



**MEVKİLERİNE GÖRE AMATÖR FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE SPORTİF KENDİNE GÜVEN
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Muhammed Bedirhan KAÇAR

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Murat TURAN

**2024
Her hakkı saklıdır.**



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MEVKİLERİNE GÖRE AMATÖR FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE SPORTİF KENDİNE GÜVEN
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Muhammed Bedirhan KAÇAR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat TURAN

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Erzurum

2024

Her hakkı saklıdır.

BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

04/07/2024

Muhammed Bedirhan KAÇAR

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BEYANNAME.....	3
İÇİNDEKİLER.....	IV
TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
TABLOLAR.....	IV
ŞEKİLLER.....	V
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Hipotezler	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Çalışmanın Önemi.....	2
1.4. Çalışmanın Varsayımları.....	2
1.5. Çalışmanın Sınırlıkları.....	2
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Futbolun Tanımı ve Önemi	4
2.2. Futbolda Mevkiler	5
2.2.1. Kaleci	6
2.2.2. Savunma oyuncular.....	7
2.2.3. Orta saha oyuncular.....	8
2.2.4. Hücum oyuncular.....	9
2.3. Psikoloji Tanımı ve Önemi	10
2.4. Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Önemi	10

2.4.1. Psikolojik sağlamliğın zellikleri	12
2.5. Psikolojik Sağlamliğı Etkileyen Faktörler	12
2.5.1. Risk faktörleri.....	13
2.5.2. Koruyucu faktörleri	14
2.6. Psikolojik Sağlamlık Model ve Kuramları.....	15
2.6.1. Henderson ve Milstein’ın psikolojik sağlamlık çemberi modeli	16
2.6.2. Weinstein beklenti iletişimleri modeli	16
2.6.3. Benard modeli.....	17
2.6.4. Wolin modeli	18
2.6.5. Krovetz “sağlamlık” kuramı	19
2.6.6. Benson “zellikler kazandırma” psikolojik sağlamlık kuramı	19
2.6.7. Richardson “sağlamlık ve sağlamliğın meta kuramı” ..	19
2.6.8. Srekliлик kuramı	19
2.7. Psikolojik Sağlamliğı Yüksek Olan Bireylerin zellikleri	20
2.8. Kendine Güven Tanım ve nemi.....	20
2.9. Sportif Kendine Güven	21
2.9.1. Sportif kendine güven kuram ve modelleri.....	23
2.9.2. Sportif kendine güvenin geliştirilmesi	24
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Araştırmanın Evren ve rneklem Grubu.....	25
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	25
3.4. Veri Toplama Süreci	25
3.5. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	27

5. TARTIŞMA	33
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	36
KAYNAKLAR.....	38



TEŐEKKÖR

Tezimin hazırlık aşamasında bana yön veren, samimiyetiyle ve yardımlarıyla yanımda olan değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Murat TURAN' a emeklerinden dolayı teşekkür etmeyi borç bilirim. Çalışmama tecrübe ve fikirlerini paylaşarak destek olan, yürümüş olduğum bu yolda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen her zaman arkamda duran Dr. Öğr. Üyesi Hasan OSMANOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Umut YILMAZ, Öğr. Gör. Dr. Yaşar YAŞAR ve Doç. Dr. Meliha UZUN hocalarıma teşekkür ederim. Tez savunma sürecinde katkılarından dolayı Doç. Dr. Fatih BEDİR ve Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ hocalarıma teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, hayatımda ve çalışmamda yardımını esirgemeyen her zaman yanımda olan annem Şükriye KAÇAR, babam Abdullah KAÇAR ve kıymetli aile bireylerine sevgilerimi sunarım.

04/07/2024

Muhammed Bedirhan KAÇAR

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEVKİLERİNE GÖRE AMATÖR FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE SPORTİF KENDİNE GÜVEN DURUMLARININ İNCELENMESİ

Amaç: Bu çalışma, mevkilerine göre amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının incelenmesini ve değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini saptamaktır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini, Şırnak ilindeki amatör futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 313'ü erkek 77'si kadın olmak üzere toplam 390 sporcu oluşturmaktadır. Veriler, Google Formlar aracılığıyla internet üzerinden toplanmış ve SPSS v25.0 istatistik programında parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumunuz, kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve oynadığınız mevki değişkenlerine göre t-testi ve one-way ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan olduğunu belirlemek için Tukey testi uygulanmış ve ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için de Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, cinsiyet, eğitim durumu, oynadığı mevki ve yaş değişkenlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin toplam puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamış, ancak kaç yıldır spor yaptığı değişkeninde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sportif kendine güven durumlarının toplam puanları karşılaştırıldığında ise cinsiyet, eğitim durumu ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık görülmemiş, ancak kaç yıldır spor yaptığı ve oynadığı mevki değişkenlerinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Futbolcularda psikolojik sağlamlık ve sportif kendine güven seviyelerinin en çok sporculuk süresi tarafından etkilendiği görülmüştür. Ayrıca, forvet mevkisinde oynayan futbolcuların sportif kendine güven düzeyinin diğer mevkilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ile sportif kendine güven arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Mevkiler, Psikolojik Sağlamlık, Sportif Kendine Güven

ABSTRACT

MS. Thesis

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS AND SPORT SELF-CONFIDENCE OF AMATEUR FOOTBALL PLAYERS ACCORDING TO THEIR POSITIONS

Aim: This study aims to investigate the psychological resilience levels and self-confidence in sports of amateur football players based on their positions, and determine whether there are differences according to the variables.

Methods: The population of the study consists of amateur football players in Sirnak province. The sample group is composed of a total of 390 athletes, including 313 males and 77 females, selected through simple random sampling among those who play amateur football in Sirnak province. Data were collected online via Google Forms and parametric tests were conducted using SPSS v25.0 statistical program. Participant characteristics such as gender, age, education level, years of sports experience, and playing position were analyzed using t-test and one-way ANOVA test. The Tukey test was applied to determine the origin of the differences, and Pearson Correlation analysis was used to ascertain the relationship between the scales.

Results: In the study, when comparing the total scores of psychological resilience levels based on gender, education level, playing position, and age variables, no significant difference was found, but a significant difference was detected in the variable of years of sports practice. When comparing the total scores of self-confidence levels in sports, no significant differences were observed in gender, education level, and age variables, but significant differences were identified in the variables of years of sports practice and playing position.

Conclusion: It was observed that psychological resilience and sportive self-confidence levels of footballers were mostly affected by the duration of sporting activity. In addition, it was determined that the sportive self-confidence level of football players playing in the striker position was higher than other positions. It was found that there was a moderate and positive relationship between psychological resilience and sportive self-confidence.

Keywords: Football, Positions, Psychological Resilience, Sporting Confidence

TABLÖLAR

Sayfa

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler.....	27
Tablo 4.2. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness-Kurtosis)	28
Tablo 4.3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)	28
Tablo 4.4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	29
Tablo 4.5. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Yaş Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova)	29
Tablo 4.6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Kaç Yıldır Spor Yaptığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	30
Tablo 4.7. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Oynadığı Mevki Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- Way Anova).....	31
Tablo 4.8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanları Arasındaki İlişki (Korelasyon Tablosu) ..	32

ŞEKİLLER

Sayfa

Şekil 2.1. Futboldaki Mevkilerin Sahada Diziliş Örneği	6
Şekil 2.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi	16
Şekil 2.3. Sportif Kendine Güvenin Kavramsal Modeli	22



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Simgeler</u>	<u>Açıklama</u>
N	Frekans
(%)	Yüzdelik
<	Küçüktür
>	Büyüktür
$\bar{x}$	Aritmetik ortalama
P	Madde Güçlük İndeksi

<u>Kısaltmalar</u>	<u>Açıklama</u>
Ss.	Standart Sapma
Std.	Standart
Spss	Statistical Package for the Social Sciences
vd.	Ve Diğerleri
vb.	Ve Benzeri
ark.	Arkadaşları
Akt.	Aktaran
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu

1. GİRİŞ

Futbolcuların sportif başarıya ulaşabilmeleri için belirli temel özelliklere sahip olmaları kaçınılmaz bir gerekliliktir. Bir sporcu, temel fiziksel özellikleri bulundurmasına rağmen, motivasyonel etmenler ve öz güven eksikliği durumunda sportif başarı elde etmekte zorluk çekebilir (Çetinkaya, 2015). Sporcular, yeteneklerine güvenerek, mevcut ve potansiyel sınırlılıklarını ve olanaklarını fark ederek olumlu bir düşünce kalıbı oluşturmalıdır. Aksi halde hem saha içinde hem de dışında yaşanan olaylara karşı kendi değerlendirmelerinin ötesinde davranışlar sergileyerek kendine güvenlerini kaybedebilir ve psikolojik sağlamlıklarını zayıflatabilirler (Arslan ve ark., 2015; Kulaksızoğlu, 2006).

Psikolojik sağlamlık, bireyin negatif durumlarla karşı karşıya kaldığında sergilediği direnç, iyileşme potansiyeli ve olumsuz durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma becerisi olarak ifade edilir. (Basım & Çetin, 2011). Spor alanında, psikolojik sağlamlık performansta üstün başarıya ulaşmada temel psikolojik yeteneklerden biri olarak kabul edilmektedir. (Gucciardi ve ark., 2008). Futbolcular üzerinde yapılan araştırmalar, psikolojik etmenlerin müsabaka sırasında futbolcuları etkilediğini ifade etmektedir. Bu nedenle, futbolcuların performansını iyileştirmek için psikolojik etmenlerin rolü gün geçtikçe spor psikolojisinin merkezine yerleşmektedir. (Abdullah ve ark., 2016)

Bu araştırmanın amacı tüm bu ifadelerden yola çıkarak amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık ve sportif kendine güven düzeylerinin futbolcuların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, kaç yıldır spor yaptıkları ve oynadıkları mevkiiler gibi demografik özelliklere göre incelemektir.

1.1. Hipotezler

- Amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kendine güven durumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kendine güven durumları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kendine güven durumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Amatör futbolcuların psikolojik sağamlık düzeyleri ile kendine güven durumları kaç yıldır spor yaptığı değışkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Amatör futbolcuların psikolojik sağamlık düzeyleri ile kendine güven durumları oynadığı mevki değışkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Amatör futbolcuların psikolojik sağamlık düzeyleri ile kendine güven durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Çalışmanın Amacı

Amatör olarak futbol oynayan futbolcuların mevkilerine göre ruhsal sağlığın tekrar kazanılması ve sürdürülmesinde temel koruyucu faktörlerin neler olduğunu belirleyerek hangi seviyede olduklarını ve sportif açıdan kendilerine olan güvenlerinin hangi durumda olduğunu incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

Mevkilerine göre amatör futbolcuların psikolojik sağamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarına bakılarak futbolcuların hangi etmenlerden etkilendiğini belirleyip bunların önüne geçmektedir.

1.4. Çalışmanın Varsayımları

- Araştırmada kullanılacak olan anketleri araştırmaya konu olan Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan bireylerin içtenlikle ve samimiyetle cevaplandıracağı varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçlarının Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan bireyleri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkacak şekilde varsayılmaktadır.
- Araştırmanın kavramsal temeliyle de anlaşılır ve tutarlı olması varsayılmaktadır.

1.5. Çalışmanın Sınırlıkları

- Bu çalışma Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan bireyler ile sınırlıdır.
- Bu anket soruları ile sınırlıdır.

- Bu araştırmanın evreni Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan bireylerin verdiği cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemini Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan bireylerin verdiği cevaplarla sınırlıdır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbolun Tanımı ve Önemi

Futbol, sınırları olan bir oyun sahası içinde belirli kaideleri olan, hakem denetiminde iki takım arasında olan, her bir takımın on bir oyuncudan oluştuğu, kendine özgü bir top ile rakip takımın kalesine gol atma amacı olan, bir maçın süresi doksan dakika olup, fiziksel güce dayalı mücadelecı bir şekilde oynanan bir takım sporudur. Dünya çapında seyirci ve izleyici sayısı yönüyle en popüler spor dalı olarak bilinmektedir (Haliloğlu, 2001).

Dünyada ve Türkiye'de hem amatör hem de profesyonel düzeyde oynanan futbol, diğer spor branşları ile karşılaştırıldığında en geniş izleyici ve seyirci sayısına sahip spor branşı olarak kabul edilmektedir. Bireylerin futbola olan ilginin artmasıyla beraber takımlar ve ülkeler arasındaki rekabet durumu da gelişmeye başlamıştır. Spor biliminin gelişmesiyle beraber futbol, teknik bilgi, taktiksel anlayış ve beceri uygulamalarında yapılan çalışmaların önem kazandığı bir alan haline gelmiştir. Futbolun spor bilimlerinden elde edilen bilgilerle desteklenmesi sonucunda başarı, performans üstünlüğü ve kariyer gelişimi futbolun öne çıkan unsurları haline gelmiştir (Arısoy vd., 2020).

Oyun, dikdörtgene benzeyen bir alanda oynanır ve sahanın her iki kısa kenarında birer kale bulunmaktadır. Bu oyundaki temel hedef, başta ayaklar, eller ve kol kısmı kullanılmadan bedenin her bölümünü kullanarak topu hedef kaleye attırıp (gol atmak) sonuç alarak sayı almak. Bazı ayrı durumlar bulunmakta iki takımın kalesini koruyan kaleciler, bulunan ceza alanı diye ifade edilen, kalecilere ayrılmış bölgenin sınırları içerisinde topa elle dokunup müdahale hakkı bulunmaktadır. Topun, sahanın diğer uzun kenarlarında alanın dışına çıktığı zamanda taç atışı (top kimden dışarı çıktıysa, diğer rakip takım kullanır), kısa kenarlarından dışarı çıktığı zamanda köşe vuruşu (top kimden dışarı doğru çıktıysa, diğer rakip takım lehine kale ile yan çizgisinin kesiştiği noktadan top oyuna sokulur) ya da aut vuruşu (topun, hücum oyuncularından kale çizgilerinden dışarı atılması durumunda kale çizgisi ile belirtilen alandan top oyuna atılır) ile oyun tekrardan devam eder. Bir maç 2 devre halinde 45'er dakikadan toplam 90 dakika oluşup en fazla gol atan takım maçı galip gelmiş olur. 2 devre arası 15 dakika takımların dinlenmesi veya taktiklerini kullanılması için verilen bir süredir. Eğer ki gol sayıları eşit veya hiç gol atılmaması durumunda maç beraberlikle sonuçlanır.

Özel müsabakalarda bu durum 90 dakika olan maç süresi berabere bitmesi durumunda 2 devre halinde 15'er dakikalıktan oluşan uzatma dakikaları oynanır. Eşitliğin bu zamanda devam etmesi durumunda penaltı vuruşları ile kazanan takım belirlenir (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol>).

2.2. Futbolda Mevkiler

Futbol da iki takımın karşılaştırılmasında her takımın 11 oyuncunun oyun içerisinde müsabakaya göre genelde 11 kişinin yedek olarak beklediği alanda olduğu spor branşıdır. Kazanmak için oynanan futbol, teknik ve taktik terimlerinin fazlasıyla ilerlemesine etki etmiştir. Şu an ki zamanda popülerlik durumu yüksek olan bir branştır. Saha içinde farklı mevkiler bulunmakta ve saha içerisinde her sporcunun bireysel yeteneklerine bakılarak uygun mevkiler de görev verilir. Bu kısımda kaleci, savunma, orta saha ve hücum oyuncularının görevlerine bakılacaktır (Abdullah ve ark., 2016).

Futbolda mevki ifadesi takım hocasının maç içerisinde istediği taktik ve planına göre şekil almaktadır. Oyuncular maç içerisinde sorumlu oldukları mevkiinin gerekliliklerini yapmak mecburiyetindedirler. Oyunculardan oynadıkları mevkiye göre bireysel teknik ve taktik yetenekleri olmalı ve bulundukları mevkiinin fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçları da yerine getirmeleri istenir (Erdem, 2002).



Şekil 2.1. Futboldaki Mevkilerin Sahada Diziliş Örneği

2.2.1. Kaleci

Kaleci üç direk ile belirlenmiş olan kaleye gelen topları engelleyerek topın kaleye girmesine izin vermeyen oyuncu olarak ifade edilir. Bir futbol maçında kalecinin, sahada olan diğer futbolculardan ayrı olarak ceza alanında topa eliyle dokunabilir, oynayabilir bu özellik sadece kaleci için geçerlidir. Bir takımda kaleci, ilk ve son oyuncu olarak da ifade edilir. Takımın rakip takıma atağı kalecinin topu oyuna atmasıyla birlikte oyun başlar. Benzer bir ifade ile rakip takımın atağı da kalecinin topu elleriyle kontrolüne alması veya topun auta gitmesi ile biter. Bu ifade ile kalecinin bir takım için çok fazla öneme sahip olduğu ve çok fazla sorumluluğu olan bir oyuncu eder (Başer, 1996).

Kaleci, sonucu doğrudan etkileyen bir oyuncu olarak kabul edilir. Bir futbol müsabakasının kazanılması ya da kaybedilmesinde, kalecinin diğer saha oyuncularından daha büyük bir rol oynadığı genel olarak kabul görülür. Kalecinin performansı, fiziksel özelliklerinin yanı sıra büyük öneme sahiptir. Erken yaşlarda futbol oynamaya başlayan ve kaleci olmaya yönlendirilen genç yetenekler, daha

başarılı kaleciler olarak yetiştirilebilirler. Ayrıca, kaleci sahadaki pozisyonu gereği, iletişim kurma becerisine ve diğer oyuncuları yönlendirme yeteneğine sahip bir "ikinci libero" olarak da görülebilir. Takım içinde özel bir konuma sahip olan kaleci, topu elle tutup oynayabilen tek oyuncu olmasıyla öne çıkar. Ayrıca, saha içindeki konumu sayesinde oyunu en iyi şekilde takip edebilen oyuncu da yine kalecidir (Erdem, 2002). Kaleci saha içerisinde önemli bir konumda bulunmaktadır, Bir maçta galip veya mağlup gelmekte en büyük faktör kalecidir (Urartu, 1994).

Bir kalecide bulunması gereken özelliklerin çoğu kalıtım ile yeteneği belirler ve yapılacak olan antrenman çalışmaları ile daha iyi seviyeye gelinebilir, Bir kalecinin; çalışkan olma, akıllı ve önceden tahmin etme becerisi olmalı, risk alma becerisi, hızlı hareket etme becerisi, iyi odaklanmalı, lider olma durumu, sağlam bir fiziksel vücut, güçlü bir sinirsel sistem, üst düzey sorumluluk alması, futbol kurallarını nizami bir şekilde anlayıp ve uygulama, teknik ve taktiksel adaptasyon seviyesi gibi özelliklere sahip olmalıdır (TFF, 1993).

2.2.2. Savunma oyuncuları

Futbol ortaya çıktığı zamanlarda tek hedef gol atmaktı. Bundan dolayı da oyun tarzı, geniş koşmalar ve uzun şutlar çok kullanılırdı. İlerleyen zamanlarda hücumdaki oyuncuların teknik ve taktik anlayışlarındaki seviye artınca savunmada olan oyuncular fazlaşmıştır. Defanstaki oyuncular kendi yarı sahasındaki alanları bölümlere ayırarak her birine görev verilmiştir (Urartu, 1994).

Futbolda defans yapan oyuncular, rakip takımın hücumlarını durdurmayı amaçlayan oyuncuların oluşur ve kalecinin önündeki oyunculardır. Oyuncuların saha içerisinde oldukları konuma göre bek, stoper ve libero olarak da isimler verilir. Ek olarak, günümüz futbolunda daha çok bir rakibe çok yakın olmak, sürekli takip etmek ve markaj etmekle sorumlu stoper ve bekler ile markajı pek iyi uygulayamayan libero oyuncuları ile farklılıkları bulunmaktadır. Orta savunma oyuncularının (stoper) kenarlardan gelen topları karşılayabilecek çok iyi hava topunu kontrolü altına alabilmeli, ortadan gelen topları alabilecek önceden tahmin ederek ve teknik becerisi olan defans oyuncuları bulunmalıdır (Karavelioğlu, 2008)

Defans oyuncuları teknik becerileri ve kuvvetleri ile hücum oyunuyla bir araya gelen ve şekillendiren, hücum oyuncularının kazanmasında önemli bir yer tutan oyunculardır. Defans oyuncularında bulunması gereken nitelikler bunlardır;

Rakiple olan mücadelede sağlam durma, hava toplarındaki hakimiyeti, oyun içerisinde oyuncuya markaj yapması, maç içerisinde zamanlaması iyi olmalı, gözlem yeteneği çok iyi olmalı, kale önünde tehlikeli yan pas atmamalı, topla koşu becerisi olmalı, orta yapma becerisi olmalı, rizikosuz hücum yapabilmeli, rakibin top almasını engelleme veya izin vermemeli gibi özelliklere sahip olmalıdır (TFF, 1974).

2.2.3. Orta saha oyuncular

Oyun içerisinde etkili bir rol almaktadırlar. Belirli bir alanda bulunan oyuncuların oyunla bağı diğer oyunculardan daha fazladır. Orta saha da olan oyuncular savunmanın önünde oynar, defans ile hücumdaki oyunculara köprü görevinde bulunur ve genelde gol için ihtiyaç bulunan son hamlelerde etkin rol oynamaktadır (Urartu, 1994).

Orta saha oyuncular bulundukları mevki alan olarak çok fazla olduğundan dolayı çok fazla müdahale etmekte ve taktiklerin çok fazla olmasından dolayı çok yoğun ve farklı görevlerinde bulunmaları zorunluluk haline gelmiştir. Orta saha oyuncular savunma, orta ve hücumla yatkın oyuncular olarak değerlendirilip görevler verilmektedir (İnal, 2004).

Bu pozisyon, farklı bölümlere bölünmüştür. Hücumu amaçlayan orta saha oyuncularına ofansif orta saha, kenarlarda görev alanlara sağ ve sol kanat, tam kanatların ortasında (göbek) oynayanlara merkez orta saha veya iç, savunmayı korumayı amaçlayan oyunculara da defansif orta saha veya ön libero denilmektedir. Özetle bu oyuncuların, diğer oyunculara nazaran daha yoğun fiziksel çalışmalar yapmaktadırlar. Bundan dolayı da oyun içerisindeki yoğunluğa karşı dayanıklı olmalarını ve fiziksel olarak çok iyi durumda olmasını zorunlu kılmaktadır. Üstelik kişisel hareketleri ve taktik uygulamalarını yapabilmeleri için de son derece iyi bir futbol tekniğini yanında bulundurmalıdır (Erdem, 2002).

Orta saha oyuncusunda bulunması gereken nitelikler; kısa ve uzun isabetli paslar atabilmeli, seri ve süratli olmalı, top sürebilme becerisi olmalı, geriye dönüşlerde hızlı olmalı, gözlem yeteneği çok iyi olmalı, sağlam fiziği, dayanıklı ve güçlü olmalı, oyun içerisinde zekasını çok iyi kullanmalı, maç içerisindeki yoğunluğu kaldırabilecek seviyede olmalı, teknik kapasitesi çok iyi olmalı, vuruşları iyi kullanmalı, yaratıcı olmalı gibi özellikleri taşımaktadır (Özder, 1992).

2.2.4. Hücüm oyuncularını

Hücümde oynayan oyuncuların temel amacı takımında olan diğery oyuncuların gönderdiği topu ağırlarla buluşturmaktır (İnal, 2004). Maç içerisinde hücümde olan futbolcudan gol atması istenir. Oyunda kaleci nasıl ki gol yememekle sorumluyken, hücüm oyuncusunda gol atmakla sorumludur. Bulunduğumuz dönem futbolunda, hücüm oyuncusunun gol atma sorumluluğı devam etmektedir fakat bunun yanında maç içerisinde farklı sorumluluklarıda bulunmaktadır (Başer, 1996).

Hücüm oyuncularına forvet veya santrafor isimleri kullanılmaktadır. Hücümde oynayan oyuncunun, kendisi için boş alan yapabilmesinde sıkıntı çekmektedir. Fakat takımda bulunan diğery oyuncular özellikle hücüme gelecek olan oyuncular için alan yaratması daha basittir. Hücümde görev alacak oyuncuların hareketli olmaları, koşular yapmaları takımındaki oyuncusuna da kendisine de boş alan açmasına yardımcı olur. Hücüm oyuncuları devamlı defansta bulunan oyuncuların gözetiminde olduklarından dolayı daha erken davranarak kısa sürede seri ve mantıklı bir şekilde kararlar alabilmesi gerekmektedirler (Erdem, 2002)

Bulunduğumuz dönem futbolunda hücüm oyuncuları genellikle fiziksel ve teknik yeteneklerine bakılarak isimlendirmeleri bulunsa da bu mevkinin en iyi modeli santrafordur. Santrafor oyuncusu, futbol asıl gayesi olan gol atmaya en yakın, onlardan kesin gol atması istenen, başarı ölçütleri attıkları gollere bakılan oyunculardır. Topu ağırlarla buluşturan forvet veya santrafor oyuncusu iyi oyuncu olarak kabul edilir (Gündüz, 2014).

Hücüm oyuncularının bulundukları bölge oldukça fazladır. Zamanımız futbolunda artık hücüm oyuncularının yalnız kendi alanlarında oynama durumu pek kullanılmamaktadır. Artık daha çok hücüm oyuncuları kendi takımındaki oyuncularla pas yapmakta ve hareketlilik sağlayarak diğery takımın sahasında daha geniş bölgeler yaratarak takımı için gol atmaya amaçlamaktadır. Hücümde olan oyuncunun teknik bakımından diğery oyunculardan daha iyi bir seviyede olması gerekmektedir. Kabiliyetini ve kapasitesini daha iyi seviyeye getirmesi için bireysel antrenmanlar uygulaması gereklidir (Özder, 1992).

Hücüm oyuncusunda bulunması gereken özellikler; duvar paslarında takım arkadaşına kolaylık sağlama, hareketli ve yön değıştirici koşular yaparak hem kendine hem de takım arkadaşına alan yaratma, savunmanın yapacağı markajdan kurtulmak, kaybedilen toplarda rakibe baskı yaparak rakibin rahatlıkla oyun

yaratmasını engellemek, etkili gol vuruşları olması (bitiricilik), hava toplarında etkili olmalı, fırsatçı olmalı, kendine güveni ve her pozisyon öncesi ya da sonrası hazır durumda beklemek (Gündüz, 2014).

2.3. Psikoloji Tanımı ve Önemi

En geniş ifadeyle psikoloji, fiziki(dışsal) ve fizyolojik(içsel) davranışlara sistemli bir şekilde bakılmasıdır. Psikolojide, istemli veya istemsiz durumların yanında fikir ve hissiyatlarının gözlemlenmesi olarak da ifade edilir (Feldman, 2015; Akt: Bulut & Subaşı, 2020). Bu ifadelerle göre psikolojinin bireyin hayatının çeşitli görüntülerine bakılması istenir. Fakat çoğu çalışmalarda günümüz psikolojide yaygın anlayış biçiminin bireyin eksi yönlerine yoğunlaştığı ve bireylerin pozitif yönlerinin görmezden geldiğini ifade etmektedir (Bulut & Subaşı, 2020).

2.4. Psikolojik Sağlamlık Tanımı ve Önemi

Psikolojik sağlamlık, günümüzde önemli bir konuma gelen ve sıkça kullanılan bir ifadedir. Gündelik yaşamımızda ortaya çıkan durumlar, kaygı, kötü hayat standartları, her insanda önemli psikolojik sorunların ortaya çıkmaması bu kişilerin birtakım önemli nitelikleriyle bağdaştırılabilir. Psikoloji, psikiyatri, eğitim ve sosyoloji dallarında bu nitelikler ve bu sıkıntıları atlattıkça sürekli daha da kuvvetleneceklerine dair düşünceler psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı ile kullanılmaktadır (Şahin, 2014).

Earvolino-Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme, incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar (Akt: Öz & Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlık, güçlülük çeken durumlara karşın bireyin bu kötü durumlara başa çıkmak ve belli bir düzene koyma becerisi olarak ifade edilmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda, psikolojik sağlamlık seviyesi fazla olan kişilerin, gördükleri fakirlik, kaba kuvvet, rahatsızlık ve bunun gibi çok sayıda kaygı durumu yüksek olan hayat durumuyla, daha güçlü ve sağlam bir şekilde uğraştıkları belirlenmiştir. Bu kişilerin, ek olarak verimli bir şekilde sorunların çözme becerisi ile etkin bireyler arası iletişim yeteneği gibi başarılı nitelikleri bulunduğu ifade edilmiştir. Buna yakın durumlarla karşılaşp da başarılı olamayan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ilerletilerek,

yaşanacak problemlerin daha basit çözebilecekleri veya kaygı durumundan en düşük hasarla uzaklaştırabilecek araştırmalarla ifade edilmiştir (Öz & Yılmaz, 2009).

Bireylerin hayatlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi, hayatları boyunca farklı gelişim ilerlemesinde gelişimsel davranışını sağlıklı bir şekilde uygulayabilmesi ve toplumsal davranışlara göre hareketler gösterebilmesi, olumlu ve sağlıklı bir şahsiyet ile karakter ilerlemesi olarak ifade edilebilir. Birey yaşamı süresince bulunan düzenini dağıtan ve yaşamını kötü bir şekilde dağıtacak çok fazla problemleri görmektedir. Psikolojik sağlamlık, güçlü problemlere bile bireyin bu kötü durumları güzel bir şekilde atlatma ve belli bir düzende uygulama becerisidir. Beceri ve psikolojik bir özellik olarak ifade edilmekle beraber psikolojik sağlamlığın, esen içinde devam edecek yaşama fayda sağlama, kötü bir olay olduğunda o olaydan başarılı bir şekilde kurtulma gibi birçok nitelikleri bulunmaktadır (Masten & Coatsworth, 1998, Akt: Öz & Yılmaz, 2009).

İfade edilen açıklamalar gözden geçirildiğinde, psikolojik sağlamlık geniş bir yelpazeye sahip olduğu ve tek bir ifade ile tanımlanamayacağı savunulabilir. Fakat ifadelerin çoğunluğunda birtakım benzer açıklamalar kullanılmıştır. Bu benzer açıklamalar, psikolojik sağlamlık olgusunun etkin bir şekilde ilerlemesi; geliştirilebilir nitelikler bulundurması; kriz ve sıkıntılı hayat durumlarını atlatabilmeyi ve düzgün bir adaptasyon süreci sağlama veya yeterlik ilerletebilme süreçlerini kapsamaları; psikolojik sağlamlığın düzgün bir şekilde ilerleyebilmesi için kişinin sıkıntılı ve riskli bir duruma düşmesi ve bu duruma adaptasyon sağlayarak hayatın değişik dallarında başarılı olması, bu başarı psikolojik sağlamlık için kişilerin koruyucu faktörler olarak ifade edilen bazı bireysel özellikleri bulundurması gerekmektedir (Gürkan, 2006; Gizir, 2007).

Araştırmacılar tarafından psikolojik sağlamlık ifadesini etkili bir risk anında adaptasyon sağlamasını ve gelişmesine sebep olan olgunluk diye açıklamışlardır ve daha önceden de ifade ettikleri gibi, önemli olan temel iki durum üzerinde durmuşlardır:

1. Psikolojik sağlamlığı açıklarken önemli tehdit veya risk (travma) barındırması
2. Risk veya travmatik olay anında olacak adaptasyonun düzgün bir şekilde sağlanması (Masten & Coatsworth, 1998, Akt: Öz & Yılmaz, 2009).

Önceden de ifade edildiği üzere, araştırmalarda psikolojik sağlamlıkla alakalı teorik bağlamda daha tam olarak yerleştirilememiştir. Fakat Richardson (2002) tavsiye ettiği metateoride sağlamlığın tanımını üç çerçevede ifade etmeye çalışmaktadır. İlk çerçeveden psikolojik sağlamlık nitelikleri veya değerleri ile isimlendirilen riskten koruyucu faktörler olarak açıklamış ve liste haline getirmiştir. Psikolojik sağlamlık süreci olarak isimlendirebileceğimiz ikinci çerçevede, olan kötü durumlarından üstesinden gelebilme sonucu ilk çerçevede açıklanan ve liste haline getirilen özelliklerin ilerletilmesi ifade edilmektedir. Son çerçevede ise, bireyin şahsi gizli güçlerini gösterme ve bunların farkında olmasını sağlayacak olan travmatik yaşantıdan sonra, kişinin ilerleme veya gelişim gösterdiği ve bu olayla kendini gerçekleştirme amacına biraz daha yaklaştığını ifade etmektedir. Tasviye edilen metateoride son çerçevede, “doğuştan gelen sağlamlık” olarak isimlendirilmektedir (Akt: Kararımak, 2006).

2.4.1. Psikolojik sağlamlığın özellikleri

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, bazı özellikler aşağıda maddeler halinde yazılmıştır (Gürkan, 2006):

- Psikolojik sağlamlık doğuştan gelen bir özellik olmayıp gelişmeye açık özellikleri bulunmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık pasif olmayan bir sürece sahiptir.
- Kişinin psikolojik sağlamlık düzeyini ifade etmesi için, yaşamında bazı sıkıntı ve güçlüklerle karşı karşıya gelmeli ve ilerde bu sıkıntılara adaptasyon uyum sağlaması yaşamın diğer tüm olumsuzluklarına karşın yine de başarılı olması gerekmektedir.
- Psikolojik sağlamlık başlarda hastalıktan kaynaklı olduğu ifade edilmiş ve incelenmiş ama daha sonra araştırmalara bakıldığında farklı dallarda da kullanıldığı görülmüştür.
- Psikolojik sağlamlık seviyesi fazla olan bireylere, pilini doldurma, iletişim kurma, gerçekçilik, kendilerine ve diğer bireylere saygılı olan doğru, güvenilir ve kaygıya karşı güçlü olan bireyler olarak ifade edilmektedir.

2.5. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlıkla alakalı ifadeler gözden geçirildiğinde, psikolojik sağlamlığın kişinin bazı risk faktörlerine uğramasından sonra, koruyucu faktörler

vasıtasıyla riskli olan olayların negatif etkilerine adaptasyonu veya normal gelişimsel ilerlemeler kazanılmasından bahsedilmektedir. Bu sebeple, psikolojik sağlamlığı tanımlamak için risk ve koruyucu faktörlerin ve bu faktörlerin etkilerinin düzgün bir şekilde bilinmesi gerekmektedir (Bahadır, 2009).

2.5.1. Risk faktörleri

Küçük yaşlarda veya ergenlik çağında risk faktörleriyle karşı karşıya gelmek ileriki gelişim çağlarında birtakım eksiklerin çıkmasına sebep olabilir. Hayatta yaşanılacak olan olumsuz yaşantılar ve karşılaşacağımız felaketler, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı bir hayatı devam ettirmesinde ve psikolojik sağlamlık belirtmesinde risk durumları olarak önümüze serilmektedir. Yoksulluk, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum ya da hastalıklar, genetik bozukluk, cinsel taciz, boşanma, doğal afetler ve terör risk faktörleri olarak örnek verilebilir. Sağlamlıkla ilgili araştırmaların başında gelen Kauai adlı çalışmada, yoksulluk, düşük sosyoekonomik seviyesi, aile içi şiddet, annenin eğitim seviyesi, genetik bozukluklar ve ebeveynlerin patolojik işaretler belirtmesi risk faktörleri olarak gösterilmiştir (Werner, 1989, Akt: Kararımak, 2006).

Risk durumlarının gerektiğinden fazla olması durumunda çok daha yüksek riskin ortaya çıkmasına sebep olur. Risk faktörleri bilişsel sağlık sorunlarının daha uzun süreli, daha önemli olduğu, sonradan bir daha ortaya çıkma ihtimali ile ilgili faktörlerdir. Risk durumları bireyle ilgili, aile ile ilgili ve çevresel-sosyal risk faktörleri olarak üçe ayrılmıştır (Bolat, 2013).

Gizir (2007) psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörlerini şu şekilde ifade etmeye çalışmıştır.

2.5.1.1. Bireysel risk faktörleri

- Erken doğum
- Kötü yaşam durumları
- Kronik hastalıklar

2.5.1.2. Ailesel risk faktörleri

- Anne ve babanın sağlı durumu veya anormal psikolojisi
- Anne ve babanın ayrı olması, hayatta olmaması veya tek ebeveyn ile yaşamak

- Ergenlik çağında çocuk sahibi olmak

2.5.1.3. Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik sıkıntılar ve yoksulluk
- Çocuğu önemsememek ve istismar etmek
- Savaş ve doğal afetler gibi sosyal krizler
- Toplumsal şiddet ve ailevi büyük sorunlar
- Barınma sorunu.

2.5.2. Koruyucu faktörleri

Koruyucu faktörler, risk durumundayken olumsuz olabilecek etkilerin düşmesini sağlayan ve kişinin gelişim açısından eksiklerini gidermesine katkıda bulunan değişkenleri kapsar (Şahin, 2014).

Risk etmenleri hariç, psikolojik sağlamlıkla alakalı diğer mekanizma, olacak kötü yaşantılar sonucu kişinin onarıcı bir tepki vermesini sağlayan koruyucu faktörler diye ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık düzeyi iyi olan bireylerin zor durumları atlattıklarında gizli güçleri “içsel” ve toplumsal açıdan destek “dışsal” olarak ikiye ayrılır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, bu kavramlar “içsel ve dışsal koruyucu etmenler” olarak isimlendirilmektedir. Mesela, olumlu bireysel nitelikler, bireysel koruyucu etmenler grubunda yer almaktadır. Koruyucu faktörlerin, risk davranışlarının meydana getirdiği olumsuz etkileri düşürdüğü ve adaptasyon sürecini en kısa zamana indirmeye çalıştığı söylenmektedir. Ek olarak içsel ve dışsal koruyucu faktörler, risk durumunda bulunan bireylerin, ileride karşılaşabileceği olumsuz deneyimlerin önüne geçmeye çalışmaktadır (Kararımak, 2006).

Gizir (2007) psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan koruyucu faktörlerini şu şekilde ifade etmeye çalışmıştır.

2.5.2.1. Bireysel koruyucu faktörler

- Zekâ
- Akademik başarı
- Olumlu veya kolay mizaç
- İç kontrol odağı

- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Özerklik
- Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet
- Yaş

2.5.2.2. Ailesel koruyucu faktörler

- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Etkili ebeveynlik, ev yapısı ve kuralları
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

2.5.2.3. Çevresel koruyucu faktörler

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

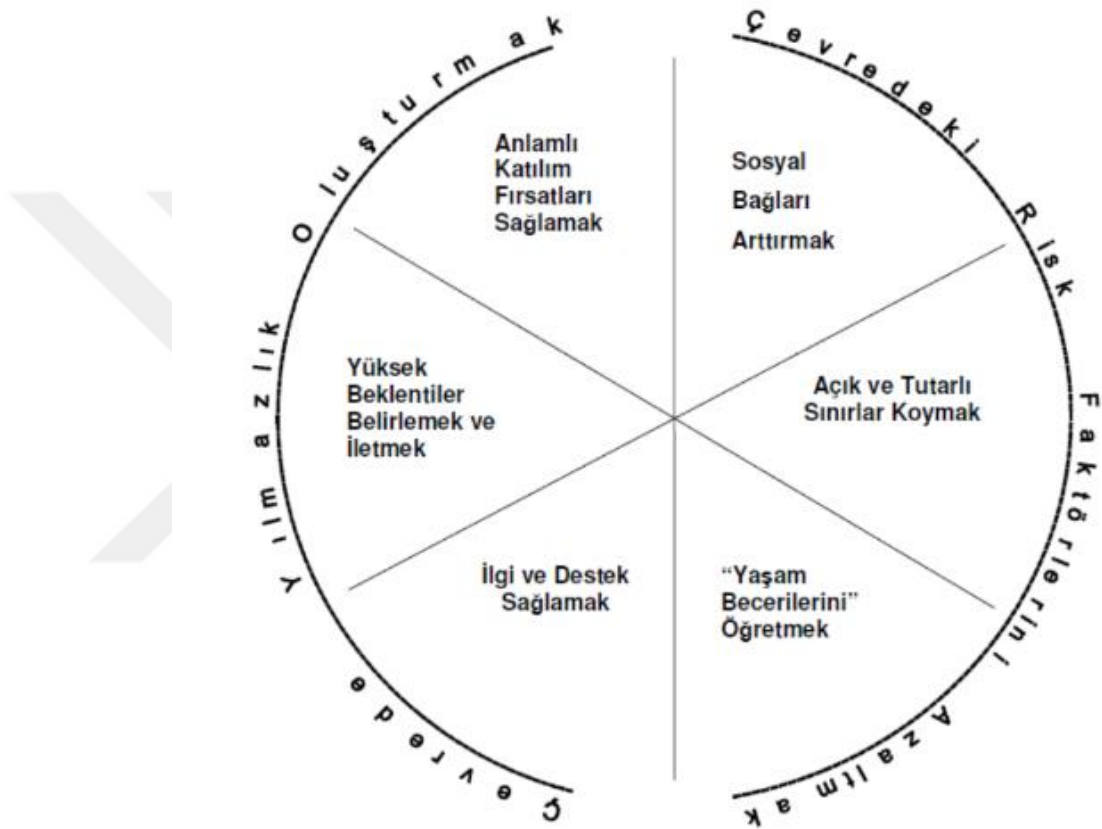
İfade edilen faktörler gözden geçirildiğinde, bireysel, ailesel veya çevresel bir nitelik olumlu olursa, bireyin sağlıklı bir şekilde büyümesine fayda sağlayacağı ve psikolojik sağlamlık seviyelerinin geliştireceği söylenebilir. Buna rağmen ifade edilen faktörler bireyi olumsuz duruma soktuğunda, zihinsel açıdan bozulmalar olmakta ve psikolojik sağlamlığı gerilemekte veya ortadan kalkmaktadır. Bundan dolayı bunun gibi riskler veya olumsuz şartlarda büyüyen bireylerin de hayatlarında başarılı bir konumda olmaları, büyümelerini sağlayabilmeleri ve psikolojik açıdan dayanıklı olabilmeleri için, bu risk ve koruyucu faktörlere hâkim olunması önem taşımaktadır (Öz & Yılmaz, 2009).

2.6. Psikolojik Sağlamlık Model ve Kuramları

Bu kısımda, psikolojik sağlamlıkla ilgili kuram ve modelleri anlatılmıştır.

2.6.1. Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlamlık çemberi modeli

Henderson ve Milstein (1996)'a göre psikolojik sağlamlık; bireyler arasında farklılık gösteren ve vakit aldıkça artabilen veya azalabilen bir özellik olarak açıklanmıştır ve psikolojik sağlamlığın, toplumsal olarak ilerletebilmesiyle alakalı unsurlar belli edilerek ‘‘Sağlamlık emberi’’ ismi ile ifade edilen bir yapı çıkarmışlardır. Bu ember iki kısıma ayrılıp sağ ve sol olup toplamda altı ögeden oluşturulmuştur.



şekil 2.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi
(Grgan, 2006)

2.6.2. Weinstein beklenti iletişimleri modeli

Bireyler içinde iyi bir iletişim modeli oluşturmak için yenilikçi okul yöntemlerini oluşturarak çoğu düzenlemelerin yapılmasına ihtiyaç olduğunu belirtmiştir.

Bu düzenlemeler;

- Eğitim programındaki ayarlamalar
- Bireyin becerisine göre listeleme

- Değerlendirme sürecinde çeşitli performans olanaklarının sunulması
- İsteklendirme
- Öğrenme sürecinde görevler üstlenme
- Öğretmen ve öğrenci etkileşimi
- Aile ve okul etkileşimi (Weinstein ve ark., 1991).

2.6.3. Benard modeli

Benard modelinde küçük yaştakilerin daha başarılı duruma gelmeleri ve gelişimlerinde ilerlemeler sağlayacak hayat şartlarının oluşması büyükler ile ailenin elinde bulunmaktadır. Çocukların bulunacakları bölgeyi ve hayatlarını devam ettireceği yer onların elinde değildir. Olgun bir kişi olana dek hayatlarındaki şartları aileleri belirler. Kötü hayat şartlarında doğacak ve gelişecek olan çocuklara, kılavuzluk etme ve destekleyici bir etkiyle bu kötü şartların üstesinden gelmeyi sağlamıştır (Thomsen, 2002)

Benard modeline göre sağlam olan kişiler, doğuştan ve daha sonradan elde ettikleri bazı bireysel özellikleri bulunmaktadır:

Kişilerin doğuştan gelen bireysel özellikleri:

- Sakin bir kişiliğe sahip olmak
- Diğer insanlardan pozitif geribildirim alma becerisi
- Kişilerin sonradan kazandığı bireysel özellikleri:
- Başkalarının duygularını anlama ve onlara karşı duyarlı davranmak
- Bireylerle iyi bir iletişim kurma
- Kişisel mizah anlayışının olması
- Öz benlik farkındalığına sahip olmak
- Özerklik becerisi
- Zararlı durumlardan ve çevrelerden kaçınma becerisi
- Pratik hedefler ve beklentiler belirleme, gelecek odaklı bir vizyona sahip olma yeteneği
- Sorunları çözme ve karar alma becerilerini güçlendirme

Bu modele göre sağlam bireyleri kazandırmanın temel noktası onlara karşı duyarlı ve destekleyici olunmasıdır. Sağlıklı çocukların gelişimi için dikkate alınması gereken en önemli üç ortam, çocuğun yaşadığı (ev), oynadığı (toplum) ve öğrenme (okul) faaliyetlerini gerçekleştirdiğı ortamlara bakılmalıdır. Bu ortamlarda uygulanması gereken üç temel etkinlik vardır:

- Çocuğa odaklanma ve rehberlik sağlanması
- Önemli katılım imkanlarının sunulması
- Belirgin hedeflerin belirlenmesi ve pozitif geri bildirimlerin sağlanması (Benard, 1991).

2.6.4. Wolin modeli

Bu modelde psikolojik sağlamlığa sahip danışanlarla yapılan bireysel çalışmalar ve yaşantılarına dayanmaktadır. Steven Wolin, uzun yıllar boyunca psikiyatrist olarak geleneksel tıbbi modeli kullanarak çalışmıştır. Bu tıbbi modelde terapist veya doktor, yanlışları tanımlamakta ve tedavi için ilaç veya terapi gibi yöntemler kullanmaktadır. Danışanlar genellikle hasta ve güçsüz olarak kabul edilirler ve terapistler, onlara iyileşme sürecinde rehberlik etmekle görevlidirler. Wolin, uzun yıllar kullandığı bu modele karşı memnun kalmamış ve daha sonra danışanların sahip olduğu güçlü yönlerine odaklanmıştır. Öncelikle bu kişilerin olumsuzlukların olmasına karşın daha iyi olmalarına katkı sağlayacak olan özellikleri tespit etmiştir. Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, bu güçlü davranışları listelemiş ve bu davranışlara “yedi sağamlık davranışı” olarak adlandırmışlardır (Thomsen, 2002).

Bu yedi sağamlık davranışı aşağıda yazılmıştır (Wolin ve Wolin, 1993):

- İç görü
- Bağımsızlık
- İlişkiler
- İnsiyatif
- Yaratıcılık
- Mizah
- Ahlak

2.6.5. Krovetz “sağlamlık” kuramı

Sağlamlık kuramı, başarılı genç bireylerin hayatlarında bulunan ancak çoğunlukla sorunlu gençlerde eksik olan koruyucu faktörleri tanımlamaktadır (Krovetz, 1999). Bu koruyucu faktörlerden en az biri mevcut olduğunda, çocuğun olumsuzlukların üstesinden gelebilme konusundaki becerisini iyileştirebilir, yani sağlamlık kazanabilir. Krovetz'in "sağlamlık" kuramı, bu özelliklerin tüm bireylerde bir seviyeye kadar bulunduğunu vurgulamaktadır fakat bu özelliklerin kişilerin olumsuzlukların üstesinden gelebilecek kadar kuvvetli oluşumu bireyde küçük yaşta koruyucu etmenlerin bulunmasıyla ilişkilidir (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

2.6.6. Benson “özellikler kazandırma” psikolojik sağlamlık kuramı

1989 yılında Benson tarafından çıkarılan bir kuramdır. Bu kuramda “özellik kazandırılması” faktörü üzerinde durulmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve özellik kuramı arasında dikkat çekici benzerlikler bulunmakta ve bu kuramlar birbirini ifade etmektedir. Yetişkinlerin oluşturduğu çevre ve yaşantılar, çocuklara özelliklere sahip olmasını sağlamaktadır. Özellik kazandırma kuramında gençler ne kadar çok olumlu özellik bulundurlarsa, riskli davranışlarda olma ihtimali o kadar düşer (Thomsen, 2002).

2.6.7. Richardson “sağlamlık ve sağlamlığın meta kuramı”

Richardson, Nigam ve Kumpfer (1990) beraber çıkardıkları kuramdır. Bu kuramda, birey; biyolojik, psikolojik ve manevi dengeyi göz önünde bulundurarak, vücudunu, zihnini ve ruhunu yaşamın anlık şartlarına göre uyum sağlamaktadır. Richardson'un araştırmasındaki asıl düşüncesi sağlamlığın bireyin gücüyle ve onun temelleriyle etkileşimini sağlamasıdır.

2.6.8. Süreklilik kuramı

Bu kurama göre, çocuğun gelişimi ve öğrenme süreçlerinde etkili olan sosyal yapıların belirli niteliklerini açıklamayı sağlar. Kuramda eğer insanlar yaşamın her aşamasında empati ve duyarlılık içeren ilişkiler, yüksek standartlar ve önemli katılım imkanları tüm kurumlarda devam ettirmişlerse, sağlamlık geliştirme ve okulda daha başarılı olma ihtimalleri daha yüksektir (Wasonga, 2002).

Psikolojik sağlamlık modelleri arasındaki temel farklılık, genellikle bireysel ve dışsal özelliklerin sağlamlık açısından etkilerini ve çeşitlerini yorumlamaya

odaklanmaktadır. Yorumlardaki ayrı düşünceler, sağlamlığın daha iyi anlaşılmasına ve farklı özelliklerin öneminin belirlenmesine yardımcı olacağı için son derece önemli bir yere sahiptir (Özer 2013).

2.7. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Bu konuyla ilgili araştırmalara bakıldığında şu çıkarım yapılmakta, birçok kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerle, kapasitesi düşük olan bireyler arasında farklılık olduğu ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan kişilerin problemlerle başa çıkmada daha verimli stratejiler buldukları görülmüştür (Kararımak, 2006).

Genel anlamda, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri aşağıdaki gibi yazılmıştır (Kumpfer, 1999; Benard, 1991; Masten ve Coastworth, 1998).

- Toplumsal becerileri yüksektir,
- İletişim ve sorun çözme yetenekleri vardır,
- Birey, kendi yaşamının kontrolünün kendisinde olduğunun farkındadır,
- Bir düşünceye veya fikre olan güven veya bağlılığı bulunur,
- Zihinsel yetenekleri çok iyi seviyededir,
- Kariyer hedefleri ve gelecek planlarına sahiptir,
- Olumlu bakış açısına ve uyumlu bir tutuma sahiptir,
- Planlama becerisi gelişmiştir,
- Özsaygısı yüksektir,
- Empati yeteneği gelişmiş ve mizahtan anlayan bireylerdir,
- Aileyi yardımcı ilişkileri bulunur.

2.8. Kendine Güven Tanım ve Önemi

Kendine güven, kişinin kendisini önemli ve yeterli hissetmesini amaçlayan, temel hayatın psikolojik bir gereklilik olarak kabul edilen bir duygusal nitelik olarak tanımlanır (Lindenfield, 2011).

Kendine güven, bireyin hayatın zorluklarıyla başa çıkabilme kapasitesini güçlendirerek, kişinin karşılaştığı engelleri aşma yeteneğinde kritik bir rol oynamaktadır. Bireyin öz güven düzeyi, motivasyonunu artırarak başarıya ulaşma isteğini destekler ve bu süreci etkileyen çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu süreçte önemli olan, bu dengeyi koruyarak ve sürdürerek kendine olan güvenin etkisini en üst düzeye çıkarmaktır (Çetinkaya, 2015).

Araştırmalara bakıldığında, kendine güven düzeyi düşük bireylerle, kendine güven düzeyi yüksek bireylerle karşılaştırılması sonucunda, kendine güven düzeyi yüksek bireylerin daha cesur, bağımsız ve yaratıcı oldukları belirlenmiştir (Pervin ve John, 2001).

Bireylerde kendine güven, doğumdan itibaren çeşitli faktörlerin etkisiyle gelişir. Kendine güven, bireyin kendi hedeflerini gerçekleştirme konusunda olan inancını ifade eder ve kendine güven düzeyi yüksek olan bireyler genellikle sportif aktiviteleri daha başarılı bir şekilde icra etmektedirler (Karabulut, 2019).

Kendine güvenen bireylerin spor alanında, kendi yeteneklerine olan inancını temsil eden önemli bir kavram olarak kabul edilir (Weinberg & Gould, 2010).

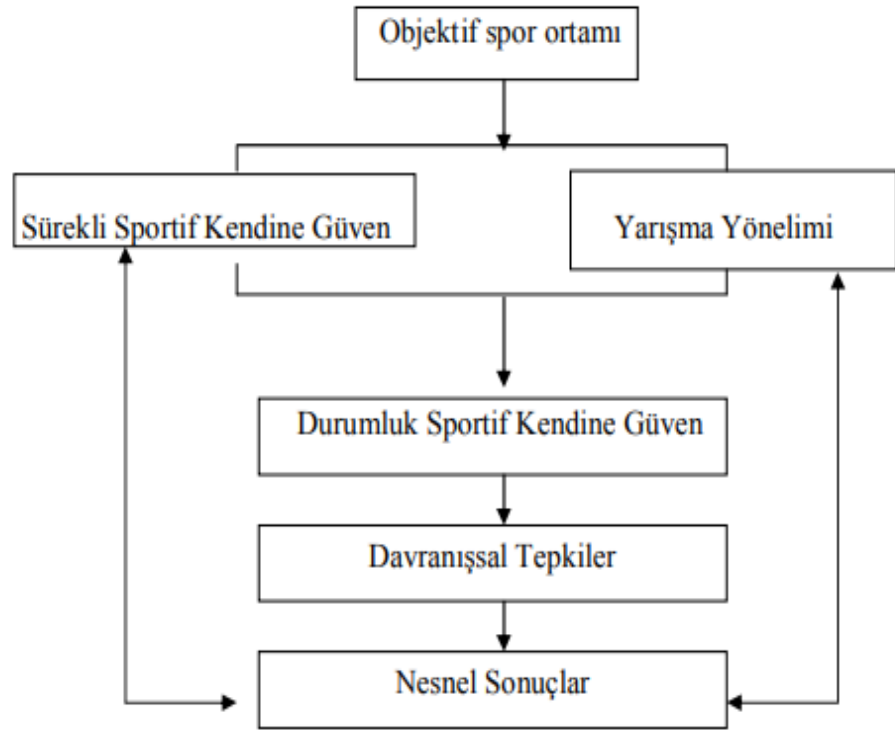
2.9. Sportif Kendine Güven

Spor psikologları, sportif kendine güveni kişinin başarılı olabileceğine olan inancını arttırarak istenilen performansı sergilemesi olarak ifade etmektedirler (Ertoğan, 2017).

Sportif kendine güven, kişinin istenilen performansı başarılı bir şekilde sergileyebileceğine olan inancını ifade eder ve genellikle başarı beklentileriyle ilişkilendirilir (Weinberg & Gould, 2003). Sporcunun kendine güveni, yarışma şartlarına, rakip performansına ve diğer değişken faktörlere bağlı olarak değişen bir yapıya sahiptir ya da bu değişken faktörlerden bağımsız olarak sabit bir özellik göstermesidir (Vealey, 1986).

Sportif açıdan bireyin kendine güvenini artırmanın ve bu sayede elde edilebilecek avantajların araştırılabilmesi için öncelikle kendine güven kavramının tanımı bilinmelidir. Kendine güven konusunda literatürde genel kabul gören bir tanımın henüz oluşturulamadığı görülmektedir. Ancak, tüm tanımlamaların temelinde bireyin belirli bir görevi başarabileceğine dair olan inancı bulunmaktadır.

Kişi, sahip olduğu yetenekleri, gücü ve potansiyeli fark ettiğinde, hangi alanlarda başarılı olabileceğine dair bir inanç geliştirir ve bu inanç kendine güven olarak isimlendirilmektedir. Bireyin kendine güvenini geliştirebilmesi için, kendi başarılarını gözlemlemesi önemlidir. Bir olaya verilen tepkiler ve hissedilen duygular, gelecekteki özgüvenin temelini oluşturur. Bu sebeple, özellikle sportif etkinliklerdeki olumlu deneyimler, bireyin kendine güvenini artırabilir. Deneyimler ve hayal gücü, sportif etkinliklerde kendine güvenin oluşmasında kritik rol oynamaktadır. Çalışmalar, kendine güven ile sportif başarı arasında karşılıklı etkileşim olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle imgeleme yoluyla bireyin sportif aktiviteler sırasında hissettiği duyguları anlaması ve eksikliklerini belirleyerek bu alanlarda gelişim göstermesi, kendine güvenin oluşturulmasında sıkça kullanılan bir stratejidir. Spor hem fiziksel hem de zihinsel başarının bir kombinasyonunu temsil eder. (Kocaekşi & Yıldırım, 2020).



Şekil 2.3. Sportif kendine güvenin kavramsal modeli (Vealey, 1986).

Spor alanında kendine güvenin gelişmesi için bireyin, kendisi veya çevresindeki kişiler (antrenör, taraftarlar veya aile) tarafından istenilen amaçlara ulaşmasını zorunlu kılmaktadır. Kısa vadeli hedefleri gerçekleştirme süreci, sportif ortamdaki kendine güvenini hızla artmasını sağlar ve sportif özgüven, bireyin bireysel veya takım sporu performansından da etkilenir. Buna göre bir sporcu,

kendine güvenini geliştirmek için elde ettiği başarılar ve performansıyla doğrudan ilişkilidir (Işık, 2018).

2.9.1. Sportif kendine güven kuram ve modelleri

Spor psikologları, genellikle spor alanındaki kendine güven araştırmalarında üç farklı kuram tercih etmektedirler.

2.9.1.1. Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı

Bandura'ya göre, öz yeterlilik kavramı, kişinin belirli bir davranışı yapabilmesine olan inancını ifade eder. Sporcu, yarışacağı bir spor müsabakasıyla ilgili kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirirse, bu durum performansını pozitif yönde etkiler ve daha fazla azim ve kararlılık kazanmasını sağlayacaktır. Bunun gibi motivasyonu sağlayan sporcu, otomatik olarak başarıya odaklanacak ve başarıya ulaşmayı sağlayan faktörleri büyük ölçüde kendi bünyesinde bir araya getirme yeteneğine sahip olacaktır. Buna göre, kendi olumlu inançlarının bilincinde olan bir sporcu, başarı için tam bir motivasyonu bulundurur (Bandura, 1997).

2.9.1.2. Harter'in öz-yeterlik kuramı

Harter, sporcuların bireysel yeterlilik hislerine dayanarak bir başarı motivasyon teorisi geliştirmiştir. Buna göre, her birey, başarılı olabilmek için yeterlilik algısıyla motive edilir. Başarının her zaman önemli olduğu spor gibi bir alanda, kişilerin ustalık deneyimleri önemli bir rol oynar. Bireylerin bu başarı algısı, ustalık deneyimlerinin gelişimini iyi veya kötü yönde etkileyebilir. Başarılı durumlarda, ustalık ve öz yeterlik duyguları artar, bu da yeterlik motivasyonunu artırır. Yeterlik motivasyonundaki artış, sporcu tarafından kendini daha ustaca görmesini sağlar. Aksi olarak, genç sporcularda başarısızlık durumu, yeterlik ve ustalık duygularının azalmasına neden olur. Sonuç olarak, azalan yeterlik motivasyonu, sporu bırakma eğilimine yol açabilir (Harter, 1978).

2.9.1.3. Vealey'in Sportif Kendine Güven Modeli

Vealey (1986) tarafından belirtildiği üzere, spor alanında güven, bireylerin sporda başarılı olma yeteneklerine olan kesinlik derecesine olan inançları olarak tanımlanır. Bu model, başarı, öz-düzenleme ve sosyal çevre olmak üzere üç temel kaynağı içermektedir (Cox, 2007).

Weinberg ve Gould (2003) tarafından öne sürüldüğü üzere, sportif özgüvenin oluşumunda, spora ve fiziksel aktivite ortamına yönelik sportif kültürün yanı sıra genel sosyo-kültürel faktörlerin de etkili olduğu savunulmaktadır.

2.9.2. Sportif kendine güvenin geliştirilmesi

Yetenekli sporcular, zaman zaman kendine güven eksikliği durumuyla karşılaşabilmektedirler. Bu durum ortaya çıktığında, sporcunun en iyi performansını veya başarılarını düşünmesi faydalı olacaktır. Sporcularda sportif kendine güvenin geliştirilmesi için, simülasyon antrenmanları ve yarışma odaklı egzersizlerin yanı sıra yapıcı ve olumlu düşünce alışkanlıklarının benimsenmesi, yarışmaya odaklanma becerisinin geliştirilmesi ve en iyi performans ve yeteneklerin düşünülmesi, sporcuların kendilerine olan güvenlerini artırabilir (Orlick, 1986). Sporcuların tekrar sakatlanma endişesi, olumsuz fikirler ve düşük kendine güven seviyeleri, sakatlık riskini artırabileceği ifade edilmiştir (Bandura, 1997).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli, bir grup özelliğini belirlemek için verilerin toplandığı ve mevcut durumu betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu modelde, araştırma konusu olan birey veya nesne kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılırken, değiştirme veya etkileme çabası gösterilmez (Büyüköztürk vd., 2016).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Şırnak ilinde bulunan amatör futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Şırnak ilinde bulunan amatör olarak futbol oynayan basit seçkisiz örnekleme (simplerandomsampling) yöntemiyle seçilen 313'ü erkek 77'si kadın olmak üzere toplam 390 sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik durumlarına ilişkin bilgilerini toplamak amacıyla; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve oynadığınız mevki gibi araştırmacı tarafından hazırlanan sorular sorulmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Bireyin kendini iyileştirme potansiyelini ve psikolojik sağlamlık durumunu ortaya çıkarmak için Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan tarafından (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li likert ve 6 maddeden oluşmaktadır. "1-Hiç uygun değil, 2-uygun değil, 3-biraz uygun, 4-uygun, 5-tamamen uygun şeklinde puanlanır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,69 olarak hesaplanmıştır.

Kendine Güven Ölçeği: Vealey (1986) tarafından geliştirilmiş Yıldırım (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 13 madde olup 9'lu likert tipten oluşan 1. en düşük, 9. en yüksek olarak kullanılan bir ölçüm aracıdır. Cronbach Alfa katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Ölçek, Şırnak ilinde amatör olarak futbol oynayan 390 futbolcuya Google Form üzerinden uygulanmıştır. Araştırmacı, ölçeği uygulamak için gerekli izinleri Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulundan 11/5 sayılı ve 25.04.2024 tarihli izin

alınarak ölçeğin uygulanması sırasında sporculara gönüllü katılım formunu ulaştırarak gerekli açıklamaları yapmış ve araştırmaya katılım sağlayan bireyler tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25 istatistik programında analiz edilmiştir. Öncelikle frekans analizi yapıp sonrasında toplanan verinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Uygulanan testlerin sonucunda verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine T-testi uygulanmış olup, yaş, eğitim durumunuz, kaç yıldır spor yapıyorsunuz ve oynadığınız mevki değişkenlerine ise One-Way ANOVA Testi kullanılmıştır. Ayrıca tukey testi de farkın hangi gruptan olduğunu belirlemek için uygulanmıştır. Son olarak aralarındaki ilişki için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Çalışmada analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

		(N)	(%)
Cinsiyetiniz	Erkek	313	80,3
	Kadın	77	19,7
Yaşınız	18-24 yaş	255	65,4
	25-29 yaş	100	25,6
	30-35 yaş	20	5,2
	36 yaş ve üzeri	15	3,8
	Lise	119	30,5
Eğitim Durumu	Lisans	246	63,1
	Lisansüstü	25	6,4
	1-3 yıl	67	17,2
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?	4-7 yıl	110	28,2
	8 yıl ve üzeri	213	54,6
	Kaleci	43	11,0
Oynadığınız Mevki	Defans	140	36,0
	Orta saha	123	31,5
	Forvet	84	21,5
	Toplam	390	100

Tablo 4.1. İncelendiğinde; çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman erkek katılımcılar 313 (%80,3) kişi iken kadın katılımcılar 77 (%19,7) kişidir. Katılımcıların yaş durumlarına göre en yüksek katılım 18-24 yaş aralığında 255 (%65,4) kişi olup, en düşük katılım ise 36 yaş ve üzeri 15 (%3,8) kişidir. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bakıldığında en yüksek katılım lisans düzeyinde olan 246 (%63,1) kişi oluştururken, en düşük katılım ise lisansüstü düzeyinde olan 25 (%6,4) kişi oluşturmaktadır. Kaç yıldır spor yaptığı değişkenine bakıldığı zaman en yüksek katılımı 8 yıl ve üzeri spor yapan 213 (%54,6) kişi oluştururken, en düşük katılım ise 1-3 yıl spor yapan 67 (%17,2) kişi oluşturmaktadır. Oynadıkları mevki değişkenine bakıldığında en yüksek katılımın 140 (%36,0) kişi ile defans oluştururken, en düşük katılım ise 43 (%11,0) kişiden oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Normallik Dağılım Testi (Skewness-Kurtosis)

Ölçek	N	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	390	-,068	,123	,107	,245
Sportif Kendine Güven Durumları	390	-,801	,124	,259	,247

Tablo 4.2. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının normallik dağılımına bakıldığı zaman, Tabaschnick ve Fidell (2013) “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım sergileyeceğini” ifade etmektedirler. Bu bağlamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Independent – Sample T Testi)

Ölçek	Değişken	N	X	ss	t	sd	P
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	Kadın	77	3,35	,67	-1,529	388	,127
	Erkek	313	3,48	,65			
Sportif Kendine Güven Durumları	Kadın	77	7,29	1,28	-1,889	388	,060
	Erkek	313	7,57	1,12			

(p<0.05)

Tablo 4.3. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- WayAnova)

Ölçek	Eğitim Durumu	N	X	Ss	f	P	Anlamlı Fark
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	Lise	119	3,463	,670	1,450	,236	–
	Lisans	246	3,432	,619			
	Lisansüstü	25	3,666	,896			
Sportif Kendine Güven Durumları	Lise	119	7,570	1,103	2,759	,065	–
	Lisans	246	7,451	1,180			
	Lisansüstü	25	8,006	1,165			

(p<0.05)

Tablo 4.4. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.5. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- WayAnova)

Ölçek	Yaş	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	18-24 yaş	255	3,422	,646	1,421	,236	–
	25-29 yaş	100	3,556	,657			
	30-35 yaş	20	3,325	,746			
	36 yaş ve üzeri	15	3,566	,669			
Sportif Kendine Güven Durumları	18-24 yaş	255	7,489	1,173	,246	,864	–
	25-29 yaş	100	7,567	1,148			
	30-35 yaş	20	7,658	1,014			
	36 yaş ve üzeri	15	7,622	1,315			

(p<0.05)

Tablo 4.5. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.6. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Kaç Yıldır Spor Yaptığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- WayAnova)

Ölçek	Sporculuk Süresi	N	X	Ss	f	p	Anlamlı Fark
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	(a) 1-3 yıl	67	3,281	,655	3,950	,020*	C>A
	(b) 4-7 yıl	110	3,422	,685			
	(c) 8 yıl ve üzeri	213	3,530	,632			
Sportif Kendine Güven Durumları	(a) 1-3 yıl	67	6,706	1,321	26,404	,000*	B>A C>A,B
	(b) 4-7 yıl	110	7,459	1,008			
	(c) 8 yıl ve üzeri	213	7,813	1,054			

(p<0.05)

Tablo 4.6. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kaç yıldır spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (F=3,950; p<0.05). Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kaç yıldır spor yaptığı arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tukey testi sonuçlarına göre 8 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (X=3.53), 1-3 yıl spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinden (X=3,28) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. İncelendiğinde katılımcıların sportif kendine güven durumlarının kaç yıldır spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (F=26,404; p<0.05). Katılımcıların sportif kendine güven durumlarının kaç yıldır spor yaptığı arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla tukey testi sonuçlarına göre 4-7 yıl spor yapan bireylerin sportif kendine güven durumları (X=7,81), 1-3 yıl spor yapan bireylerin sportif kendine güven durumlarından (X=6,70); 8 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin sportif kendine güven durumları (X=7,81), 1-3 yıl spor yapan bireylerin sportif kendine güven durumlarından (X=6,70), 4-7 yıl spor yapan bireylerin sportif kendine güven durumlarından (X=7,45) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanlarının Oynadığı Mevki Değişkenine Göre Karşılaştırılması (One- WayAnova)

Ölçek	Mevki	N	X	Ss	f	P	Anlamlı Fark
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	(a) kaleci	43	3,438	,784	0,505	0,679	—
	(b) defans	140	3,510	,607			
	(c) orta saha	123	3,416	,649			
	(d) forvet	84	3,438	,679			
Sportif Kendine Güven Durumları	(a) kaleci	43	7,238	1,065	3,077	0,028*	D>A
	(b) defans	140	7,416	1,211			
	(c) orta saha	123	7,544	1,188			
	(d) forvet	84	7,814	1,032			

(p<0.05)

Tablo 4.7. İncelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin toplam puanlarının oynadığı mevki değişkenine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.7. İncelendiğinde katılımcıların sportif kendine güven durumlarının oynadığı mevki değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (F=3,077; p<0.05). Katılımcıların sportif kendine güven durumlarının oynadığı mevki arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan tukey testi sonuçlarına göre forvet mevkinde olan bireylerin sportif kendine güven durumlarının (X=7,81), kaleci mevkinde olan bireylerin sportif kendine güven durumlarından (X=7,23) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sportif Kendine Güven Durumlarının Toplam Puanları Arasındaki İlişki (Korelasyon Tablosu)

Boyutlar		Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	Sportif Kendine Güven Durumları
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	Pearson Kor.	1	,324**
	P		,000
	N	396	396
Sportif Kendine Güven Durumları	Pearson Kor.	,324**	1
	P	,000	
	N	396	396

Tablo 4.8. İncelendiğinde verilen pearson korelasyon analizine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ($r=.324$; $p<0.05$); ilişki olduğu görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmamız mevkilerine göre amatör futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının cinsiyet, eğitim durumu, yaş, kaç yıldır spor yaptığı ve oynadığı mevki değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine bakıldığı zaman, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin hem psikolojik sağlamlık düzeyleri hem de sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Bingöl (2015) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Güler & Günay (2021) spor lisesi öğrencilerine yönelik çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Yıldırım (2013) cinsiyet değişkenine göre sürekli sportif kendine güven durumlarında anlamlı fark bulunmadığını ifade etmiştir. Bir başka çalışmada Aygün & Öztaşyonar (2015) cinsiyet değişkenine göre sportif kendine güven durumlarında anlamlı farklılık gösterdiğini ifade etmektedirler. Bu alanlarda kaleme alınan eserler incelendiğinde ise elde edilen sonuçların birbiriyle örtüştüğü gözlemlenmektedir.

Yapılan çalışmada eğitim durumu değişkenine bakıldığı zaman, katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Başar (2023) çalışmasında ortaokul sporcularında psikolojik sağlamlığın öğrenim gördükleri sınıflara göre değişmediğini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada Özbek & Akyüz (2022) futbolcuların eğitim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu ve üniversite mezunu olanların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Şahin (2014) ile Öztürk vd. (2016) çalışmalarında sporcuların sportif kendine güven düzeyinin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel anlamda anlamlı farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Literatüre bakıldığında yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi çalışmamızı destekleyen ve çalışmamızın aksi yönünde sonuçlar bulan araştırmalar mevcuttur.

Yapılan çalışmada yaş değişkenine bakıldığı zaman, katılımcıların yaşlarına ilişkin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının toplam

puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır. Duygun (2017) tarafından üniversite öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, psikolojik sağlık düzeyi yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yavuz (2019) özel gereksinimli bireylere yönelik çalışmada yaş değişkeninin psikolojik sağlamlılıkla anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını ifade etmiştir. Karagün (2014) ve Akkarpat (2014) yaş değişkenine göre sürekli sportif kendine güven durumlarında anlamlı fark bulunmadığını ifade etmişlerdir. Vurgun (2010) ise yaptığı çalışmada yaş ile sportif kendine güvenin arttığını tespit etmiştir. Farklı bölgelerde çalışmalar yapıldığından dolayı farklı sonuçlar çıkabilmektedirler.

Katılımcıların çalışmada sporculuk süresi değişkenine bakıldığında, psikolojik sağlık düzeylerinin toplam puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 8 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların 1-3 yıl spor yapan katılımcılara göre psikolojik sağlamlıkları yüksek olduğu görülmektedir. Çünkü sporcu psikolojik olarak sürekli aynı durumu karşılaştığı için artık daha sağlıklı tepki vermekte ve psikolojik sağlamlıkları diğerlerine göre daha yüksek olmaktadır. Şar (2016) araştırmasında sporculuk süresinin psikolojik sağlamlıkla anlamlı bir farklılık olduğunu ve sporculuk süresinin arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığını belirlemiştir. Çelik vd. (2019) araştırmalarına göre katılımcıların spor yaşlarıyla psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Literatüre bakıldığında yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi çalışmamızı destekleyen ve çalışmamızın aksi yönünde sonuçlar bulan araştırmalar mevcuttur.

Katılımcıların çalışmada sporculuk süresi değişkenine bakıldığında, sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. 4-7 yıl spor yapanların 1-3 yıl spor yapanlara; 8 yıl ve üzeri spor yapanlarında 1-3 yıl ve 4-7 yıl spor yapan katılımcılara göre sportif kendine güvenleri yüksek olduğu görülmektedir. Çankaya vd. (2020) araştırmalarında sporculuk süresinin sportif kendine güven ile anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Sporculuk süresi sportif kendine güven ile pozitif bir ilişkide olduğundan, sporculuk süresi arttıkça buna bağlı olarak kendine güveninde arttığını görülmektedir. Demir & Biçer (2020) ile Çinibulak (2023) yaptığı araştırmalarda sporcuların sürekli sportif kendine güven ölçeği ile spor geçmişi değişkeni arasında

anlamli farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen sonuçların mevcut çalışmamızı desteklemektedir.

Yapılan çalışmada mevki değişkenine bakıldığı zaman, katılımcıların mevkilerine ilişkin psikolojik sağıamlık düzeylerinin toplam puanlarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamli farklılığa rastlanılmamıştır. Metin vd. (2023) araştırmalarında amatör futbolcuların mevki değişkenine göre psikolojik sağıamlık düzeylerinde anlamli farklılığa rastlanılmamıştır. nver (2021) tarafından yapılan çalışmada futbolcuların oynadıkları mevkilerine göre genel zihinsel dayanıklılık ortalamasına bakılmış fakat anlamli farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmış ve zihinsel dayanıklılık genel ortalama puanlarında en yüksek puan ortalamasına merkez orta saha oyuncularının sahip olduğunu ifade etmektedir. Çalışmamızda ise en yüksek puan ortalamasına defans oyuncuları sahiptirler.

Yapılan çalışmada mevki değişkenine bakıldığı zaman, katılımcıların mevkilerine ilişkin sportif kendine güven durumlarının toplam puanlarının karşılaştırılmasında anlamli farklılık bulunmaktadır. Forvet mevkisindeki katılımcıların, kaleci mevkisindeki katılımcılara göre sportif kendine güvenleri yüksek olduğu görülmektedir. Abiş vd. (2022) yaptığı çalışmada pozisyonlar arasında anlamli farklılık olduğunu ifade etmiştir. Najah & Ben Rejeb (2015) yaptığı çalışmada farklı oyun pozisyonlarındaki futbolcuların psikolojik becerileri arasında anlamli farklılıklar olduğunu ifade etmişlerdir. Forvet oyuncuları, motivasyon ve öz güven düzeyleri diğer mevkilerdeki futbolcularda daha iyi performans gösterdiğini, orta saha oyuncuları en düşük psikolojik beceri seviyelerini gösterdiğini hesaplamıştır. Sonuçlara göre çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların psikolojik sağıamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumları arasında ilişkiye bakıldığında, orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireyin psikolojik sağıamlık düzeyinin yüksek veya düşük olması sportif kendine güveni etkilemesi beklenmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sportif kendine güven durumlarının cinsiyet, eğitim durumu, yaş, kaç yıldır spor yaptığı ve oynadığı mevki değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Sonuç olarak futbolcuların cinsiyet, mevki, yaş ve eğitim durumu psikolojik sağlamlık üzerine etkili değilken, kaç yıldır spor yaptığı psikolojik sağlamlık düzeyini etkilediği görülmektedir. Sportif kendine güven durumundaysa cinsiyet, eğitim durumu ve yaş etkili değilken, kaç yıldır spor yaptığı ve mevkinin etkili olduğu görülmektedir. Sporculuk süresi yüksek olan futbolcuların psikolojik sağlamlığı ve sportif kendine güveni diğer katılımcılardan daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Oynadıkları mevki açısından sportif kendine güvenin forvet mevkisinde bulunan futbolcularda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile sportif kendine güven arasında orta seviyede ve pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması sportif kendine güveninde iyi bir durumda olması gerekmektedir.

Öneriler;

- Bu araştırma tezi sadece Şırnak ilinde bulunan amatör futbolculara yapılmıştır. Daha farklı illerdeki amatör veya profesyonel futbolculara yeni çalışmalar yapılabilir ve farklı sonuçlar elde edilebilir.
- Araştırma sonucuna göre bireyin tecrübe kazanması ve yönlendirilmesi hem psikolojik sağlamlığını hem de sportif kendine güvenini arttırmasını sağlar.
- Futbolcular yoğun rekabet ortamlarında mücadele ettikleri için stresle başa çıkma ve stresi kontrol altında tutma becerilerini sağlamak hem psikolojik sağlamlıklarını hem de sportif kendine güvenlerini arttırabilir.
- Futbolcuların, sağlam yönlerini tanıtarak ve bu yönüne odaklanmasını sağlamak sportif kendilerine güvenlerini arttırabilirler. Sporcuların müsabaka esnasında maça odaklanması ve dikkatini yoğun şekilde maça vermesi psikolojik sağlamlık için önemlidir.
- Futbolcuların olumlu düşünme alışkanlığı kazanmaları ve olumsuz düşünceleri pozitif düşüncelerle değiştirmeleri, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını arttıran önemli bir faktördür. Futbolcular, önceki maçlarda

veya antrenmanlarda elde ettikleri başarıları hatırlayarak sportif kendilerine güvenlerini de arttırabilir.

- Futbolcuların psikolojik sağamlıklarını artırmak için destekleyici bir çevre oluşturmaları önemlidir. Arkadaşları, aileleri ve antrenörleri tarafından desteklenmeleri ve motive edilmeleri hem psikolojik sağamlıklarını hem de sportif kendilerine güvenlerini arttırabilirler.



KAYNAKLAR

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Suppiah, P. K., & Kosni, N. A. (2016). Relationship of physical characteristics, mastery and readiness to perform with position of elite soccer players. *International Journal of Advanced Engineering and Applied Sciences*, 1(1), 8-11.
- Abiş, S., Yılmaz, C., & Mayda, M. H. (2022). Does position have an effect on self-confidence and aggression levels in amateur football players?. *European Journal of Social Sciences Studies*, 6(5).
- Akkarpat, I. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi.
- Arısoy, A., Pepe, O., & Karaoğlu, B. (2020). Covid 19 sürecinde futbola dönüş öncesi futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki belirlenmesi: ısparta örneği. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5(1), 55-63.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, 17.
- Aygün, M., & Öztaşyonar, Y. (2019). Buz hokeyi sporcularının sportif sürekli kendine güven özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 202-212.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başar, M. (2023). *Spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis).
- Başer, E. (1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı Sporsal Kuram Dizisi 4.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.

- Bingöl, E. (2015). Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. Pozitif Psikoloji içinde, 1-15.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Basım). *Ankara: Pegem Akademi*.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2022). *Personality: Theory and research*. John Wiley & Sons.
- Chavkin, N. F., & Gonzalez, J. (2000). Mexican Immigrant Youth and Resiliency: Research and Promising Programs. ERIC Digest.
- Çankaya, S., Çakıcı, H., Yıldız, E., ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1805-1821.
- Çelik, O. B., Demir, G. T., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ., & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çetinkaya, T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çinibulak, E. (2023). Farklı düzeylerde takım sporları yapan sporcuların özgüven ve sporcu kimliğinin imgeleme türleri ile kullanım düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması, [Doktora tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Demir, A. G. M., & Biçer, T. (2021). Amatör Futbolcuların İletişim Beceri Düzeyleri ve Sürekli Sportif Kendine Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki Öz. *The Journal of Academic Social Science*, (109), 258-269.

- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duygun, B. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve beden imgesi algısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılması* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Earvolino-Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Erdem, K. (2002). *Futbolda Oyun Sistemleri Ve Mevkilere Göre Futbolcuların Fiziksel-Fizyolojik Uygunluklarının Analizi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ertoğan, C. (2017). *Sakatlık geçirmiş sporcuların stresle başa çıkabilme, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven durumlarının değerlendirilmesi* (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Feldman, R. S., & Garrison, M. (1993). *Understanding psychology* (Vol. 10). New York: McGraw-Hill.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of applied sport psychology*, 20(3), 261-281.
- Güler, B., & Günay, M. (2021). Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi.
- Haliloğlu, V. (2001). Futbolda eğitsel oyunlar. *Ankara. Bağırhan Yayınevi*, 62.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64.

- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press.
- Işık, U. (2018). Profesyonel ve amatör futbolcuların sportif kendine güven ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- İnal, A. N. (2004). Futbol'da eğitim öğretim. *Nobel Yayın Dağıtım*, 2, 15.
- Karabulut, Ö. (2019). Sporcuların sportif sürekli kendine güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İstanbul/Bağcılar örneği). *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisan Tezi, Malatya*.
- Karagün, E. (2014). Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *Journal of Human Sciences*, 11(2), 744-753.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karavelioğlu, M. B. (2008). Mevkilerine göre amatör futbolcuların fiziksel, fizyolojik ve psikomotor özelliklerinin araştırılması (Kütahya ili örneği). *Kütahya İli Örneği, Yüksek Lisans, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya*.
- Kocaekşi, S., & Yıldırım, I. Ö. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Krovetz, M. L. (2007). *Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 179-224.
- Lindenfield, G. (2011). Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek. *İstanbul: Yakamoz Yayınları*.

- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Metin, S. C., Safi, Z., & Ucar, I. A. (2023). Futbolcularda stres algısı, psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Muğla süper amatör ligdeki örneği). *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(1), 321-335.
- Najah, A., & Rejeb, R. B. (2015). The psychological profile of youth male soccer players in different playing positions. *Advances in physical education*, 5(3), 161-169.
- Orlick, T. (1986). Psyching for sport: Mental training for athletes. (No Title).
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256..
- Özder, A. (1992). Futbolcuların bazı fizyolojik parametreler açısından mevkilere göre karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Öztürk, A., Bayazıt, B., & Gencer, E. (2016). Judocuların problem çözme becerilerinin ve sportif güven düzeylerinin incelenmesi (Trabzon Olimpiyat Hazırlık Merkezi örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-151.
- Richardson, G.E., Nigier, B, Jensen, S, Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. Volume 21, p. 33-39.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.

- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Şahin, D. (2014). Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. *Yayınlanmamışyüksek lisans tezi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Şahin, F. (2014). *Takım ve bireysel spor yapan sporcuların zihinde canlandırma beceri düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (1974). Teknik Kitap Yayınları:6, Futbol Gençlerin Yetiştirilmesi, Afşaroğlu matbası, s, 32-37, Ankara.
- Türkiye Futbol Federasyonu Eğitimi. (1993). Kaleci T.F.F. Eğitim Yayınları, Arbas Matba, s,20, İstanbul.
- Urartu, Ü. (1994). *Futbol: teknik-taktik-kondisyon*. Inkilap Kitabevi.
- Ünver, D. (2021). Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vurgun, N. (2010). Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.

- Weinstein,R.(1991). Expectations and high school change: Teacher researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin*.

İnternet Kaynakları

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Futbol>, Erişim Tarihi: 15.04.2024