlılığında anlamlı bir artışın görülmediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, bireysel farklılıkların, çevresel faktörlerin ve sporcunun kişisel motivasyon kaynaklarının başarıdan bağımsız şekilde gelişmiş olabileceğini göstermektedir.

Yapılan korelasyon analizlerinde;

- Psikolojik dayanıklılık ile hedef bağlılığı arasında düşük düzeyde ama anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur ($r = ,114; p = ,043$). Bu durum, psikolojik olarak daha dayanıklı sporcuların hedeflerine daha bağlı olduklarını göstermektedir.
- Diğer taraftan, yaş, futbol oynama yılı gibi demografik değişkenler ile psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Örneğin, yaş ile hedef bağlılığı ($r = -,082; p = ,148$) ve futbol oynama süresi ile psikolojik dayanıklılık ($r = ,013; p = ,816$) arasındaki ilişkiler anlamlı düzeyde değildir.

Bu sonuçlar, futbolcularda hedefe bağlılık ve psikolojik dayanıklılığın yaş ve deneyim gibi demografik unsurlardan ziyade bireysel tutum ve psikolojik altyapılarla daha yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(1, 312) = 4,135; p = ,043$). Psikolojik dayanıklılık, hedef bağlılığı üzerinde anlamlı ama düşük düzeyde bir yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır ($\beta = ,114; p = ,043$). Ancak modelin açıklayıcılığı oldukça sınırlıdır ($R^2 = ,013$), yani psikolojik dayanıklılık, hedef bağlılığındaki varyansın yalnızca %1,3'ünü açıklamaktadır. Bu bulgu, psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını etkilediğini ancak bu etkinin sınırlı düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Hedefe bağlılığı etkileyen diğer psikolojik

değişkenlerin (motivasyonel iklim, öz düzenleme, öz yeterlik vb.) de araştırılması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, psikolojik dayanıklılığın sporcunun hedefe olan bağlılığı ile ilişkili olduğunu göstermesi açısından literatürdeki bazı çalışmaları (örn. Fletcher & Sarkar, 2012; Gucciardi et al., 2009) desteklemektedir. Ancak ilişki düzeyinin düşük olması, hedef bağlılığı gibi karmaşık psikolojik süreçlerin çoklu faktörlerle şekillendiğini ve sadece psikolojik dayanıklılıkla açıklanamayacağını göstermektedir.

Yaş, tecrübe ve başarı düzeyi gibi demografik ve başarı değişkenlerinin anlamlı etkiler üretmemesi ise bireysel farkların daha baskın olduğunu işaret etmektedir.

Araştırma sonucunda:

- Sporcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu,
- Yaş, futbol oynama süresi ve sportif başarı düzeylerinin bu psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı,

Psikolojik dayanıklılığın hedef bağlılığını yordadığı ancak bu yordayıcılığın sınırlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulabilir:

Uygulayıcılara Öneriler:

Psikolojik Eğitim Programları: Sporcuların hedef bağlılıklarını artırmak ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmek için kulüpler düzeyinde psikolojik beceri eğitimi (mentorluk, stresle başa çıkma, hedef belirleme vb.) programları uygulanabilir.

Bireysel Takip ve Danışmanlık: Özellikle bireysel farkların belirgin olduğu görülmüş olduğundan, sporcuların kişisel gelişim süreçleri bireysel danışmanlıkla desteklenmeli, psikolojik ölçümler düzenli olarak yapılmalıdır.

Uzun Vadeli Gelişim Planları: Hedef bağlılığı kısa vadeli başarılarla değil, uzun vadeli kariyer planlamaları ve motivasyonel desteklerle artırılmalıdır.

Araştırmacılara Öneriler:

Farklı Spor Branşlarına Uygulama: Gelecekte yapılacak çalışmalar farklı branşlardaki sporcular üzerinde de uygulanarak disiplinler arası karşılaştırmalar yapılabilir.

Nitel Yöntemlerin Kullanımı: Sayısal verilerin yanı sıra derinlemesine görüşmeler veya odak grup çalışmalarıyla sporcuların psikolojik süreçlerine dair daha kapsamlı bilgiler elde edilebilir.

Boylamsal alışmalar: İlişkisel bulguların nedensel ilişkilerle desteklenebilmesi adına psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı süreçlerini zaman içerisinde izleyen boylamsal araştırmalar yapılması önerilir.

Model Genişletmesi: Psikolojik dayanıklılık dışındaki değişkenler (öz yeterlik, motivasyonel iklim, takım içi iletişim vb.) ile hedef bağlılığı arasındaki ilişkileri içeren daha kapsamlı yapısal modeller geliştirilerek daha açıklayıcı bulgular elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M. & Serin E. (2022). Bireysel ve takım sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 15(92).
- Amman, M.T. (2000). Spor Sosyolojisi. Sporda Sosyal Bilimler, (Edt: H. Can İkizler), İstanbul: Alfa Yayınları, s.85-150.
- Arslan, A. (2020). Farklı spor branşlarındaki sporcuların duygusal zekâ ve liderlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Düzce 2020.
- Arslan, A., Şahin, E. ve Şahin, O. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Psikolojik Performans Stratejilerinin İncelenmesi, *Modern Leisure Studies*, 3(1), 1-11, ISSN 2717-9826.
- Ayaş, B., Murathan, F. & Murathan, G. (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi, *Kesit Akademi Dergisi*, 6(22), ISSN: 2149 – 9225.
- Ayhan, R., & Çetinkaya, T. (2019). Spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bilim, Teknoloji ve Sosyal Bilimlerde Güncel Gelişmeler Sempozyumu*, 21-22 Aralık Ankara.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Basım, H.N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başar, A.Ç. (2025). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., and Lieberman, M. (1996). Stress Resilience, Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513-525.
- Bayköse, N. (2014). Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya.
- Bayrakdaroglu, S. (2014). Taekwoncuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım takım sporlarıyla karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi,

- Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal Ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162.
- Chung, C.H. (1997). Psychological preparation for the best performance. *J. Korean Alliance Health Phys. Educ. Recreat. Dance*, 68, 4-9.
- Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Solutions in sport psychology, mental toughness: The concept and it's measurement*. 1st Ed. (pp. 32-43). Thomson Publishing, London.
- Coleman, John ve Hagell, Ann (2007), "The Nature of Risk and Resilience", Coleman, John ve Hagell, Ann (Eds.), *Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds*, 1. Baskı içinde (1-17), West Sussex: John Wiley & Sons.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K.M. (2006). Assessment of resilience in the after math of trauma. *Journal of clinical psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Çakmak, F. (2019). *Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Hedef Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Çeviker, A., Çakır, F., Ünlü, Ç. & Dalar, M. (2022). Korumalı Futbolun Gelişim Süreci ve Türkiye’de Kurumsallaşması. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 1(1), 68-86.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk Z.A. ve Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dayıoğlu, B. (2008). Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü. Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of Risk and Protective Factors From the Perspective of Youth People with Experience of Local Authority Care. *Support For Learning*, 19(4), 187-193.
- Dinçer, A. (2021). Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 1-58.
- Erim, V. & Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). A review of psychological resilience, *European Psychologist*, 18(1):12-13.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H. & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adults resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Greene, R. & Conrad, A.P. (2002). Basic assumptions and terms. (Edt: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 57-88. DOI. 10.51460/baebd.1379093.
- Gülşen, D.B.A. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Be-den Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur.
- Herrenkohl, E.C., Roy, D., Herrenkohl, C., Egolf, B. (1994). Resilient early school – age children from maltreating homes: outcomes in late adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 301-309.

- Hollenbeck, J.R. & Klein H.J. (1987). Goal Commitment And The Goal – Setting Process: Problems, Prospects And Proposals For Future Research, *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 212-220, <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.72.2.212>, erişim:24.04.2025, 18:22.
- Hollenbeck, J.R. & Brief, A. (1987). The effects of individual differences and goal origin on the goal setting process. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 40(3), 392-414. DOI: 10.1016/0749-5978(87)90023-6
- Hollenbeck, J.R., Williams, C.L. & Klein, H.J. (1989). “An Empirical Examination of the Antecedents of Commitment to Difficult Goals”, *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.
- Horn, T.S. (2008). Coaching Effectiveness In The Sport Domain, In: Horn, T.S., ed., *Advances In Sport Psychology*, 3 rd edn., Human Kinetics, Champaign, IL, 239-267.
- Jackson, D.N. (1974). *Personality Research Form Manual*. Port Huron, MI: Research Psychologist Press.
- Jiang, Z. (2016). Emotional Intelligence and Career Decision-Making Self-Efficacy: Mediating Roles of Goal Commitment and Professional Commitment. *journal of employment counseling*, 53(1), 30-47.
- Jones, G, Hanton, S., & Connaughton, D.A. (2007). Framework of mental toughness in the world’s best performers. *Sport Psychology*, 21(2), 243-64. doi: 10.1123/tsp.21.2.243.
- Kaya, A., Balay, R., ve Göçen, A.(2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.
- Ked (2014). “Goals vs Commitment: Which Matters Most?”. KED. <http://www.kelbyergodesign.com/blog/2014/06/23/goals-vs-commitment-which-mattersmost>, erişim:24.04.2025, 19:45.
- Kim, E. J., Kang, H. W. ve Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in korea: research synthesis Using Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272.
- Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Klein, H.L., Wesson, M.J., Hollenbeck, J.R. & Alge, B.J. (1999). Goal Commitment And The Goal – Setting Process: Conceptual Clarification And Empirical Synthesis. *Journal of Applied Psychology*, 84(6), 885-896. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.84.6.885>, erişim: 17.03.2025, 17:33.

- Klein, H.J., Wesson, M.J., Hollenbeck, J.R., Wright, P.M. & DeShon, R.P. (2001). The assesment of goal commitment: A measurement model meta-analysis. *Organizational behavior and human decision processes*, 85(1), 32-55.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributingto Resilience: The Resilience Framework*. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, s. 179-224. New York: KluweAcademic/Plenum Publisher.
- Larsen, D.W. (1983). Coach Inspires More Than Winning. *Seattle Times*.
- Li, M., Hofacre, S. ve Mahony, D. (2001). *Economics of Sport. Morgantown: Fitness Information Technology*.
- Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Locke, E.A. (1969). What is job satisfaction? *Organizational behavior & human performance*. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90013-0](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90013-0), 4(4), 309-336.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M. & Latham, L.P. (1981). Goal Setting And Task Performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152. DOI:10.1037//0033-2909.90.1.125.
- Locke, E. A., Latham, G. P., ve Erez, M. (1988). The determinants of goal acceptance and commitment. *Academy of Management Review*, 13, 23–39.
- Locke, E. A., ve Latham G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall International.
- Luszki, W.A. (1982). *Winning tennis through mental toughness*. 1st ed. New York: Everest House.
- Luthar, S. (1999). *Poverty and Children' s Adjustment*. New-BuryPark : C.A. Sage.
- Luthar, S. S., ve Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp.510–549). New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S.R. & Khosbaba, D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.

- Maksum, A. & Indahwati, N. (2023). Personality traits, environment and career stages of top athletes: An evidence from outstanding badminton players of Indonesia. *Heliyon* 9(3).
- Mandleco, B.L. & Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 13(3), 99-111.
- Mendez, C. (2024). Psychological resilience in elite athletes: coping mechanisms and mental health outcomes. *Revista Multidisciplinar de las Ciencias del Deporte*, 24(96).
- Metin, M. (2014). Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Natan, A. (1971). *Sport and society, sport, culture and society*. New York: Loy and Kenyon, Macmillan.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öntürk, Y., Karacabey, K. & Özbar, N. (2019). Günümüzde Spor Denilince İlk Akla Neden Futbol Gelir? Sorusu Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE*, 17(2), 1-12. DOI:10.33689/spormetre.533739.
- Özbek, S. ve Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Özdağ, S., Duman, S. & Fişekçioğlu, İ.B. (2011). Popüler Kültür: Futbol Mu? "Putbol Mu?". Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 11-22, ISSN:1309-1336.
- Özcan, E. (2019). Bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve hedef bağlılığı düzeylerinin araştırılması. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pieschl, S., Stahl, E. ve Bromme, R. (2013). Adaptation to context as core component of selfregulated learning: The Example of Complexity and Epistemic Beliefs. In Roger Azevedo and Vincent Aleven (Eds.), *International Handbook of Metacognition and Learning Technologies* (pp. 53 – 67).
- Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917.
- Rand, A. (1967). Introduction to objectivist epistemology. New York: The Objectivist.

- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yıl: 4 Sayı: 6 ss:123-135.
- Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Soydal Darıcı, G. (2019). Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Süleymanoğulları, M. ve Tozoğlu, E. (2021). Curling sporcularının mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 112-121, E-ISSN: 2149-1046
- Şenel, E. ve Yıldız, M. (2016). Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 58-65.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education). 35: 297-306.
- Toros, T & Öğraş, B. (2022). *Spor psikolojisine giriş*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Yayınları
- Toytok, E. H., & Uçar, L. (2018). Okul yöneticilerinin kullandıkları güç türleri ve örgütsel depresyon: bir ilişkisel tarama modeli. EKEV Akademi Dergisi(76), 109-126.
- Troy, A.S., Willroth, E.C., Shallcross, A.J., Giuliani, N.R., Gross, J.J. & Mauss, I.B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 547-576.
- Tubbs, M.E. (1993). Commitment As a Moderator Of The Goal-Performance Relation: A Case For Clearer Construct Definition. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 86-97. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.86>, erişim:16.05.2025, 16:34.

- Turan, M., Mavibaş, M. ve Savaş, Ç.B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda mental dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-70.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uluç, E.A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Wang, M. C., Haertel, G. D. ve Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in innercity America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N.T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda zihinsel dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 2021, 4(2), 23-42
- Yüce, H. G. (2021). Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Web1:<https://www.google.com/search?q=ili%C5%9Fkisel+tarama+modeli+nedir&oq=ili%C5%9Fkise&aqs=chrome.0.0i512j69i57j0i512l8.6071j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>, erişim, 06.06.2025, 22:23.
- Web2:<https://turksporajansi.com/2021/05/11/ulkemizde-futbol-tarihi-ve-tff-turkiye-futbol-federasyonu/>, erişim, 12.06.2015, 05:15. (Yazar: Bahri VRESKALA).
- Web3: https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_futbol, erişim: 12.06.2025, 05:19.
- Web4: <https://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol>, Erişim: 19.09.2025, 17:10.
- Web5:<https://evrimagaci.org/sosyal-etki-nedir-baskalarinin-varligi-davranislarinizi-nasil-etkiliyor13758?srsid=AfmBOotEPCby7IzmsDLGbHAeQPRhrlr5EVriWjYNgLkFFjo2de7okpe>, erişim: 23.06.2025, 01:47
- Web6: <https://sozluk.gov.tr/>, erişim 23.06.2025, 22:13

EKLER

Tez Konusu Onay Belgesi (Ek-1)

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.05.2024-E.778437



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-98585286-302.14.01-778437
Konu : Semih ERAT'ın Tez Konusu Hk.

17.05.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Anabilim Dalımız Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Semih ERAT'ın tez konusu Enstitü Yönetim Kurulumuzun 15.05.2024 tarih ve 23/37 sayılı kararıyla "Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" olarak belirlenmesine oy birliği ile karar verildi.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Kamil ŞİRİN
Enstitü Müdürü V.

Dağıtım:
Gereği:
Doç. Dr. Nihal DAL

Bilgi:
Lee Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Başkanlığına

Etik Kurulu Onay Belgesi (Ek-2)

T.C. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu Karar Formu							
KARAR TARİH / NO	07/05/2025 / 20.478.486 / 3106						
ARAŞTIRMANIN ADI	Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi						
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr. Nihal Dal - Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar						
ARAŞTIRMA EKİBİ	Semih ERAT						
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ ☐		YÜKSEK LİSANS-DOKTORA-TEZİ ☒			AKADEMİK AMAÇLI ☐	
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	28/04/2025 / Tarih ve 999940 Sayılı; araştırma dosyası						
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan UYGUN olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırma "ara raporu" ve araştırma tamamlandığında "araştırma sonuç raporuna" ve makale olarak yayımlandığında, makalenin tam metin bir kopyasının Etik Kurula sunulması gerekmektedir.						
Ünvanı/Adı/Soyadı		Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Ünvanı/Adı/Soyadı		Araştırma ile İlgili Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Mehmet Murat DEMET Psikiyatri AD		☐	☐	Prof. Dr. Kadir YILDIZ Spor Bilimleri Fakültesi		☐	☐
Prof. Dr. Beyhan CENGİZ ÖZYURT Halk Sağlığı AD		☐	☒	Doç. Dr. Murat AKSU Tıp Tarihi ve Etik AD		☐	☐
Doç. Dr. Nilüfer ÖZDEMİR Endokrinoloji BD.		☐	☐	Doç. Dr. Nurgül GÜNGÖR TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü		☐	☐
Prof. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD		☐	☐	Dr. Öğr. Üyesi Mithat TEMİZER Halk Sağlığı AD		☐	☐
Doç. Dr. Ayşen TÜREDİ YILDIRIM Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD		☐	☐	Mukadder YILMAZER Avukat		☐	☒
Dr. Öğr. Üyesi Semra TUTÇU ŞAHİN Genel Cerrahi AD.		☐	☒	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY		☐	☒
Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. <u>Araştırmanız Herhangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme – Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenebilir, Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerimizi ve gereğini rica ederim.</u>							

Prof. Dr. Mehmet Murat DEMET

BAŞKAN

Hedef Bağlılığı leği (Ek-3)

	Kesinlikle Katılıyorum					Kesinlikle Katılmıyorum				
1. Bir görevi ciddiye almak benim için zor.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Doğrusunu söylemek gerekirse, bir hedefe ulaşıp ulaşmamak umurumda değil.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Bir hedefin peşinden gitmeye gl bir şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Bir hedeften vazgeçmem çok uzun sürmezdi.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Bence bir hedef için çabalamak iyi bir şeydir.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1, 2 ve 4 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan herhangi bir hedefe olan bağlılığın da yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Kaynak gösterme: Şenel, E. ve Yıldız, M. (2016). Hedef Bağlılığı leği: Türkçe Uyarlaması, Beden Eğitimi ve Spor Alanında ğrenim Gören ğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *CB Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Ek-4)

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözemem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek-5)

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

CALISMANIN ADI : (Halkın anlayabileceği şekilde ifade edilmelidir)

Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağını çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız ve eğer istiyorsanız özel veya aile doktorunuzla konuyu değerlendiriniz. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirsiniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Eğer isterseniz, bu çalışmaya katılmunuzla ilgili olarak hekiminiz / aile doktorunuz bilgilendirilecektir. Çalışma amacıyla yapılan normal muayeneniz sırasında istenilen tetkikleriniz dışındaki tüm laboratuvar testleri çalışma destekleyicisi tarafından karşılanacak; size veya bağlı bulunduğunuz özel sigorta veya resmi sosyal güvenlik kurumuna ödetilmeyecektir.

CALISMANIN KONUSU VE AMACI

Çalışmanın konusu, futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkinin incelemesidir.

Bu çalışmada futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve hedef bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

CALIŞMA İŞLEMLERİ:

(Gönüllüden kan alınacak ise kan miktar 2 ml (bir çay kaşığı) / 5 ml (bir tatlı kaşığı) şeklinde belirtilmelidir Çalışma işlemlerinin hasta açısından yanı etkileri, riskleri ve rahatsızlıkları açıklanmalıdır).

Araştırmaya futbolcular katılacaktır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Hedef Bağlılık Ölçeği uygulanacaktır. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgiler verilecektir.

Uygulanacak ölçekler hakkında katılımcılar bilgilendirilecektir.

CALISMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Araştırmaya katılan gönüllüler psikolojik dayanıklılıkları ve hedef bağlılığı arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olacaktır. Bu bilgiler sayesinde branş performanslarını olumlu yönde etkileyecek bilgiler edineceklerdir.

GÖNÜLLÜYE UYGULANACAK İŞLEMLERİN OLASI ZARARLARI NELERDİR?

Araştırma ile ilgili olası bir risk ve zarar öngörülmemektedir.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
Güncelleme Tarihi: 01.01.2020

Sayfa: 1 / 3

Kişisel bilgileriniz sadece bilimsel çıkarım yapılmak amacıyla kullanılacaktır. Bilgileriniz siz ve araştırmacılar haricinde üçüncü şahıs ve kurumlar ile paylaşılmayacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BASVURULACAK KİŞİLER :

1. Doç. Dr. Nihal Dal Spor Psikolojisi – Spor Bilimleri Fakültesi
2. Semih Erat Sporda Psiko-Sosyal Alanlar – Spor Bilimleri Fakültesi

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri doktorumla ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Doktorum saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

Gönüllü Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Adres ve Telefon:		

Veli / Vasinin Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Adres ve Telefon:		

Tanık ¹ Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Adres ve Telefon:		

Araştırmacı ² Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Adres ve Telefon:		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine bağından sonuna dek tanıklık eden kişi

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

1: Gönüllüğü araştırma hakkında bilgilendiren kişi

ARAŞTIRMANIZ TÜRKİYE İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ KURUMUNUN ONAYINI GEREKTİRİYOR İSE, ONAM FORMUNU AŞAĞIDAKİ SORULARI DİKKATE ALARAK DOLDURMANIZ GEREKMEKTEDİR.

Bilgilendirilmiş gönüllü olur formunun gönüllünün anlayabileceği şekilde tıbbi terimlerden uzak, anlaşılabilir ve gerekirse yaş gruplarına göre gönüllüye hitap edecek şekilde hazırlanması gerekmektedir.

Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu (BGOF) asgari olarak aşağıda belirtilen başlıkları içermelidir:

1. Çalışmanın bir araştırma olduğu,
2. Araştırmanın amacı,
3. Araştırmada uygulanacak tedaviler,
4. Varsa, farklı tedaviler için gönüllülerin araştırma gruplarına rastgele atanma olasılığının bulunduğu,
5. Araştırma sırasında uygulanacak olan invazif yöntemler dâhil olmak üzere izlenecek veya gönüllüye uygulanacak yöntemlerin tümü,
6. Gönüllünün sorumlulukları,
7. Araştırmanın deneysel kısımları,
8. Gönüllünün (araştırma hamilelerde veya loğusalarda yapılacak ise embriyo, fetüs veya süt çocuklarının) maruz kalacağı öngörülen riskler veya rahatsızlıklar,
9. Araştırmadan makul ölçüde beklenen yararlarla ilgili olarak gönüllü açısından hedeflenen herhangi bir klinik yarar olmadığında gönüllünün bu durum hakkında bilgilendirildiği,
10. Gönüllüye uygulanabilecek olan alternatif yöntemler veya tedavi şeması ve bunların olası yarar ve riskleri,
11. İlgili mevzuat gereğince gerekiyorsa, gönüllüye verilecek tazminat veya sağlanacak tedaviler,
12. Varsa, gönüllülere yapılacak ulaşım, yemek gibi masraflara ilişkin ödemeler hakkındaki bilgiler,
13. Gönüllünün araştırmaya katılımının isteğe bağlı olduğu ve gönüllünün istediği zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkını kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebileceği veya araştırmadan çekilebileceği,
14. İzleyiciler, yoklama yapan kişiler, etik kurul, kurum ve diğer ilgili sağlık otoritelerinin gönüllünün orijinal tıbbi kayıtlarına doğrudan erişimlerinin bulunabileceği, ancak bu bilgilerin gizli tutulacağı, yazılı bilgilendirilmiş gönüllü olur formunun imzalanmasıyla gönüllü veya yasal temsilcisinin söz konusu erişime izin vermiş olacağı,
15. İlgili mevzuat gereğince gönüllünün kimliğini ortaya çıkaracak kayıtların gizli tutulacağı, kamuoyuna açıklanamayacağı; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi gönüllünün kimliğinin gizli kalacağı,
16. Araştırma konusuyla ilgili ve gönüllünün araştırmaya katılmaya devam etme isteğini etkileyebilecek yeni bilgiler elde edildiğinde gönüllünün veya yasal temsilcisinin zamanında bilgilendirileceği,
17. Gönüllünün araştırma, kendi hakları veya araştırmayla ilgili herhangi bir advers olay hakkında daha fazla bilgi temin edebilmesi için temasa geçebileceği kişiler ile bunlara günün 24 saatinde erişebileceği telefon numaraları,
18. Gönüllünün araştırmaya katılımının sona erdirilmesini gerektirecek durumlar veya nedenler,
19. Gönüllünün araştırmaya devam etmesi için öngörülen süre,
20. Araştırmaya katılımı beklenen tahmini gönüllü sayısı,
21. Gönüllülerden biyolojik materyaller elde edilecek ise bunların hangi amaçla kullanılacağı ve biyolojik materyallere ait analizlerin yurtdışında yapıp yapılmayacağı hususunun açıklanması,
22. *"Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen hekim tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum."* benzeri ifadenin yer alması,
23. *"Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum."* benzeri ifadenin yer alması,
24. Gönüllünün adı/soyadı/imzası/tarih yer almalı,
25. Araştırma ekibinde yer alan ve araştırma hakkında bilgilendirmeyi yapan yetkin bir araştırmacının adı/soyadı/imzası/tarih yer almalı,
26. Gerekiyorsa olur işlemine tanık olan kişinin adı/soyadı/imzası/tarih yer almalı,
27. Gerekiyorsa yasal temsilcinin adı/soyadı/imzası/tarih yer almalı,
28. Gönüllülerden elde edilen biyolojik materyaller üzerinde genetik araştırma yapılacak ise;
"[Araştırmanın Açık Adı] araştırması kapsamında alınan biyolojik örneklerimin (kan, idrar vb.) "sadece yukarıda bahsi geçen araştırmada kullanılmasına izin veriyorum" veya "ileride yapılması planlanan tüm araştırmalarda kullanılmasına izin veriyorum" veya "hiçbir koşulda kullanılmasına izin vermiyorum" şeklinde uygun ifadenin işaretlendiği bilgi yer almalıdır.
29. Ayrıca, BGOF, gönüllü veya yasal temsilcisinin yasal haklarını ortadan kaldıracak bir hüküm veya ifade içeremez ayrıca araştırmacıya, kuruma, destekleyici veya bunların temsilcilerini kendi ihmallerinden kaynaklanan herhangi bir yükümlülüğünden kurtaracak hüküm veya ifade taşıyamaz.

Kurum İzin Belgesi (Ek-6)

TEZ ÇALIŞMASI HK



Manisa FK Bilgi <bilgi@manisafk.com>
Kime: Semih Erat

TEZ ÇALIŞMANIZ KULÜBÜMÜZ İÇİN UYGUNDUR.

Yanıtla Tümüni Yanıtla İlet 10.04.2025 Per 13:1



From: Semih Erat |
Sent: Thursday, April 10, 2025 12:59 PM
To: bilgi@manisafk.com; bilgi@manisabtsk.org.tr
Subject:

Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Kurumunuz / kulübünüz bünyesinde faaliyet gösteren amatör ve profesyonel futbolcuların "Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmam için ekte sunduğum ölçekleri uygulamak istiyorum. Ölçekler Google Form üzerinden dijital olarak cevaplanacak olup, herhangi bir yüz yüze görüşme içermemektedir. Ölçeklerin sporcularınız tarafından cevaplanmasına ilişkin kurumunuzca ilgili iznin verilmesi hususunu;

Bilgilerinize arz ederim.

10/04/2025
Semih ERAT

Hedef Bağlılığı Ölçeği Kullanım İzni (Ek-7)

Ynt: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ

Yanıtla Tümüni Yanıtla İlet 6.06.2024 Per 16:39

Ölçeği kullanabilirsiniz. Araştırmanızda başarılar dilerim.

Gönderen: Semih Erat
Gönderildi: 6 Haziran 2024 Perşembe 13:49:37
Kime:
Konu: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ

UYARI: Bu e-posta kurum dışından iletilmiştir. E-posta içeriğindeki ek ve bağlantılara dikkat ediniz. Lütfen şüpheli e-postaları supheli@mu.edu.tr 'ye iletiniz.

Sayın Hocam!

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanılmak üzere tarafınızca geliştirilen "Hedef Bağlılığı" ölçeğini kullanmak üzere izninizi istiyorum.

Saygılarımla sunarım.
Semih ERAT

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık leği Kullanım İzni (Ek-8)

YETİŐKİMLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Yanıtla Tümüü Yanıtla İlet 13.06.2024 Per 21:25

psikolojik dayanıklilik olcegi_makale.pdf 202 KB
psikolojik dayanıklilik olcegi_değerlendirme notu.pdf 164 KB
Psikolojik Dayanıklılık leği.doc 96 KB

Değerli Semih Erat,

Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. leği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Benzerlik Raporu (Ek-9)

	T.C. MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZİ ORJİNALLİK RAPORU	Doküman Kodu	FR-009
		Yayınlanma Tarihi	27.01.2017
		Revizyon No/Tarih	3/18.09.2023
		Sayfa	1/1

Sayın Jüri Üyesi,

ÖĞRENCİ KİMLİK BİLGİLERİ

Adı Soyadı	Semih ERAT
Anabilim Dalı	Sporda Psikososyal Alanlar
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Danışman Öğretim Üyesi	Doç. Dr. Nihal DAL
TEZ BAŞLIĞI Futbolcuların Psikolojik Dayanıklılık ve Hedef Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	

Yukarıda bilgileri verilen MCBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Semih ERAT'a ait olan ve Doç. Dr. Nihal DAL Danışmanlığında tamamlanan Yüksek Lisans tezine ait Turnitin Orijinallik Raporu ekte olup, tezin benzerlik oranı % 26 olarak tespit edilmiştir.

Raporu Alanın

Unvanı, Adı Soyadı	Doç. Dr Nihal DAL
Tarih	10.07.2025
İmza	

Ek: Turnitin Tez Orijinallik Raporu (pdf Dosyası)

Bilgi Notu: Alınan benzerlik raporu, tezin Kapak Sayfası, Giriş Ana Bölüm ve Sonuç kısımları için olup tezin Kaynakça kısmı çıkartılmış ve beş kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.