



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SÜPER LİG ALTYAPI OYUNCULARININ SEÇİLİ PSİKOLOJİK
PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Ceren EGEMEN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

NEVŞEHİR

Ağustos 2023



T.C.

NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

SÜPER LİG ALTYAPI OYUNCULARININ SEÇİLİ PSİKOLOJİK
PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Ceren EGEMEN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

NEVŞEHİR

Ağustos 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Tezi Hazırlayan

Ceren EGEMEN

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK

“Süper Lig Altyapı Oyuncularının Seçili Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi”
adlı Yüksek Lisans / Doktora tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal
Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Ceren EGEMEN

Danışman

Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK

KABUL VE ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI danışmanlığında Ceren EGEMEN tarafından hazırlanan “Süper Lig Altyapı Oyuncularının Seçili Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

..... / / 2023

JÜRİ

Danışman

:Doç.Dr.Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

Üye

:Doç.Dr.Deniz BEDİR

Üye

:Dr.Öğr.Üyesi Kürşat ÖZCAN

İMZA

.....

.....

.....

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun / / tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... / / 2023

.....
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tüm süreçlerimde yanımda olan, akademik ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili danışmanım Sayın Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI'na, yardımlarından dolayı değerli arkadaşım Mücahit IŐIK'a ve daima benimle olduklarını hissettiğim aileme minnet ve teşekkürlerimi sunarım.



SÜPER LİG ALTYAPI OYUNCULARININ SEÇİLİ PSİKOLOJİK PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

Ceren EGEMEN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans /2023

Danışman: Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

ÖZET

Araştırma, Süper Lig Altyapı 15-17 yaş grubu çocukların sahip oldukları bazı psikolojik parametrelerin düzeylerini belirlemek ve futbolcuların spor yaşına göre karşılaştırmalarının yapılmasıdır. Altyapı oyuncularının zihinsel dayanıklılık, başarı algısı ve sporda saldırganlık parametrelerini inceleyerek, bu parametrelerin oyuncu performansını nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Kayserispor(37), Fatih Karagümrük(17), Kasımpaşa(14), Hatayspor(12) futbolcuları ile toplam 80 futbolcu örneklem olarak belirlenmiştir. Seçili parametrelerin ölçülmesinde: Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sporda Saldırganlık Ölçeği ve Sporda Başarı Hedef Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiki analiz boyutunda, futbolcuların sahip oldukları psikolojik becerilerin düzeylerinin belirlenmesi ve spor yaşlarına göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak elde edilen toplam puanlara göre futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı algısı değişkenlerinde spor yaşına göre anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Fakat saldırganlık değişkeninde spor yaşına göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Seçili değişkenlerin alt boyutları düzeyinde yapılan istatistiki incelemelerde zihinsel dayanıklılığın ve başarı algısının tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklara ulaşılırken, saldırganlık alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlar 15-17 yaş grubu futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve başarı algısı psikolojik parametrelerinin spor yaşı açısından farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Elit Lig, Zihinsel Dayanıklılık, Başarı Algısı, Saldırganlık

INVESTIGATION OF SELECTED PSYCHOLOGICAL PARAMETERS OF SUPER LEAGUE YOUTH PLAYERS

Ceren EGEMEN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Institute of Social Sciences

Department of Physical Education and Sports, M.B.A., August, 2023

Supervisor: Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

ABSTRACT

The research aims to determine the levels of specific psychological parameters possessed by Super League Under-15 to Under-17 age group players and to compare these levels based on their sports age. The study examines the parameters of mental toughness, achievement perception, and aggression in sports among youth academy players to understand how these parameters affect player performance. In pursuit of this goal, a sample of 80 players from Kayserispor (37), Fatih Karagümrük (17), Kasımpaşa (14), and Hatayspor (12) was selected. For the measurement of selected parameters, the Mental Toughness Inventory, Sport Aggression Scale, and Sport Achievement Goal Orientation Scale were employed. In terms of statistical analysis, one-way analysis of variance (ANOVA) technique was used to determine the levels of psychological skills possessed by players and whether there were differences based on their sports age. As a result, significant differences were found in the levels of mental toughness and achievement perception variables among players based on their sports age, according to the obtained total scores. However, no significant difference was observed in the aggression variable based on sports age. When examining the subdimensions of the selected variables, significant differences were found in all subdimensions of mental toughness and achievement perception, while no significant differences were observed in the subdimensions of aggression. The results emphasize that the psychological parameters of mental toughness and achievement perception of players in the 15-17 age group differ based on their sports age.

Keywords: Football, Elith League, Mental Toughness, Perception of Success, Aggresiveness

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	ii
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor.....	6
1.2. Egzersiz	6
1.3. Psikoloji	7
1.4. Spor ve Egzersiz Psikolojisi	7
1.5. Futbol.....	8
1.5.1. Futbolda Mevkiler ve Görevleri	9
1.5.2. Futbolun Dünyadaki ve Türkiye’deki Tarihsel Gelişim Süreci.....	10
1.5.2.1. Futbolun Dünyadaki Gelişimi	11
1.5.2.2. Futbolun Türkiye’deki Gelişimi	13
1.5.3. Futbolun Eğitsel Değeri.....	15
1.6. Zihinsel Dayanıklılık	16
1.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	17
1.6.2. Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları	18
1.6.3. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Başlıca Araştırmalar	19
1.6.4. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	20
1.7. Başarı Algısı	21
1.7.1. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması	23
1.7.2. Başarı Algısı Kuramı	24

1.7.3. Sporda Başarı Algısı	25
1.7.4. Başarı Algısı ile İlgili Başlıca Araştırmalar	26
1.8. Saldırganlık	27
1.8.1. Saldırganlık Kuramları	28
1.8.1.1. İçgüdü Kuramları	28
1.8.1.2. Biyolojik Kuram	29
1.8.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	30
1.8.1.4. İpucu- Uyarılmışlık Kuramı	30
1.8.1.5. Engellenme-Saldırganlık Kuramı	30
1.8.2. Sporda Saldırganlık	31
1.8.3. Sporda Saldırganlık ile İlgili Başlıca Araştırmalar	34

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	36
2.2. Evren ve Örneklem	36
2.3. Veri Toplama Araçları	36
2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	37
2.5. Başarı Algısı Envanteri	37
2.6. Sporda Saldırganlık Ölçeği	38
2.7. Verilerin Toplanması	38
2.8. Verilerin Analizi	38
2.9. Bulgular	39
TARTIŞMA VE SONUÇ	44
KAYNAKÇA	52
EKLER	69
ÖZ GEÇMİŞ	73

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcı sporcuların değişken tanımlayıcı istatistik değerleri	39
Tablo 2.2. Katılımcıların spor yaşlarına göre psikolojik beceri düzeyleri.....	40
Tablo 2.3. Katılımcıların spor yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	41
Tablo 2.4. Katılımcıların spor yaşlarına göre başarı algısı düzeyleri	42
Tablo 2.5. Katılımcıların spor yaşlarına göre sporda saldırganlık düzeyleri.....	43



GİRİŞ

Spor, bireyleri ve toplumları kendine ait özellikleriyle etkileyen ve her aşamasıyla etkilemeye devam eden, her zaman önemini daha da arttıran fiziksel, duygusal, kültürel ve toplumsal süreçler bütünüdür (Silik, 2014).

Devletler, uluslararası platformlarda adından söz ettirebilmek için sportif mücadelelerde başarılı olabilecek elit sporculara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu elit sporcuların gelişimlerini sağlamak, planlı ve uyumlu bir çalışmayla birlikte spor dallarına uygun elit sporcuların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Ayan ve Mülazımoğlu, 2010).

Spor müsabakalarında elde edilen başarılarda, sporcu sayısının fazlalığı önemli bir ölçüt gibi görünse de müsabakalara sporcuların nasıl hazırlandığı ve nasıl eğitildiği de rakipleri açısından takip edilmektedir. Uluslararası müsabakalarda dereceler yapmak için sporcuların ilk dönemlerinde yeteneklerinin fark edilerek en yüksek başarı sağlayacakları spor dallarına sevk edilmesi ve bu alanda eğitilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Uluslararası düzeyde sportif alanlarda başarılı olmak ve başarıda süreklilik kazanmak adına devletlerin, kendini ispatlamış elit ve başarılı sporcuları yetiştirmeleri ve sporcuların gelişimlerine etki edebilmeleri gerekmektedir. Ülkemizde yetenekli ve başarılı sporcuların bazı ölçütler dahilinde sisteme kazandırılarak yetiştirilmektedir. Olimpiyatlarda yarışabilmesi ihtimali olan sporcuların performanslarının artırılması, sosyal ve bireysel açıdan gelişimlerinin desteklenmesi önem arz etmektedir. Bu maksatla Türkiye Futbol Federasyonu Süper Lig futbol takımlarının altyapılarının temsil edildiği elit lig kurulmuş ve yetenekli sporcuların performansları aktif bir şekilde takip edilme şansı oluşturulmuştur.

Üst düzey sporcu sistemleri, elit sporcuların performanslarının gelişimi için eğitim ve antrenman programlarının planlı ve sistemli biçimde uygulanması gerektiğini vurgulamaktadır, Yarışmaların zamanla daha da çoğaldığı uluslararası organizasyonlarda sporcuların elde ettiği dereceler de federasyonların başarılarını etkileyen faktörlerden biri olarak düşünülmektedir. Ülkelerin sportif alt yapı yatırımlarıyla uluslararası organizasyonda elde ettikleri başarının paralel olduğu görülmektedir (Altun ve Koçak, 2015). Bu bağlamda altyapı sporcularının fizyolojik parametrelerinin gelişimi kadar psikolojik becerilerinin de geliştirilmesi önem kazanmıştır. Tüm dünyada kabul edilen bir gerçek olarak tüm kategorilerde ve tüm branşlarda fiziksel antrene olma süreci kadar psikolojik becerilerin de antrene edilmesi gerekmektedir. Fazlaca psikolojik beceri bulunmaktadır fakat çalışmamızda çeşitli parametreler arasından araştırma amaçlarına göre Zihinsel Dayanıklılık, Başarı Algısı ve Sporda Saldırganlık becerileri seçilmiştir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı araştırmacılar tarafından son yıllarda oldukça sık bir şekilde araştırmalara konu olmaktadır (Graham, vd., 2002). Literatürde performans gelişiminin yanı sıra zihinsel dayanıklılığa dair de birçok anlam kazandırılmış kavramlar bulunmaktadır (Bull, Albinson ve Shambrook, 1996; Gibson, 1998; Goldberg, 1998; Loehr, 1986). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili genel olarak bilinen tanımların ilki; baskı, stres ve zor süreçlerle baş edebilme yetisidir (Goldberg, 1998; Gould, vd., 1987; Williams, 1998). Başka bir şekilde ele alacak olursak, başarısızlık durumu ile savaşıma ve bu durumu başarıya ulaştırma becerisidir (Dennis, 1981). Zihinsel dayanıklılık aynı zamanda, olumsuz durumlarda pes etmeden mücadele içerisinde bulunma yeteneğidir (Dennis, 1981); üstün zihinsel becerilere sahip olma becerisi olarak da ifade edilebilir. Sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyi ne kadar iyi ise karşılaştığı ve olacak zorlukların üstesinden gelmeleri daha rahat olacaktır (Cengiz vd., 2016).

Başarı algısı, bir sporcunun başarıyı yakalaması konusunda üzerinde durulması gereken en önemli faktörlerden biridir. Sporcunun başarıyı ne şekilde anlamlandırdığı ve hayatında ve kariyerinde varabileceği son noktanın sinyalini vermektedir. Başarıyı kendisi için isteyen, onu hak ettiğini düşünen ve bu konuda kendisine çeşitli telkinlerde bulunan bir sporcu, içsel güdülenmesi yüksek bir sporcu

olarak değerlendirilmekteyken; başarıyı sadece ödül ve kupa almak şeklinde gören bir sporcu, dışsal güdülenmesi yüksek bir sporcu olarak nitelendirmek mümkündür.

Sporunda Saldırganlık değişkeni sporun temel amaçlarından olan birleştiricilik ve barışçıl olması dışında gerçekleşmektedir. Sporcuların saldırgan davranışlarının temel nedenleri genellikle düş kırıklığı engellenme ve sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde taktiksel ve enstrümantal amaçlı olduğu, faullerin bir araç olarak kullanıldığı, oyuncuların antrenörlerin etkisinde kaldığı ve daha önceden öğrenilmiş davranışların müsabakalarda sergilendiği gözlemlenmektedir (Yılmaz,2013).

Sporcunun uzun süre yaptığı çalışmalarla elde ettiği kazanımlar, yarışma esnasında üst düzey bir performans ortaya koymasıyla bir anlam kazanmaktadır. Bazen saliselerin, metrelerin, bir sayının veya bir golün sporcunun ne kadar başarılı ya da başarısız olduğu kararını vermemize yardımcı olduğu bilinmektedir. Uluslararası şöhrete sahip olan sporcuların başarısı ya da başarısızlığında yukarıda bahsettiğimiz küçük farklılıkların rol oynadığını bilmekteyiz. Sporcunun yarışma öncesi ya da müsabaka anında çeşitli faktörlerden kaynaklanan kaygı düzeyi ya da stres durumu, o sporcunun performansı üzerinde çok önemli etki yaratmaktadır (Çakır, 2015).

Bu gelişmeler ve incelemelerle beraber, diğer spor branşlarındaki sporcuların yanı sıra futbolcuların da performanslarında gözle görülür iyileşmeler için psikolojik becerilerin varlığı ve antrene edilmesi sürecinin önemi ön plana çıkmıştır. Spor kavramı çerçevesinde yapılan araştırmalar ve ele alınan konular, sporcuların performansının ve başarısının artırılmasına yöneliktir. Çalışmada ele alacağımız bu psikolojik beceriler, futbol branşının çok yönlülüğünden hareketle, çalışmamızda yer alan elit lig altyapı erkek futbolcularıyla beraber spor yaşları baz alınarak incelenecektir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın öncelikli amacı, Türkiye Futbol Federasyonu Süper Lig altyapı liglerinde oynayan futbolcuların seçilmiş psikolojik becerilerinin spor yaşı açısından incelenmesidir. Genç yaştaki futbolcuların sahip oldukları psikolojik becerileri belirlemek ve betimlemek amacıyla zihinsel dayanıklılık, başarı algısı ve sporda saldırganlık incelenmiştir.

Problem Cümlesi

Süper Lig altyapı takımlarında yer alan futbolcuların saldırganlık, zihinsel dayanıklılık ve başarı algısı becerileri düzeyleri spor yaşı açısından farklılık göstermekte midir?

Alt Problemler

- Katılımcıların spor yaşı açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların spor yaşı açısından saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Katılımcıların spor yaşı açısından sahip oldukları başarı algısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Hipotezler

- Süper Lig altyapı futbolcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin anlamlı fark vardır.
- Süper Lig altyapı futbolcularının saldırganlık düzeylerine ilişkin anlamlı fark vardır.
- Süper Lig altyapı futbolcularının başarı algısı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Sınırlılıklar

- Araştırma 2022-2023 yılı sezonunda Süper Lig altyapı takımlarında yer alan (Kayserispor, Fatih Karagümrük, Hatayspor ve Kasımpaşa) sporcularla sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan zihinsel dayanıklılık düzeyine ilişkin bulgular "Zihinsel Dayanıklılık Envanteri"nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan saldırganlık düzeylerine ilişkin bulgular "Sporda Saldırganlık Ölçeği"nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan başarı algısı düzeylerine ilişkin bulgular "Başarı Algısı Envanteri"nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada ele alınan değişkenler "Kişisel Bilgi Formu"ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

Sayıtlar

- Örneklem grubunun çalışmanın evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katkı sağlayan sporcuların soruları anladığı ve doğru cevapladığı varsayılmıştır.
- Araştırmaya katkı sağlayan sporcuların kendilerine yöneltilen soruları yalnız kendi düşünceleriyle cevapladıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada uygulanan teknik ve yöntemlerin çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
- İstatistiksel yöntemler varsayıma göre geçerli ve güvenilirlerdir.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Değişkenlik gösteren ekonomik durumlar, yoğun kentleşme, endüstrileşme, artış gösteren serbest zaman dilimleri ve bireylerin bedenleriyle alakalı sağlık problemleri gibi sorunlarla spor kavramına yeni anlamlar yüklemiş ve sporun günlük hayatımızdaki önemi her geçen gün artmaktadır. Kayserispor, Fatih Karagümrük, Hatayspor ve Kasımpaşa Spor faaliyetleri genellikle sadece profesyonel bir amaç olmanın dışında, sağlık ve kaliteli bir hayat sürdürmek adına insanların tercih ettikleri faaliyetlerin başında yer almaktadır (Koruç ve Bayar, 2004).

Kavramsal olarak ele alındığında spora ilişkin pek çok tanımla karşılaşmaktadır. Spor kavramına dair yapılan tanımlarda farklılık görülse de her tanımın içinde bir takım ortak noktalar bulunmaktadır (Dever, 2010). Spor, içsel ve dışsal olarak güdülenmiş bireylerin fiziksel çaba, beceri ve mücadele gerektiren bir faaliyetidir (Coakley, 1986).

Spor, bireyin birçok açıdan iyiliğini arttıran, sosyal davranışlarını geliştiren, zihinsel ve motorik becerilerini yükselten biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgu olarak bilinir (Yetim ve Cengiz, 2010). Bu doğrultuda spor, insanın bedensel ve ruhsal olarak etkileşim içerisinde olduğu, motor ve zihinsel becerilerini arttıran, zihinsel ve sosyal davranış düzeylerini geliştiren ve belirlenmiş bir çerçevede rekabeti hedefleyen sosyal bir faaliyettir (İnal, 2000).

1.2. Egzersiz

Egzersiz; fiziksel uygunluğun birçok unsuruyla gelişmek hedefiyle belirli bir plan dahilinde süreklilik gerektiren, yapılandırılmış aktiviteler şeklinde de tanımlanabilir (Zmijewski ve Howard, 2003). Literatürde geçmişten bu yana egzersizin, bireyler

üzerinde birtakım psikolojik ve fizyolojik faydalarını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Egzersizin tanımı hakkında kesin bir tanım ile karşılaşmasak da psikolojik olarak birçok rahatsızlık üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Zmijewski ve Howard, 2003).

1.3. Psikoloji

Psikolojiyi genel olarak tanımlayacak olursak; canlı organizmaların davranışlarını ve bu davranışların altındaki nedenleri ele alan bir bilim dalıdır (Erkan, 2012). Bu tanım doğrultusunda psikoloji; insan davranışlarını tanımlama, anlama, açıklama, tahmin etme ve kontrol edebilme düzeyini geliştirmek amacıyla yapılan araştırmaları kapsayan bir alandır (Kelekçi, 2015).

1.4. Spor ve Egzersiz Psikolojisi

Spor ve egzersiz psikolojisini ele alacak olursak; spor bilimlerinin mi, yoksa psikolojinin mi alt boyutları olduğu hakkında birçok karışıklık mevcuttur. Başka bir yönden, spor psikologlarının görevleri olması hakkında da bir mutabakattan bahsetmek doğru değildir. Bütün bu tartışmalar sonucunda spor psikolojisini tanımlamak oldukça zordur (Babur, 2011). Bazı araştırmacıları baz alırsak;

Alderman (1980), spor psikolojisini "sporun insan davranışları üzerindeki etkileri" olarak tanımlarken; Cox (2011) "psikoloji ilkelerinin spor ortamında taşınması" olarak tanımlamıştır (Babur, 2011).

Gill (1986)'a göre spor psikolojisi; "spor yapan insan davranışlarına soru ve cevap arayan, spor ve egzersiz bilimlerinin bir alanı" olarak tanımlanır.

Singer (1987'de) spor psikolojisini, "bireyin yaptığı spora ve bireyin sporda aktif olduğu ortama enjekte edilen psikoloji bilimi" şeklinde ifade etmektedir (Tokdemir, 2011).

Spor sonuç odaklı bir kavramdır; başarı ve performansa bağlı bir davranıştır. Bundan yola çıkarsak, spor psikolojisi başarıya ulaşmada ve performans düzeyinin arttırılmasında psikolojik etkenleri konu olarak ele alır (Eygü, 2009).

Bütün bu unsurlar ışığında; "Spor psikolojisi, temel konusu olan yüksek performans sporundan yola çıkarak, kendi ilgi ve etki alanının büyümesini sağlamaktadır. Günümüzde spor psikolojisi, psikolojik kavramları sporda uygulama kısmında, kişinin kontrol düzeyine ve spora özgü amaçlar koyarak genel psikolojik durumuna odaklanmıştır. Psikoloji biliminin alt boyutlarından ayrılmadan, kendi geçerliliğine güç katmayı hedeflemektedir" (Eygü, 2009).

1.5. Futbol

İngilizce kavram olarak "football", "foot" (ayak) ve "ball" (top) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmuş ve dilimize "ayak topu" veya "futbol" olarak geçmiştir (Arıkan, 2007). Günümüzde futbol, gündelik yaşamın bir parçası olarak nitelendirilmektedir (Stone, 2007). Futbol, on bir kişilik iki farklı takım arasında, önceden belirlenmiş birtakım kurallar çerçevesinde oynanan bir top oyunudur. Açık ara dünyadaki en popüler spor olan futbol "güzel oyun" olarak nitelendirilmesinin yanı sıra, küresel anlamda milyarlarca dolarla ölçülen yüksek marka değerleri yaratarak önde gelen bir iş alanı oluşturmaktadır (Bridgewater ve Stray, 2002). Futbol, çokça oyun kuralı bulunan, bu oyun kurallarını iyice bilerek ve uygulama esnasında kurallar çerçevesi içerisinde kalmakla birlikte, rakibe karşı galip gelme ve başarıya ulaşma amacını güder. Bilimsel yöntemlerle yapılan araştırmalarda; amacı, uygulanan yöntemi ve nasıl davranılması gerektiği belirlenmesine rağmen, insan etmeni içerdiği için sonucunu öncesinde belirleyemediğimiz bir spor branşdır (Durusoy, 2002).

Futbol, kuşkusuz dünya üzerindeki spor branşlarında en bilinen, popüleritesi en yüksek ve en çok izlenme sayısına ulaşan spor dalıdır. Oyuncuların sayıları, oyunun alan büyüklüğü ve olması gereken performans gösterme becerisi gibi temel özellikleri ile diğer spor dalları içinde kendine has bir yere sahip olmuştur (Marancı ve Müniroğlu, 2001). Futbolun sahip olduğu diğer özellikler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Futbol birbirine karşı oynanan bir oyundur.
- Futbol vücut dengesinin önemli olduğu atlama, sıçrama ve yön değiştirme gibi çeşitli hareketlerle oynanan bir oyundur.

- Anlık gerçekleşen pozisyonlara ayak uydururken makul alternatiflere ihtiyaç duyulduğu zamanlarda etkili kararlar vermenin gerekli olduğu bir oyundur.
- Oyun süresince sarf edilecek enerjinin dengeli olarak oyun boyunca verimli kullanılmasının önem teşkil ettiği bir oyundur.
- Topla hareketlerin yanı sıra, topsuz gerçekleştirilen davranışlarda rakip takımdan gol yememek için yapılması gereken stratejilerin bulunduğu bir oyundur.
- Saha içinde rakip takıma sayı üstünlüğü sağlama gerekliliğine dayanan bir oyun türüdür.
- Futbolcuların sahada yaptıkları ya da kaçırdıkları pozisyonlarla ilgili olarak seyircilerin çeşitli alternatifler geliştirebildiği bir oyundur.
- Oyun sahası içindeki aynı takım oyuncularının ortak bir hedef doğrultusunda ortak davranışlarda bulunmaları gereken bir oyundur.
- Zihinsel becerilerini de kullanarak her oyuncunun hareketlilik, esneklik, denge vb. sahip oldukları bireysel niteliklerini gerçekleştiren anlık pozisyonlara uydurması gereken bir oyundur (İnal, 2013).

1.5.1. Futbolda Mevkiler ve Görevleri

Futbolda, sporcuların oyun alanında buldukları ve oynadıkları bölgelere mevki denir. Mevkiler, takımların stratejisine göre değişebilir.

Mevkilere göre oyuncuların özellikleri:

- Kaleci: Ceza sahasında topu elle tutabilme hakkına sahip olan ve topun kale çizgisini geçmesini engellemekle yükümlü oyuncudur. Kalecinin en önemli görevi golü engellemektir (Miller, 1999). Kaleci, arkadaşlarının sahada nasıl yerleşeceğini kontrol eder ve uyarılarda bulunur. Hücumda ise topu en hızlı ve en uygun arkadaşına atarak hücumu başlatmaya çalışır (Taka, 2012; İnal, 2006).
- Defans oyuncusu: Futbol takımlarının savunma hatlarında merkez (stoper) ve kenar (bek) oyuncularından oluşur. Rakibin hücum aksiyonlarını karşılayan ve 1. bölgeden topu öne taşıyan oyunculardır. Defans oyuncularının rakibi oyun kuralları içinde engellemek, topun geçişini önlemek, güvenli oynama ve

hücumu destek vermek gibi görevleri vardır (Harvey, 1999). Kaliteli savunma oyuncularını pozisyon hatası yapmayan oyunculardır (Taka, 2012).

- Orta saha oyuncusu: Orta saha oyuncularını, savunma ve hücum bölgeleri arasında pas ve destek bağlantılarını sağlayan oyunculardır. Defanstan aldıkları topları 2. ve 3. bölgeye aktarırlar. Forvet oyuncularına destek vererek gol attırma veya gol atma eyleminde bulunurlar. Orta saha oyuncularının top teknikleri yüksek ve dayanıklılıkları diğer oyunculara göre daha üst seviyededir (Granito ve Rainey, 1988). Orta saha oyuncularını kendi içinde savunma, hücum, sağ-sol iç ve kanat mevkilerinde oynayabilir. Bu oyuncuların farklı yetenekleri olduğu düşünülmektedir. Bu özelliklerin hepsinin bir oyuncuda toplanması zor olduğundan, oyuncular birbirlerini desteklemeli ve tamamlamalıdır (Taka, 2012; İnal, 2006).
- Forvet: Gol atmak için rakip kaleye en yakın pozisyonda oynayan ve gol yollarında etkili olarak görev alan futbolculara ileri uç oyuncusu denir. Günümüz futbolunda hücum oyuncularını gol bölgesinin dışında da etkindir. Gol attırabilme, orta yapabilme, alan yaratabilme gibi farklı özelliklere sahiptirler. Forvet oyuncularını iyi şut çekebilen, çevik, hızlı ve sıçrama yeteneği üst düzeyde olan oyunculardır (Dungwoorth, 1999). Forvet oyuncularını fiziksel olarak kuvvetli ve dengeli bir yapıya sahiptir. Psikolojik olarak ise özgüveni yüksek, cesur ve soğukkanlıdır (Başer, 1998). Bu oyuncuların sıra dışı yetenekleri vardır (Kuper vd, 2012).

1.5.2. Futbolun Dünyadaki ve Türkiye'deki Tarihsel Gelişim Süreci

Dünya üzerinde yaşam sürecinin başlaması sonrasında insanoğlu, doğa ve doğanın şartlarına karşı bir mücadele içine girmiştir. İnsanların bu süreçte yapmış oldukları güvenlik amaçlı davranışlar zamanla doğal bir savunma durumu şeklinde kendini göstermiş ve ilerleyen dönemlerde sistemli bir yapı haline bürünmüştür. Bahsedilen sistem süreç içerisinde geliştirilmiş ve çeşitli yapılara dönüştürülmüştür (Erdemli, 1996). İlk yüzyıllarda, hayatta kalabilme adına doğaya karşı insanların savunma temelli uyguladıkları bu hareketler, ilerleyen zaman diliminde sportif yapılar olarak kendisini göstermiştir. Dünya üzerinde yaşayan insan sayısının artması ve tüm dünyaya yayılması vasıtasıyla medeniyetlerin oluşması ve kültürlerarası eylemlerin ilerletilmesi ile birlikte spor olgusu, rekabet, dostluk ve eğlence unsurlarını içeren

hayatın vazgeçilmez değerlerinden biri haline gelmiştir. Bilimsel kanıt veya tarihsel delil boyutunda spor olgusunun hiyerarşik olarak bahsedildiği ilk örneklemelere Antik Yunan'da rastlanılmaktadır (Hosta, 2008). Her ne kadar spor kelimesinin İngilizce "sport" veya "sports" kelimelerinden geldiğine inanılmasına rağmen, köken olarak Latince "dağıtmak, birbirinden ayırmak" anlamına gelen "disportare" kelimesinden türetilmiştir. Orta Çağ döneminde tüm dünyada en çok kullanılan dillerden bir tanesinin Latince olması sebebiyle, bu dilin etkileri ve yansımaları tüm Avrupa ülkelerinde, dillerinde Latince kökenli birçok kelimenin bulunmasını sağlamıştır. "Spor" kelimesi de zaman içerisinde "yarışma, kazanma çabası" anlamına gelen fiziksel süreçleri ifade eden "sport" sözcüğüne evrilmiştir (Durgun, 2007).

Tarihsel hiyerarşi içerisinde spor, birçok toplum için savaşlar öncesi yapılan fiziksel hazırlık anlayışının ötesine geçememiştir. Zaman içerisinde bu olgunun dışına çıkmış ve spor, hem bireysel hem de kolektif olarak uygulanan organizasyonlar şekline dönüşmüştür. Bu organizasyonlar birbirine yakın zaman dilimlerinde Orta Asya topraklarında Hun İmparatorluğu'nda, Göktürk ve Çin İmparatorluğu ile Batı'da, ayrıca Yunan, Roma, Maya, Aztek, Pers toplumlarında gerçekleşmiştir (Doğu vd, 2003). Bununla birlikte, sportif aktivite çeşitliliğinin artmasında coğrafyanın etkisi ve Türk toplumunun katkıları yadsınamaz. Özellikle atın evcilleştirilmesi vasıtasıyla atlı sporların gelişmesi ve savaş sporlarının desteklenmesi süreci başlamıştır. Atlı sporlar içerisinde Çevgen oyunu bugünkü süreçte Polo olarak adlandırılmaktadır. Buna benzer özelliklere ve kurallara sahip Gökbörü, Kızbörü, Beyge vb. oyunlar, Türk toplumunda spor olarak ve aynı zamanda savaşa hazırlık antrenmanı şeklinde uygulanmıştır (Dever ve İslam, 2015).

1.5.2.1. Futbolun Dünyadaki Gelişimi

Dünya genelinde futbolun Uzakdoğu, Mısır, Mezopotamya, Amerika kıtası ve Antik Yunan coğrafyalarında ilk örneklerine ulaşmak mümkündür (Chanavat & Desbordes, 2017). Bu coğrafyalarda başlayan futbolun dünyaya yayılımı ve gelişimi şu şekilde açıklanabilir:

Uzakdoğu'da Futbol: Önceden de bahsedildiği üzere, futbolun örneklerinin görüldüğü önemli coğrafya olan Çin'de "Tsu Chu" adıyla bilinen bir oyun

oyunmaktaydı. Oynanan bu oyunun ilgi çeken bir özelliği, imparatorun doğum günü etkinliklerinde oynanmasıdır. Bu bakımdan bu ülke özelinde yönetim kademesinin eğlence araçlarından birinin futbol olduğu söylenebilir (Arık, 2004). Başka bir bilgi kaynağında, M.Ö. 2500'lü yıllarda imparatorun dikili iki mızrak arasından tekmeleme suretiyle topu geçirme antrenmanı ile askerlere hareketlilik kazandırmak suretiyle onları olası savaflara hazırladığı bildirilmiştir (Çamdereli ve Gürer, 2008). “Tsu Chu” oyunu ile ilgili çok değerli bir noktada, oyun içerisinde hücum ve savunma stratejilerinin göze çarpmasıdır. Öyle ki hücum yapan oyuncular topu yere düşürmeden havada tutma mücadelesi varken bir oyuncunun topu deliğe sokmaya çalışmakta, 3-4 oyuncunun ise ona hücum ederek topu deliğe atmasını durdurma düşüncesi vardır. Milattan sonra 300'lü yıllarda ise futbola ve bilgilerine Japonya’da rastlanmaktadır. “Kemari” olarak adlandırılan aktivite aristokratlar tarafından oynanmış, daha sonrasında ise 11. yüzyılda Japon askerleri olarak bilinen samuraylar tarafından oynandığı görülmüştür. Kemari oyunu, 2 ile 12 kişi arasında oynanan, topun havada sektirilip ve havadan oynanmasını sağlayıp yere düşürülmesinin önlenmesine dayalı bir oyundur. Japon kültürünün önemli geleneksel oyunlarından biri olan Kemari, rekabet olgusu içermemesi sebebiyle oyunlar öncesi hazırlık için oynanan antrenman niteliğinde bir oyundur (Arık, 2004).

Mısır’da Futbol: Mısır kültürünün önemli bilgi kaynağı olarak bilinen mezarların en büyükleri olarak bilinen Merruka mezarlarının duvarlarındaki çizimlerde ayakla top oynayan insan figürlerine rastlanmıştır. Dünyanın önemli müzelerinden olan Kahire, Berlin ve Londra’daki müzelerde bozulmadan korunan antik toplar, 7,5 cm çapında, deri ve ketenden dokunulmuş, içleri kepek, yosun kurusu gibi maddelerle doldurularak yapılmıştır. Yaklaşık iki bin yılı aşkın bir tarihe tanıklık eden bu antik toplar, Mısır’da bahsi geçen zamanlarda futbol ve/veya benzer oyunların oynandığı hakkında bilgiler vermektedir (Arıpınar, 1992).

Amerika’da Futbol: Amerika kıtasındaki futbol olgusunun Avrupa’dan gelen koloni şefleri tarafından getirildiği iddia edilse de, yapılan tarihi bilimsel çalışmalarda bulunan verilere göre Güney Amerika’da futbol veya benzeri oyunların Avrupa’dan gelen topluluklardan çok daha önce oynanmış olduğunu bildirmektedir. Tarihi yapıtlar, Meksika ve Peru kökenli yerli halkın oynadıkları bu oyunları, mabet ve

anıtlara resmettiklerini belgelemektedir. Amerika kıtasında modern futbolun yaygınlaşma süreci ise bu topraklarda ticaret yapmak ve yaşamak için gelen insanların çoğalmasıyla başlamış ve yaygınlaşmıştır. Amerika kıtasında ilk olarak kayıt altına alınan futbol kulübü, 1862 yılında kurulduğu bildirilen “The Oneidas of Boston” adlı takımdır (Arıpınar, 1992).

Avrupa’da Futbol: Futbolun Avrupa kıtasındaki serüvenine başlamasına, ilerlemesine ve kurallı bir şekilde oynanmasına İtalya, İngiltere ve Fransa devletleri öncülük etmişlerdir. Avrupa kıtasında modern futbolun şu anki haline ulaşmasına sebep olan temellerinin atılmış olduğu ilk ülke İtalya olmuştur. İlginçtir ki, edinilen tarihi delillerde aslında futbolun en fazla yasaklanmış olduğu yerin İngiltere olduğu saptanmıştır. Kral II. Charles, ülkesinden kaçıp İtalya’da yaşadığı yıllarda “Giuocco del Calcio” olarak adlandırılan futbol benzeri oyunu görmüş ve sürgünden İngiltere’ye döndüğünde bu oyunun İngiltere’de oynanması ve tüm ülke topraklarında yaygınlaşması için çaba göstermiştir. İngiltere’ye İtalya’dan taşınan oyunun İngiltere’de nasıl oynandığına ilişkin şu ifadeler yer verilmektedir (Herman, 2009).

İtalya’da 17. yüzyılda 120x80 metre çapında bir alanda oynanmaya başlanan "del Calcio" oyununda, üzeri deri ile kaplı şişirilmiş hayvan mesanesi kullanılmıştır. Cambridge Üniversitesi'nin öğrencilerinin bakış açısıyla gelişen futbol, 1815 tarihinde Elton Koleji’nde kurallara sahip olmuş, 1863 yılında kurumsal bir kimlik kazanmış ve o dönemde var olan 1 kulübün birleşmesi vasıtasıyla Football Association birliği kurulmuştur. Bu bakımdan 1863 yılı, modern futbolun doğum tarihi olarak benimsenmiştir (Erdoğan, 2008).

1.5.2.2. Futbolun Türkiye’deki Gelişimi

Futbol branşı, Türk spor tarihine 19. yüzyılın sonlarında giriş yapmıştır. Yüzyıllardır duygusal ve ruhani temalara önem verdiği bilinen Türk toplumu, inançları doğrultusunda ilk yıllarda futbola dair olumlu duygulara sahip olamamıştır. Bu sorun sebebiyle futbolun dünya üzerindeki gelişimi göz önüne alındığında ülkemize ve toplumumuza geç adapte olduğu söylenebilir. O dönemde Osmanlı toprakları üzerinde yaşayan gayrimüslimler ve yaşamını sürdüren yabancı uyruklular

sayesinde futbol ile tanıştığı söylenebilir. 1894 yılında İzmir bölgesinde yaşayan İngilizler, Football Club Smyra adı altında ülke topraklarındaki ilk kulübün kuruluşunu gerçekleştirmişlerdir. Bu kulüp üyeleri zaman içerisinde kendi aralarında, Bornova bölgesinde yaşayan diğer İngilizler ile ve onlara sonradan eklenen Rum gençler ile futbol oynamaya başlamışlardır (Zelyurt, 2014).

Türkiye’de futbolun gelişiminde La Fontaine ailesi çok önemli bir rol oynamıştır. İzmir bölgesinde gençler arasında ciddi bir talep gören futbol oyunu, çok sayıda kulübün kurulmasıyla popülaritesini arttırmıştır. Artan kulüp sayısına verilebilecek örnekler arasında La Fontaine ailesi desteğiyle kurulan ‘Football and Rugby Club’, ‘Apollon’, ‘İskoç’, ‘Midilli Karması’ kulüpleri verilebilir (Tazegül, 2017). Bu süreçlerin akabinde 1901’de ilk olarak Black Socking Football Club kurulmuş, ardından 1903’te Beşiktaş, 1905’te Galatasaray ve 1907’de ise Fenerbahçe kurulmuştur (Zelyurt, 2014). Beşiktaş’ın kurulduğu sene olan 1903 yılında dört tane yabancılardan oluşan takım bir araya gelerek İstanbul Futbol Birliği adı altında bir lig oluşturmuşlardır. Bu sürecin sonrasında Türk insanından oluşan takımlar da onlara katılıp bu organizasyonda bulunmuşlardır. İlerleyen dönemde takım sayısının da fazlaşması sebebiyle yeniden düzenlemeye gidilen lig, “Cuma Ligi” ve “Pazar Ligi” diye iki farklı lig olarak ayrılmıştır (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

İlerleme sürecine giren Türk futbolu, ciddi destek alan kulüplerin oluşması vasıtasıyla seyir zevki ve popülaritesi hızla artmaya başlamıştır. Çok zor şartlar altında olunmasına rağmen 1905 yılında Kadıköy Futbol Kulübü, ikinci yılı düzenlenen Pazar Ligi’nde şampiyonluğa ulaşmayı başarmıştır. İlk Türk futbol kulübü olma unvanına sahip Galatasaray’ın da katılımı ile kurulduğunun ikinci veya üçüncü yılından itibaren Pazar Ligi oluşumu, önemli bir aşama kaydederek Türk halkı tarafından sevilen ve takip edilen bir süreç halini almıştır. 1907 yılında Fenerbahçe kulübünün kurulması ile birlikte Türk futbolcuların isimlerinden ve kendilerinden bahsedilmeye başlanmıştır. Türk futbolunun tüm ülke sınırlarına ulaşmadaki en büyük adım, dernekler ve kulüp kurma hakkının Osmanlı toplumuna resmen verilmesidir ki bu süreç 1908’de İkinci Meşrutiyet’in ilanı ile gerçekleşmiştir. Alınan bu karar sonrasında futbol kulüplerinin sayısının bir anda artış gösterdiği saptanmıştır. Türkiye Büyük Millet Meclisi’nin 1920’de kurulması sonrasında Türk sporu ve Türk futbolu için de bürokratik ve tüm ülke sınırlarına futbolun duyurulma

süreci başlamıştır (Erten, 2006). Kısaca TİCİ olarak ifade edilen ilk resmi spor teşkilatımız olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı, 1923 yılında kurulmuştur. Bu önemli kurum ile birlikte Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) da aynı tarihlerde kurulmuştur. Federasyonumuzun kurulması vasıtasıyla Türkiye futbol endüstrisi içerisinde dünyadaki yerini almıştır. Bunların yanı sıra Türkiye Futbol Federasyonu'nun 21 Mayıs 1923'te Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği'ne (FIFA) üye olması akabinde yine aynı yıl içerisinde ilk resmi lig maçları düzenlenmeye başlanmıştır (Saçaklı, 1995).

1950'li yıllar sonrasında İstanbul, Ankara ve İzmir'de profesyonel ligler kurulmuştur. Profesyonel liglerin kurulmasının ardından çok sayıda yeni futbol kulübü, bu liglerde yer almak üzere kurulmaya başlanmıştır. Aynı yıllarda Türk takımları Avrupa kupalarına katılarak başarılı sonuçlar elde etmiş, hatta bazı kulüpler yabancı oyuncularını da kadrolarına dahil etmeye başlamıştır. Bahsi geçen takımların başında Galatasaray, Göztepe ve Fenerbahçe gelmektedir. Avrupa kupalarında oynanan müsabakalardaki başarılı sonuçların bir diğer katkısı da 1962 yılı itibariyle Türkiye Futbol Federasyonu'nun Avrupa Futbol Federasyonları Birliği'ne tam üyeliğinin kabul edilmesidir (Müniroğlu ve Deliceoğlu, 2008).

1.5.3. Futbolun Eğitsel Değeri

Spor yapmak çocuklar üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Spor yapmanın ve futbol oynamanın çocuğa kazandırdığı özellikler şunlardır:

- Daha sağlıklı ve zinde olur.
- Kendi vücutlarının farkında olurlar; gücü doğru kullanarak ve vücut kısımları arasında bağlantı kurarak hareket etmesini öğrenirler.
- Çeşitli fiziksel aktiviteleri yapmak için gerekli becerileri kazanır.
- Beceriler yeterlilik kazanır.
- Küçük ve büyük kas koordinasyonu gelişir.
- Tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığı kazanır.
- Olumlu benlik kavramı gelişir.
- Dikkat etme, düşüncüyü bir arada toplama, yaratıcılık ve hayal gücünü kullanma yeteneği gelişir.
- Sorunlarla başa çıkmayı öğrenir.

- Mutlu ve yardım sever olurlar.
- Hoşgörülü olmayı, iş birliği yapmayı, kurallara saygı göstermeyi, yenilgiyi ve başarıyı uygun şekilde karşılama becerisi kazanırlar.
- Vücut uyumlu bir şekilde büyür ve gelişir.
- Yaratıcılıkları artar ve doğal yeteneklerini geliştirme fırsatı bulurlar.
- Hoşgörülü olmayı ve kişisel farklılıklara saygı duymayı öğrenirler.
- Fair-play (dürüst oyun) anlayışı gelişir (Özbar 2009).

1.6. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılığı ele almadan önce dayanıklılığı ele alabiliriz. Dayanıklılık, süregelen sportif performanslar esnasında yorgunlukla başa çıkma veya tempolu çalışmalara uzun süre dayanabilme becerisidir. Bir başka tanımla dayanıklılık, fiziksel ya da fizyolojik yorgunlukla baş edebilme gücüdür (Günay vd., 1996).

İnsanlar yaşamı süresince terör olayları, doğal afetler, yoksulluk, ailevi problemler gibi zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bireyin karşılaştığı bu tür durumlara karşı tutumu ve böylesi süreçlere ayak uydurabilmesi, psikolojik dayanıklılık olarak açıklanmaktadır (Günay ve Yüce,1996).

Birçok psikolog, zihinsel dayanıklılığın içeriğinde dikkati olumsuz etkileyen faktörlerle başa çıkma ve üstesinden gelebilme gibi unsurların olduğundan söz ederken, bazı araştırmacılara göre zihinsel dayanıklılığın başlıca faktörlerinin kararlılık, cesaret, güven gibi özellikleri barındırdığını söylemektedirler (Maraşlı, 2018).

Zihinsel dayanıklılık, sertlik ve cesaretin kavramsal karşılığının geleneksel olarak kişinin karakteristik özellikleri olarak kabul edildiği bu yaklaşımda, “zor” atletik davranışların içsel eğitimsel süreçlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Middleton vd., 2004).

Zihinsel dayanıklılık arttıkça, bireyin günlük hayatındaki işlerde kendini daha rahat odaklamakta, kendi yaşamlarını denetim altında tutabilmekte, hayatlarındaki değişimleri yeni bir fırsat olarak görebilmektedirler. Dayanıklılık düzeyi yüksek olmayan bireylerde ise odak problemi ve değişikliğe alışamama gibi problemler görülmektedir (Klag vd., 2004).

Kelly'nin 'Kişilik Yapısı Kuramı', bireylerin herhangi bir durum karşısındaki tutumlarını belirlediğini ifade etmektedir. Diğer araştırmacılara göre bu kuram spora göre uygulanmıştır. Kobasa'nın ortaya koyduğu bir başka kuram ise 'Sağlam Kişilik Modeli' kuramıdır. Psikolojik sağlamlığı iyi olan bir bireyi açıklarken, kişiye özel problemlerle başa çıkma yeteneği ve sorumluluk alabilme özelliklerinden meydana geldiğini belirtir. Clough ve arkadaşları da Kobasa'dan farklı olarak yukarıdaki özelliklere ilaveten güven unsurunu da eklemişlerdir (Onan, 2017).

1.6.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Spor topluluğu arasındaki genel varsayım, zihinsel dayanıklılığın performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılık gelişiminde kilit bir rol oynadığıdır. Gould vd. (1987), üniversite güreş antrenörlerinin yarısından çoğunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının başarıyı etkileyen en önemli psikolojik unsur olarak kabul ettiğini, ancak antrenörlerin yalnızca %9'unun sporcularda zihinsel dayanıklılık geliştirmede başarılı olduklarını hissettiğini belirtmiştir. Ayrıca, araştırmalar birçok antrenörün zihinsel dayanıklılığın sporcuların işe alımında göz önünde bulundurulması gereken bir nitelik olarak gördüğünü ortaya koymuştur (Weinberg vd., 2011).

Sporda, zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının sportif başarı, zor durumlara karşı rekabet edebilme (Kaiseler vd., 2009) ve yüksek ağrı eşiği ile doğrudan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Crust vd., 2005).

Zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcular daha mücadeleci, motivasyonu yüksek, kararlı, konsantrasyonunu kolayca kaybetmeyen ve böylesi durumlarla başa çıkabilen, inancını yitirmeyen, öz güveni yüksek bireyler olma yolundadırlar (Yazıcı, 2016).

Son zamanlarda, teorik ve pratik arasındaki köprü, zihinsel dayanıklılığın mücadeleci spor ortamlarındaki gelişimi üzerine yapılan araştırmalarla oluşturulmuştur. Örneğin, Gucciardi ve Gordon (2008), sahadaki önceki kavramsal çalışmalara dayanarak atlet merkezli bir psikolojik beceri zihinsel dayanıklılık müdahalesinin etkinliğini değerlendirmişlerdir. Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008) sıkıntı ve diğer

olumsuz etkileri ele almanın yanı sıra olumlu durumlarla karşılaşırken zihinsel dayanıklılığı önemli bir faktör olarak bulmuşlardır (Maraşlı, 2018).

Jones ve arkadaşları zihinsel dayanıklılığı iki biçimde açıklamaya çalışmışlardır. Bunlardan ilki genel zihinsel dayanıklılıktır; müsabaka esnasında rekabet ve antrenman gibi unsurlarla başa çıkmayı ifade eder. İkincisi ise özel zihinsel dayanıklılıktır; daha iyi odaklanabilme, stres altında kendini kontrol edebilme, özgüven gibi becerileri sürdürmeyi sağlayan doğuştan gelen ya da sonradan geliştirilebilen bir psikolojik beceri olarak tanımlanır (Viswesvaran ve Ones, 2002).

2001 yılında Fourie ve Potgieter tarafından zihinsel dayanıklılık ile ilgili spor ortamında yayınlanan çalışmalara değinilmiştir. Çalışmada 131 antrenör ve 160 elit sporcuyla gerçekleştirilip bu kişilerden zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek bir sporcuda bulunması gereken özellikleri listeleyip belirli bir sıra oluşturmaları istenmiştir. Bu analiz sonucunda zihinsel dayanıklılığın belirli yapılarla oluşturulduğunu tespit etmişlerdir. Bunlar;

- İyi bir motivasyon,
- Stresle başa çıkma becerisi,
- Özgüven,
- Bilişsel beceri,
- Mücadeleci ruh,
- Etik değerler,
- Takım bütünlüğü
- Psikolojik dayanıklılık gibi faktörlerdir (Connaughton vd., 2010).

Zihinsel dayanıklılığın spor ortamındaki öneminin artmasıyla, çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçüm araçlarından bazıları spor branşlarına özel iken bazıları tüm branş sporcularına yönelik olarak hazırlanmıştır (Maraşlı, 2018).

1.6.2. Zihinsel Dayanıklılık Alt Boyutları

Sheard vd. (2009), geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”ni; Devamlılık, Güven ve Kontrol alt boyutları oluşturmaktadır.

Devamlılık, belirlenen amaçlar uğruna sorumluluk üstlenme, odaklanma ve pes etmeme anlamı taşımaktadır (Sheard, 2013).

Güven, zor durumlarda belirlenen amaca ulaşmak adına becerilerine ve kendine inanmayı ifade etmektedir.

Kontrol, ansızın gelişen durumlar karşısında soğukkanlılığını yitirmeme ve kontrollü hareket etmeyi açıklamaktadır.

1.6.3. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Başlıca Araştırmalar

Loehr'in 1986 yılında zihinsel dayanıklılığı ele alarak yaptığı araştırmalar beraberinde Gould vd. (1987), sporda zihinsel dayanıklılığın en üst performansa erişebilmedeki önemli psikolojik parametrelerden biri olduğundan bahsetmişlerdir. Zihinsel dayanıklılık kavramına yönelik alan yazın taramaları incelendiğinde net bir tanımının bulunmadığına rastlanmaktadır (Jones, 2002). Bu sebeple, zihinsel dayanıklılık son 20 yılda yapılan çalışmalara konu olmaktadır (Gucciardi vd., 2015). Son 20 yılda yapılan akademik çalışmalara bakıldığında çok az sayıda hakemli akademik çalışma bulunmaktadır. Gucciardi ve Gordon'un (2008) kaleme aldığı bu çalışmalar; Bull vd. (2005), Fourie ve Potgieter (2001), Jones vd. (2002), Thelwell vd. (2005) tarafından ele alınmıştır. Jones vd. (2002) Kelly tarafından 1955 yılında geliştirilen "Kişisel Yapı Teorisi"ni baz alarak geliştirmiş, performans sporcularında zihinsel dayanıklılığı üzerinde araştırma programları oluşturmuşlardır. Özellikle 2000'li yıllarda uluslararası alan yazın taramalarında zihinsel dayanıklılığı daha iyi kavrayabilmek adına nitel ve nicel çalışmalar birlikte kullanılarak sporcular üzerine deneysel çalışmalar yapılmış ve birçok ölçüm aracı ortaya konmuştur (Sheard, 2013).

Cox (2011) bunun yanı sıra, profesyonel sporcularda sıkça rastlanan psikolojik parametrelerden en önemlisinin zihinsel dayanıklılık olduğunu söylemektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramı, iyi bir sporcu olmak adına önemli sayılan motivasyon, bağımlılık, rekabetçi olma becerisi gibi çeşitli becerileri de içerisine alan geniş kapsamlı bir terimdir (Clough, 2002; Crust ve Clough, 2005; Gucciardi, 2015). Ayrıca, Connaughton vd. (2008) takım birlikteliği çizgisinde zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilen ve sürdürülebilir geniş kapsamlı bir süreç olduğunu dile getirmiştir.

1986 yılında Loehr tarafından kullanılan zihinsel dayanıklılık ölçüm aracı olan "Psikolojik Performans Envanteri, PPE (Psychological Performance Inventory, PPI)" 42 maddeye sahip yedili likert yapıdadır. Ancak farklı araştırmacılar tekrar bu

envanteri ele alarak yeterli olmadığı kanaatine varmışlardır (Golby vd., 2007). Golby vd. (2007), Loehr (1986) tarafından geliştirilen bu envanterin psikometrik özelliklerini birey üzerinde test ederek Alternatif Psikolojik Performans Envanterini (The Alternative Psychological Performance Inventory, PPI-A) geliştirmişlerdir.

Nitekim yapılan araştırmaların farklı bir niteliği, kültüre odaklı geliştirilmiş olmasının yanında belirli bir spor dalına ait zihinsel dayanıklılık düzeyini ölçmek amacıyla yapılmış olmasıdır. Altıntaş, Türkiye’de 2015 yılında, sporcular üzerinde yaptığı çalışma ile Sheard vd. (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (SZDÖ) Türkçe’ye uygun hale getirmiştir. Erdoğan ise 2016’da, Madrigal vd. (2013) Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği çalışmasını Türkçe’ye uyarlamıştır. Bu araştırmacıların yanı sıra, Miçooğulları (2017) de Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’ni psikometrik açıdan tekrar incelemiş ve Türkçe’ye uyarlama çalışması yapmıştır.

Zihinsel dayanıklılık düzeyinin sporda başarı sağlamak için büyük önem taşıdığına kabullenilmesinin ardından, araştırmacılar için bu parametreyi geliştirmek büyük önem kazanmıştır. Yapılan çalışmalarda, zihinsel dayanıklılık performansı iyi olan sporcuların taşınması gereken parametreler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda yapılan araştırmalarda, zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine katkı sağlayan etkenler de incelenmiştir. Deneysel ve meta-analiz gibi çalışmalarla, zihinsel dayanıklılığın (Stamatis vd., 2020) psikolojik beceri düzeyi için antrenmanlar, antrenörlerin sorumlulukları, rekabetçi bir ortam, tecrübeler ve kültürel farklar ile beraber gelişebileceği ortaya konulmuştur (Sheard, 2013).

1.6.4. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Zihinsel dayanıklılığın nasıl geliştirileceğine dair araştırmacılardan biri olan Connaughton, Thelwell ve Hanton, zihinsel dayanıklılıkta gelişmenin isteyerek yapılmasının değil, yakalanan faktörlere bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Bahsi geçen faktörler; aile, motivasyonel çalışma alanı, takım bütünlüğü, zorlu çalışmalar, zorluklarla başa çıkma ve beklentilerdir (Altıntaş, 2015).

Zihinsel dayanıklılıkta etkisini gösteren bir diğerk faktör olarak; Golby ve Sheard (2004) genetik faktörlerin etkisinden bahsederken, Clough vd. (2002) zihinsel dayanıklılığın bir kişilik özelliğı olduğunu vurgulamışlardır.

Altıntaş, bireyde fiziksel dayanıklılığın tek başına yetmeyeceğini, bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılığın da oldukça önemli olduğunu belirtmiştir (Altıntaş, 2015).

Koruç ve Bayar (2004), uzun süreli tempolu çalışmalarda sporcuların psikolojik iyilik düzeylerine, kendi iç dünyalarına çekilmelerine ve bu durumlara bağılı sağlıklı olmayan düşüncelere yol açtığını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda, bu sporcuların adapte olma ve stresle başa çıkma yollarını geliştirdiklerini belirtmişlerdir (Orhan, 2018).

Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde büyük rol oynayan etkenlerden biri antrenörlerdir. Butt, Weinberg ve Culp, Ulusal Üniversite Atletizm Derneğı sporcularıyla yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeyinin artmasında en önemli faktörlerden birinin antrenörler olduğunu belirtmişlerdir. Antrenörlerin sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyini artırmak için belirli görevleri bulunmaktadır. Bunlar; uygun ortam oluşturmak, hedefleri büyötmek, sporcuı öz güven sahibi yapmak, dikkat eksikliğini azaltmak ve hedef yönelimini arttırmaktır (Weinberg vd., 2015). Bu bağlamda, araştırma kapsamına dahil edilen diğerk unsurlardan biri de başarı algısıdır.

1.7. Başarı Algısı

Algılama, duyumların çeşitli yönlerden örgütlenip bir anlam kazanması sürecidir. Dışarıdan gelen uyarıcılar, duyu organlarını uyarır ve böylece beyne doğru bir sinir akımı gerçekleşerek algılama oluşur (Baymur,1994). Algılama esnasında birey, içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğerk duyu organlarından gelen bilgileri, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar. Gelen bilgileri seçme, bazılarını ihmal etme, bazılarını kuvvetlendirme, aradaki boşlukları doldurma ve beklentilere göre anlamlandırma bu süreçte gerçekleşir (Cüceloğlu, 2005).

Sporcu, kendi başarısı ya da yeteneğı hakkında kendi geçmiş performansını kendisine benzer diğerkleriyle karşılaştırarak, bir hedef belirleyerek anlam vermeye çalışır. Bu yaklaşımın spor güdülenmesindeki temel sonucu, sporcuların başarı

durumlarındaki davranışlarının başarıyı farklı boyutlarda algılama sonucu olmasıdır. Başka bir deyişle, bu yaklaşım sporcuların güdülenmelerini anlamak için başarının onlar için ne ifade ettiğini bilmemiz gerektiğini önerir (Moran, 2004).

Görev Yönelimi: Görev yönelimli hedeflerde asıl amaç, ilgili alanda beceri geliştirmektir. En iyi olma ve üstün gelme isteği, sonucun odaklandığı bu hedeflerin temel özelliklerindedir (Toros, 2001). Görev yönelimli sporcuların daha çok beceri öğrenimi ve teknik gelişimiyle ilgilendikleri belirlenmiştir. Başarılı olmak için sporcu, çok çalışmalı ve elinden gelen en iyi performansı sergilemelidir. Görev yönelimli sporcu, yarışmaları becerisini geliştirmek için bir fırsat olarak görür, beceri ve bilgi gelişimine önem verir ve böylece kişisel gelişimden başarı hazzı elde eder. Bu sporcular, yeni ve zorlayıcı görevleri üstlenmeye isteklidirler. Görev yönelimli sporcular, süreçlere önem verir ve yarışma sırasında olduğu kadar, antrenman sırasında da elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar (Duda, 1995; Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Görev yönelimli sporcuların ego yönelimli sporculardan daha motive oldukları ve bir beceriyi gerçekleştirme konusunda daha çok çaba harcadıkları söylenebilir.

Ego Yönelimi: Ego yönelimli sporcuların amacı, kendi performansını diğer insanların performanslarıyla karşılaştırmak ve onlardan daha iyi performans sergileyerek onları yenilgiye uğratmaktır (Yeltepe, 2007). Ego yönelimli bir birey için subjektif başarının temel kaynağı, yarışma sırasında daha az çaba harcayarak rakibini yenebilmektir (Altıntaş vd, 2012). Egoya yönelik hedeflere öncelik veren bireyler için süreçten ziyade sonuç önemlidir (Toros, 2001). Sporcunun görev ve ego yönelimli olmasında çevresel faktörlerin ve iç dünyasında yaşadığı duyguların etkili olduğu sonucuna varılabilir.

Güdülenmenin gücü ile başarı arasındaki ilişkinin, özellikle sporda çok önemli olduğu bellidir. Güdüleme gücü düşük bir durumun düşük başarıyla sonuçlanması kaçınılmazdır (Soyer vd., 2010). Takım sporlarında, takımı oluşturan sporcuların tek bir beyin tarafından yönlendiriliyormuş gibi hareket edebilmeleri başarının anahtarıdır (Başer, 1998).

Sonuç olarak, sporda başarının yakalanabilmesi sadece tek bir nedene bağlı değildir. Sporda başarıya ulaşmada çevresel faktörler, antrenör-sporcu ilişkileri, akran arkadaş ilişkileri, ebeveyn-sporcu ilişkileri son derece önemlidir. Sporcu, bu etkenlere ne kadar yakın ve duyarlı olursa o denli sporda başarıyı yakalayabilir. Yukarıda bahsedilen tanımlar ve terimlerin ışığında, spor ortamındaki iklim ne kadar iyi olursa başarı da o denli kıymetli olacaktır.

1.7.1. Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Karşılaştırılması

Görev yönelimli hedefler, bir görevin ustalık gerektirdiğini içerir ve kendi yeteneklerini geliştirmek isteyen bireylerde bulunurken; ego yönelimli hedefler diğer kişilerden daha iyi olma düşüncesini içerir (Toros, 2004). Görev yönelimli olan bireyler; beceri gelişimi, yeni bir beceriyi öğrenme, görevde uzmanlaşma ve disiplinli bir şekilde çalışma üzerinde yoğunlaşırken; ego yönelimli olanlar üstün yeteneği kanıtlama düşüncesine odaklanır (Arsan, 2007).

Görev yönelimli bir kişi, disiplinli çalışmanın ve akranlarıyla işbirliği yapmanın başarıya giden yolda gerçekleştirmesi gerekenler olduğunu savunur. Ego yönelimli bir kişi ise daha az çaba göstererek rakibinden üstün olmanın, elde edeceği başarının temeli olduğunu düşünür (Arsan, 2007). Görev katılımlı olan birey, beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalaşma ve sıkı çalışma üzerine yoğunlaşırken; ego katılımlı olanlar üstün yeteneği gösterme amacına odaklanır (Duda, 1995).

Görev ve ego ile ilişkili hedeflerin belirli seviyelerde her sporcuda var olduğunu ve iki bağımsız başarı düşüncesinin kombinasyonu ile sporcunun karakterize edildiği tespit edilmiştir (Jagacinski ve Nicholls, 1984).

Fox ve ark. (1994), görev ve ego yöneliminin çocukların spor motivasyonu üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada, görev yönelimli çocukların ego yönelimlilere göre daha fazla motive edildiğini saptamışlardır.

Küçük çocuklarda belirli şekilde bulunan görev yönelimli bireyler yetenek kavramını olduğu gibi kullanma eğilimindedirler ve başarıyı, çaba olarak tanımlarken; ego yönelimli bireyler yeteneği, "çabanın yeteneğe eşit olmadığı" şeklinde yorumlarlar (Jagacinski ve Nicholls, 1984). Bir sporcu stadyuma girdiğinde ve büyük bir seyirci

kalabalığıyla karşılaştığında şöyle düşünebilir: “Bu seyircilere ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için ne güzel bir fırsat!” Diğer yandan, bir başka sporcu şöyle düşünebilir: “Bu seyirci kalabalığının önünde bir hata yaparsam ne kadar üzücü ve utandırıcı olacak.” Aynı sahada, bir sporcu seyirci kalabalığını olumlu bir şekilde algımlarken diğer sporcu olumsuz bir şekilde algılar (Konter, 1996).

1.7.2. Başarı Algısı Kuramı

Sporda başarı algısı konusu üzerine yapılan çalışmalar ve geliştirilen kuramlar daha çok girişimcilik ve spor alanlarında görülmektedir. Aşağıda bazı kuramlarla ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır (Aydoğdu, 2017).

Nicholls'ün Başarı Hedefleri Kuramı: Bu kuramda insanın güdülenmesi üç ana faktörle belirlenir. Bu faktörler; başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarı davranışları olarak tasnif edilir. İnsanın güdülenme düzeyini ölçmede değerli olan, başarı veya başarısızlığın hangi anlama geldiğidir. Spor aktivitelerinde birçok başarı ölçütü bulunmaktadır. Bunlar; aktiviteden alınan haz, gelişimi sağlanan yetenek seviyesi, kazanılan puan ve rakibin yenilmesi gibi ölçütler ön plana çıkmaktadır. Başarı ve başarısızlık, güdülenmenin ana unsuru olarak tanımlanmaktadır. Spor karşılaşmalarında başarı, kişinin alabileceği en iyi derece olarak tanımlanabilirken, başarısızlık da neticeye ulaşamama durumunu gösterir. Okullarda yapılan sınavlar da bu kurama örnek gösterilebilir. Sınavlardan alınan notlar, öğretmenin ya da sistemin belirttiği sınırın üstündeyse başarılı, altındaysa başarısız diye nitelendirilmektedir (Bozkurt, 2014).

Başarı Güdüsü Kuramı: McClelland, başarı güdüsü kuramını 1961 senesinde geliştirmiştir. Başarı güdüsü kuramı, yalnızca sonuca odaklanmak yerine sürecin içerisindeki başarı güdüsünün üstünde durmaktadır. Bu kurama göre bireyin başarı ihtiyacı, sosyalleşme ihtiyacı ve güç ihtiyacı bulunmaktadır. Bu, dışsal beklentilerden daha fazla içsel beklentilere yöneliktir. Örneğin, okul ortamı sosyalleşme ihtiyacını karşılamaktadır. Bu kurama göre, kişisel gelişime önem veren kişiler yüksek başarı güdüsüne sahip bireylerdir. Sorumluluk üstlenmeden kaçınmazlar ve zor durumlar karşısında hemen pes etmezler (Başol, 2010).

Başarı Gereksinimi Kuramı: Başarı gereksinimi, Murray tarafından talep ve heves olarak tanımlanmıştır. Başarı gereksinimi kuramı, başarısızlıktan kaçınma ve başarı motivasyonunu içermektedir. Genellikle insanlarda bu farklı iki başarı güdüsü bulunmaktadır. Başarısızlıktan kaçınma motivasyonu, başarısızlıklardan kaynaklanan endişe ve hüznün yaşama durumu; başarılı olma motivasyonu ise, hedeflenen ve ulaşılan başarıdan duyulan onur, gurur ve tecrübelerden edinilen doyum olarak tanımlanabilir. Kuramdaki bu durum, Erikson'un başarı veya aşağılık duygusu ile örtüşmektedir. Kuram, davranışlarımızın bu iki güdü arasındaki dengeden etkilendiğini ileri sürmektedir (Bozkurt, 2014).

1.7.3. Sporda Başarı Algısı

Sporda başarı kavramı, insanın kişisel ve görev hedeflerini bütünüyle içine alır. Başarı hedefleri kuramı, sporculara uygulandığında, sporcuların hedef yönelimlerine ek olarak kendilerine ait olan güvenlerini eş güdümlü olarak inceler (Altıntaş vd., 2012).

Abele ve Alfermann (2001) sporcuların sorunlara karşı kararlılıkla ve yaptıkları işten zevk alma davranışlarının içsel güdülenme ve görev yönelimli olmalarından kaynaklandığı ve bunların arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Duda'nın ortaya koyduğu çalışmada, görev yönelimi algısı fazla olan sporcuların yaptıkları branşa daha uzun süre devamlılık gösterdiğini; ancak, ego yönelimi fazla olan sporcuların yaptıkları spora uzun müddet devamlılık gösteremediğini açıklamıştır (Kelecek, 2013).

Çocuk yaşta olan sporcuların başarıyı algılama ve başarıya karşı yaklaşımları sosyal çevrelerine veya örnek aldıkları kişilerin tutumlarına veya yönlendirmelerine göre değişebilir. Çocuk ve ergenleri rol model olarak kullanan kişilerin hedefler ve yönelim açısından birbirleri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bilinmektedir (Carr ve Weigand, 2001). Ailelerin çocukların sportif yaşamlarını ilerletmesinde ve geliştirmesinde destek olması beklenir. Bu durum çocukların görev yönelimli olmalarına sebep olmaktadır. Diğer taraftan, aileler tarafından hata yüksekliği ve performans düşüklüğü vurgulanan çocukların ego yönelimli olması kaçınılmaz bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ego yönelime istemsizce çocuklarını sürükleyen

aileler, çocuklarının başarılarını diğer ailelerin çocuklarıyla kıyaslayarak değerlendirir. Ailelerin başarı merkezli olan çocuklarının ego yönelimlerinde yükseklik, görev yönelimlerinde ise düşüklük olduğu saptanmıştır (Valdevit, 2013).

Sporun ruhunda olan rekabet ve yarışma durumunun başarı güdülenmesinden geldiği varsayılmaktadır. Başarı gereksinimi kuramına göre, başarıya odaklı faaliyetlerde mücadele eden bireylerin başarı kazanmalarından üst seviyede doyum almalarıdır. Başarı algısının kişiden kişiye değişeceği unutulmamalıdır. Birey, başarı davranışını kendi kendine sevk etmekle yükümlüdür. Bundan dolayı, performansa yönelik çaba, bireyin kendi becerisi olarak algılanırsa, ancak bu başarı olarak kabul görebilir. Sonuç, bireyin çaba eksikliğinden veya yeteneksizliğinden kaynaklanırsa bu sonuç başarısızlık olarak kabul görülebilir. Bu sebeple, bir kişi için başarı kabul edilen sonuç, bir başka kişi için başarısızlık olarak kabul görebilir (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

1.7.4. Başarı Algısı ile İlgili Başlıca Araştırmalar

Kavussanu ve Roberts (2001), sportmenlik dışı tutumlar ve kasıtlı yaralanmalı eylemlerin kolej basketbolcularındaki meşruiyetine etki eden başarı hedefi perspektifini sporda ahlaki işlev çalışmalarında incelemiştir. Araştırma, 56 erkek ve 143 kadın sporcuyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, özellikle erkek sporcuların daha yüksek düzeyde ego yönelimli, daha düşük görev yönelimli, daha düşük ahlaki işleyiş seviyelerine sahip olduğunu ve sportmenlik dışı davranışları daha fazla onayladığını, kadınlara göre zarar verici eylemleri daha meşru gördüğünü ortaya koymuştur. Kadın örneğinde ise hedef yönelimleri ile ahlaki değişkenler arasında anlamlı, ancak zayıf bir ilişki olduğu korelasyon analiziyle belirlenmiştir. Daha yüksek ego yöneliminin, ahlaki işleyişin yargı ve niyet endekslerinin daha düşük seviyeleriyle ve kasıtlı olarak zarar verici eylemlerin daha fazla kabul edilmesiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Lemyre ve arkadaşları (2002), genç futbolcularda başarı hedef yönelimleri, yetenek algısı ve sportmenlik araştırması yürütmüştür. Bu çalışmada, ego ve görev yönelimleri yüksek olan katılımcıların sportmenlik düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Ego yönelimi yüksek ve yetenek algısı düşük olan sporcuların kurallara

uyuma konusunda yetersiz oldukları ve hedeflerine ulaşmak için sportmenlik dışı davranışları onayladıkları belirlenmiştir. Diğer taraftan, yetenek algısı yüksek ve ego yönelimi düşük olan sporcuların kurallara uyuma konusunda saygılı oldukları gözlemlenmiştir.

White ve Zellner (1996) araştırması, lise, üniversitelerarası ve rekreasyonel spor katılımcılarında sürekli kaygı, sporda başarı nedenleriyle ilgili inançlar ve hedef yönelim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, katılımcıların ego oryantasyonunun görev oryantasyonuna kıyasla daha yüksek olduğu durumlarda, performans öncesinde veya sırasında bilişsel anksiyete yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere göre daha fazla görev odaklı olduğu ve rekabet öncesinde veya sırasında daha endişeli ve biraz daha kaygılı oldukları bulunmuştur.

Li ve diğerleri (1996) çalışmasında spor anketi üzerinde yürüttükleri araştırmada, görev ve ego yönelimlerinin cinsiyete göre eşdeğerlik ve ortalama farklılıklarını incelediler. Çalışma sonuçlarına göre, cinsiyete göre ego yönelim düzeylerinde anlamlı bir fark bulunurken, görev yöneliminde anlamlı bir fark tespit edilmedi. Araştırmalarında erkek katılımcıların ego yönelim puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bortelli ve diğerleri (2005) araştırmasında, genç sporcuların yetkinlik, başarı hedefleri, motivasyon ortamı ve psiko-sosyal statülerini incelediler. Araştırma, 13-14 yaşları arasındaki 320 İtalyan genç sporcu (160 kız ve 160 erkek) içeren bir örnekleme dayanmaktadır. Bu çalışmada, gerçek ve algılanan yetkinlik, bireylerin eğilimli hedef yönelimi (görev/ego) ve algılanan spor motivasyon iklimi (ustalık/performans) arasındaki üçlü etkileşimlerin, olumlu psiko-sosyal durumları (duygu, düşünce, motivasyon) öngörmesi incelenmiştir ve erkeklerin kızlara göre daha çok ego yönelimli oldukları sonucuna varılmıştır.

1.8. Saldırganlık

Saldırganlık, gündelik hayatımızda, eğitim kurumlarında ve antrenmanlarda her daim karşılaştığımız, kimi zaman seyirci kaldığımız kimi zaman ise bizzat onunla baş başa kaldığımız bir olgudur. Saldırganlıkla alakalı birçok tanımlama ve fikir öne sürülmüştür.

Saldırganlık; fiziksel, sözel veya psikolojik olarak kendisine, canlı ya da cansız varlıklara zarar vermek amacıyla kasıtlı ya da kasıtsız olarak gerçekleştirilen herhangi bir davranış olarak tanımlanır (Şahin, 2003).

Saldırganlık, bireyde saldırı eylemini sergilemeye yönelik, kısmen sürekli bir eğilimi ifade eder (Kuru, 2000).

Saldırganlık, insanın rakibine veya bir başka bireye üstünlük sağlamak, onu idare etmek, işinden etmek için maksatlı, hırpalayıcı, kırıcı ve acı veren düşmanca bir eylem biçimidir (Bayram, 2012).

Başka bir açıdan; saldırganlık, "kişinin bilerek ve isteyerek çevresine zarar verme, çevresini denetleme ve ona hakim olma gibi fiziksel ve duygusal amaçlar barındıran, sürekli bir yaklaşım" olarak tanımlanabilir (Derwent, 2007).

1.8.1. Saldırganlık Kuramları

Saldırganlık durumunun ortaya çıkışındaki temel nedenleri anlama adına çeşitli kuramlar geliştirilmiştir.

1.8.1.1. İçgüdü Kuramları

Bu, kişinin saldırgan davranışlarını tanımlayan eski bir kuramdır. Bu kuramın savunucusu Sigmund Freud'dur. Saldırganlığın doğuştan var olduğunu ve sürekli bir davranış türü olduğunu ileri sürer (Güner, 2007).

Saldırganlık, bireyin içgüdüsel olarak diğer kişilerle tartışma isteği nedeniyle ortaya çıkar. Saldırganlığın şiddeti, karşıdaki provokatif etkene de bağlıdır. İçsel olarak biriktirilen olumsuz düşünceler, davranışa yansıtıldığında saldırganlık olarak algılanır. Bireyler, hakarete uğradıklarında, alay edildiklerinde, bir kavga durumunda ya da özgürlükleri kısıtlandığında saldırgan olmazlar; onlar içgüdüsel olarak saldırgan oldukları için bu duyguları geliştirirler (Lorenz, 1968). Saldırganlık, kaçınılmaz bir durumdur ve zaman zaman ortaya çıkabilir.

Sinir kaslarında sürekli biriken enerji, dışsal bir tetikleyici arar. Dışsal bir uyarıcı olmasa bile enerji, bir balonun patlaması gibi birikerek patlayabilir. Eğer bir saldırı eylemi gerçekleşmek isteniyorsa, bir bahane bularak yine meydana gelir. İnsanlar,

zor koşullarda oldukları için saldırgan olmazlar; onların iç dünyalarında var olan saldırgan kişilik nedeniyle bu duygu beslenir.

Freud'un teorisinde, saldırganlığı inceleyen diğer kişilik kuramcılarıyla bazı farklılıklar bulunmaktadır. İhtiyaçların giderilmesinin sadece tek bir organın işlevi olmadığını savunmuştur (Adler, 2002). Saldırganlık duygusunun farklı nedenlerle başkalarına ya da kişiye yönelik olabileceğini belirtmiştir. Savaşlar ve spor etkinliklerindeki davranışları, farklı saldırganlık türleri olarak adlandırmıştır. Daha sonraki çalışmalarında, saldırganlık duygusunun önemini yitirdiği, günlük yaşantısındaki küçük aksiliklere tepki olarak ortaya çıktığı sonucuna varmıştır. Saldırgan duyguların birikimi ve yaşamın sonlanma korkusunun birleşimi, bireyi saldırgan bir kişi olarak tanımlar (Kurtyılmaz, 2005).

İçgüdü kuramı, Freud'un psikoanalitik kuramı ve Konrad Lorenz'in etolojik kuramları olmak üzere iki ana temada ele alınmıştır.

1.8.1.2. Biyolojik Kuram

İnsan organizmasındaki yapıların, hormonların, kromozomların saldırganlık üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Bu araştırmalar sonucunda testosteron hormonunun organizmada salgılanmasıyla saldırganlığın artışı gözlemlenmiştir. Bundan dolayı, erkeklerin kadınlara göre daha fazla saldırgan olduğu iddiası öne sürülmektedir (Demirhan, 2002). Biyolojik yaklaşım, gelişimdeki sorunları ve atipik gelişimi biyolojik süreçlerle açıklar. Örneğin, bu kurama göre ortaya çıkan ruhsal sorunların kaynağında bireyin biyolojik yapı ve işleyişindeki bozukluklar yatar. Yaşamın başlangıcında anne ve babadan gelen özellikler, çocuğun ileriki yaşamını belirleyici olacak özelliklerdir. Bazı özellikler, davranışlar ve koşullar kesin olarak genetik faktörlerle belirlenmiştir. Örneğin, anne ve babanın üreme hücrelerindeki 23 çift kromozomun birer tanesi cinsiyet kromozomudur. Genellikle erkeklik kromozomuyla saldırganlık arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir. Kromozomlar kadınlarda XX, erkeklerde ise XY şeklindedir. Fakat bazı erkeklerde kromozom dizilişii XYY şeklinde olabilmektedir ve fazla olan Y kromozomunun saldırganlığı artırdığı düşünülmektedir (Cengiz, 2004). Sonuç olarak, bireyin doğuştan getirdiği özellikler kalıtımla ilgilidir. Buna göre birey, gelişmeye hazır bir

potansiyelle dünyaya gelir. Bu potansiyelini ise gelişimin kritik bir döneminde çevreyle etkileşime girerek ortaya çıkarır.

1.8.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, Bandura tarafından ortaya atılmış bir kuramdır. Bandura (1973), saldırganlığın doğuştan veya içgüdüsel olduğunu değil, yaşantılar ve çevre etkisiyle öğrenilen bir davranış olduğunu söylemiştir.

Çevresindeki yetişkinlerin saldırgan tutumlarına şahit olan, bu tutumların pekiştirildiğini, cezai işleme uğramadığını gören ve iyi bir şey olduğunu düşünen çocuklarda saldırgan davranışların görülmesi oldukça normaldir. Hatta bu davranışların fiziki olarak gözlemlenebilen bir ortamda olmasına gerek olmadan, medya yoluyla dolaylı şekilde de saldırganlık davranışları sergilemeyi öğrenebileceği ifade edilmiştir (Öztürk, 2019).

Bandura bu kuramı geliştirirken daha çok araçsal saldırganlık üzerinde yoğunlaşmıştır. Bireyin amacına ulaşmak için yapacağı saldırgan davranışların, diğer sosyal davranışlarda olduğu gibi gözlem yoluyla öğrenilerek bireyin sosyal çevresiyle ilgili inançlarını ve beklentilerini şekillendirmesi yoluyla ortaya çıkabileceğini belirtmiştir (Bushman ve Anderson, 2001).

1.8.1.4. İpucu- Uyarılmışlık Kuramı

Berkowitz, engellenmenin saldırganlık şeklinde bir hissi uyardığını ve uyarılmanın artmasına neden olabileceğini ifade eder. Ancak, öfkeli olmak doğrudan saldırganlığa yol açmayabilir. Çünkü engellenen birey, hemen saldırgan bir eylemde bulunması durumunda cezalandırılacağını düşünerek ve çevresel koşullar uygun hale gelene kadar saldırgan bir davranışta bulunmadan bekler ve uygun bir ortam oluştuğunda saldırgan davranışı sergiler (Acet, 2005).

1.8.1.5. Engellenme-Saldırganlık Kuramı

Budak'a (2005) göre, belirlenmiş hedefler doğrultusunda dürtülerin veya davranışların dış veya iç sebeplerle önlenmesi, "engellenme" olarak adlandırılır. Öte yandan, Köknel (2000) engellenmeyi, isteklerin, ihtiyaçların veya bir eylemin amacına ulaşmasının engellenmesi olarak tanımlar.

Spor ortamında, örneğin voleybolda smaçörün smaç teşebbüsü blokla, futbolda hücum oyuncusunun gol teşebbüsü defans oyuncularıyla, boksta rakibin yumruk atma girişimleri uygun savunmayla veya vücut hareketiyle önlenir. Teoriye göre, engellenme arttıkça saldırgan tepkiler de artar ve bu artan saldırgan tutumlar açık saldırgan eylemlere yol açar. Örneğin, futbolda defans oyuncusunu geçemeyen bir forvet, defans oyuncusuna isteyerek tekme veya dirsek atabilir veya dünya ağır sıklet boks şampiyonasında olduğu gibi M. Tyson, rakibi E. Holyfield'ın kulağını koparacak şekilde açık bir saldırgan eylem sergileyebilir. Dolayısıyla teoriye göre, engellenme her zaman farklı şekillerde agresif eylemlere yol açar ve saldırgan davranış her zaman engellenmenin bir sonucudur (Tiryaki, 2000).

1.8.2. Sporda Saldırganlık

Spor ortamında saldırganlık üzerine çalışan araştırmacılar farklı yaklaşımlar ortaya koymuştur. İlk olarak işlevselci kuramcılar sporu, insanları birleştiren ve uyum sağlamasına katkıda bulunan bir araç olarak kabul etmektedirler. Spor, içinde yaşanılan toplumun kurallarına uyum sağlamaya yardımcı olarak önemli bir sosyalleşme aracı işlevi görmektedir. Spor, kolektif bir çaba olması nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet etmektedir. Bu toplumsal katkılar estetik, eğlence, ahlak, statü, kültür, adanma ve benzeri alanlarda da gözlemlenebilir (Acet, 2005).

Diğer taraftan, çatışmacı kuramcılar ise sporun, içinde yaşanılan toplumun ve dünyanın çelişkilerini, sürtüşmelerini ve sorunlarını barındıran, yansıtan bir ayna olduğu görüşünü savunmaktadırlar. Sporları, toplumdaki çatışmaları ve gerilimleri yansıtan bir ayna olarak görmektedirler. Bununla birlikte, eleştirel kuramcılar, işlevselci ve çatışmacı kuramların etkilerinin bir arada yaşadığını ileri sürmektedirler. Spor ve toplum arasındaki ilişkinin müzakere, uzlaşma ve baskı yoluyla sürekli değiştiğini öne sürmektedirler. Tarih, ekonomi, hükümet, eğitim, medya, aile ve sosyal gruplar gibi çeşitli faktörlerin bu değişimlere katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Karayılmaz, 2006). Spor olgusu içerisinde odaklanılması gereken iki etkili faktör vardır: Bunlardan birincisi; saldırganlık davranışının neden ve ne maksatla yapıldığıyla ilgilidir. İkincisi; saldırganlık davranışının yöneldiği hedefdir. Sportif müsabakaların ve rekabetin yaşandığı koşullar ve taraftarların seyredici

olarak bulunduğu mücadele gerektiren spor karşılaşmalarında saldırganlığın oluşması için istenilen şartlar hazırlanmış demektir. Bu arada sporcuların, rakibine zarar veren her davranışı da (darbe) saldırganlık olarak nitelendirmememiz gereklidir. Spor müsabakalarındaki saldırganlığın hudutlarını, ilgilenilen spor branşının şartları içerisinde, yapılan hareketin taşıdığı niyet ve kasıt belirler (Acet, 2005).

Sporcuların saldırgan davranışlarının temel nedenleri genellikle düş kırıklığı, engellenme ve sosyal öğrenme kuramları çerçevesinde taktiksel veya enstrümantal amaçlı olduğu, faullerin bir araç olarak kullanıldığı, oyuncuların antrenörlerinin etkisinde kaldığı ve daha önceden öğrenilmiş davranışların müsabakalarda sergilendiği gözlenmektedir (Yılmaz, 2013).

Çeşitli durumsal faktörler (örneğin, karşılaşmanın sonucu) spor ortamında engellenmeyi artırarak saldırgan davranışlara yol açabilir. Leith'in çalışmasında kazananlarla karşılaştırıldığında, kaybedenlerin anlamlı bir şekilde daha fazla ve ekstra yasal saldırganlık kullandığını bulmuştur. Şiddet, bir engellenmeye tepki olarak değil, başarıyı elde etme anlamında bir yıldırma ve gözdağı verme girişimi olarak kabul edilebilir (Yalçın, 2009). Sporculardaki düşmanlık içeren saldırganlık genellikle geçmişte karşılaşılan ve kaybedilen müsabakalardan kaynaklanmaktadır. Bir oyuncu, daha önce karşılaştığı ve mağlup olduğu bir oyundan sonra, rakip takımın oyuncularına karşı kin ve nefret beslemeye başlar ve bu yoğun duygular, ilk karşılaşmada ortaya çıkarak harekete geçmesine yol açar. Oyuncunun bu düşmanca tutumu kimse tarafından hoş karşılanmasa da, takımının başarıya ulaşması durumunda hem takım yöneticileri hem de taraftarlar tarafından takdir edilir (Kabak, 2009). Sportif saldırganlığın artışı, performansı daha da arttırmaktadır. Bu artışın temel nedeni olarak aşırı uyarılma gösterilmektedir, çünkü aşırı uyarılmışlık düşmanlık içeren saldırganlığın bir sebebi olarak ortaya çıkar. Benzer şekilde, araçsal saldırganlıkta da aynı durum geçerlidir (Dervent, 2007). Bu tür saldırganlıkta, sporcu kendi hedefine ulaşmak veya rakip takımın veya sporcunun durdurulmasını sağlamak için harekete geçer. Burada amaç, rakibe zarar vermek değil, rakibin spor amacına ulaşmasını engellemektir. Örneğin, bir futbol maçında, gol pozisyonunda olan rakip takımın futbolcusunun formasından çekmek, bu saldırganlık türüne bir örnek olarak gösterilebilir (Yıldız, 2004).

Sporcular, zamanla ve deneyim kazandıkça icra ettikleri spor dalında hangi araçsal saldırganlıkları gerçekleştirebileceklerini daha iyi anlarlar. Bu nedenle, bu saldırganlık davranışını sergilemek bir refleks haline gelir ve sporcu bir süre sonra istemese de bu davranışları gösterecektir. Araçsal saldırganlıkta, sporcu saldırganlık eylemini kendi adına değil, takımı adına gerçekleştirir. Çünkü saldırganlık sonucunda kendisi ceza alsa dahi, takımının oyunu galip bitirme şansı artar. Bu durum, oyuncuların en önemli hedefidir.

Oyuncular, takımlarının galibiyet alması durumunda çeşitli şekillerde ödüllendirilir. Bu nedenle, oyuncunun sahada yapmış olduğu saldırgan davranışlar ödüllendirilir. Bir spor karşılaşması öncesinde sadece araçsal saldırganlık yapmayı planlayan bir sporcu, rakip oyuncunun bu saldırılara karşılık vermesi durumunda daha da hırçınlaşarak saldırganlığını düşmanca bir niteliğe büründürebilir. Oyuncu, başarı elde etmek ve aynı zamanda saldırgan tutumuna karşılık veren rakibine zarar vermek amacıyla saldırgan davranışlarını artırır (Çobanoğlu Güner, 2006). Bir araştırma grubunda, saldırganlık ögesi yoğun olan sporları yapan bireylerin spor dışı yaşamlarında daha sık saldırgan davranışlarda bulunduğu görülmüştür. Diğer bir araştırma grubunda ise aynı sporları yapanların spor dışı yaşamlarında saldırgan davranışları daha kolaylıkla kontrol ettikleri ve bu nedenle daha az saldırgan davranışlar sergiledikleri bulunmuştur (Eripek, 1993). Farklı araştırmalardan elde edilen sonuçlar birbirleriyle çelişmektedir. Bu çelişkinin kaynağı, araştırmaların incelenen sporcu örneğine bağlı olabilir. Eğer yapılan çalışmalarda daha çok boks, judo, karate gibi spor dallarını içeren sporcular yer alıyorsa, bu sporcuların spor yoluyla saldırganlık ve gerilimlerini boşalttıkları için spor dışı yaşamlarında daha az saldırgan davranışlar sergileyecekleri düşünülebilir. Diğer yandan, hentbol, futbol, basketbol gibi spor dallarını içeren çalışmalar, uzun vadeli başarının elde edilmesi, sık engellenme durumları ve seyirci etkisi nedeniyle bu sporcuların spor dışı yaşamlarında daha saldırgan davranışlar sergileyecekleri sonucunu ortaya çıkarabilir. Bu nedenle, yapılan spor branşı, gerilimin ve engellenmelerin katartık (arındırıcı) özelliği açısından önem kazanmaktadır. Genç takımlarda, rakip takımın davranışına tepki olarak saldırgan davranış sergileme, yetişkin sporculara oranla daha yaygın görülmektedir. Bu saldırgan davranışlar, giderek amaca yönelik bir araç olarak kullanılabilir (Bayram, 2012).

1.8.3. Sporda Saldırganlık ile İlgili Başlıca Araştırmalar

Topuz'un (2008) çalışmasında, amatör futbol oyuncularının saldırganlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada 223 amatör futbol oyuncusu yer almıştır. Çalışma, futbolcuların saldırganlık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermiş olup, saldırganlık envanterinin atılganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutlarının babanın öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak, sporcuların saldırganlık alt boyutları ve toplam puanları yaş, oynanan mevki, her iki ebeveynin öğrenim düzeyleri, ebeveynlerin meslekleri, ailelerin ekonomik durumu, kardeş sayısı, evde birlikte yaşayan kişi sayısı ve evde alkol kullanan birinin olup olmamasına göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği gözlemlenmiştir.

Kabak'ın (2009) "Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, araştırmacı sporla uğraşan ergenlerin saldırgan davranışlarını egzersizle uğraşmayan gençlerle karşılaştırmıştır. Araştırma, Kocatürk tarafından geliştirilen "Saldırganlık Ölçeği" kullanılarak 600 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma sonucunda sporcuların saldırganlık puanlarının ailelerinin aylık gelirine ve cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek sporcuların kadınlara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek saldırganlık puanlarına sahip olduğu, ailelerinin ekonomik düzeyi 600 TL ve altında olan sporcuların diğer sporculardan daha düşük saldırganlık puanlarına sahip oldukları görülmüştür.

Erşan ve ark. (2009) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin agresif davranışlarını sosyo-demografik açıdan incelemiştir. Araştırmaya 183 erkek ve 103 kadın katılmıştır. Çalışma sonuçları, saldırganlık ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, spor branşı veya bölüm temelinde anlamlı bir şekilde farklılık göstermediğini; ancak saldırganlık ölçeğinin iki alt boyutu olan yıkıcı saldırganlık ile edilgen saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Kırbaş, Taşmektepligil ve Üstün'ün (2007) "Ortaöğretimde Gençleri Şiddete Yönelten Nedenler ve Şiddeti Engellemede Spor Aktivitelerinin Rolünün İncelenmesi: Amasya İli Örneği" adlı çalışmalarında, şiddete neden olabilecek birçok faktörü belirlemişlerdir. Bu faktörler arasında genel eğitim eksikliği, televizyon

programları, okullarda rehberlik hizmetlerindeki yetersizlikler, ailede eğitim eksikliği ve kız-erkek ilişkileri gibi sebepler bulunmaktadır. Şiddete eğilimli olan gençlerin sporlara ilgilerinin ve okul akademik başarılarının düşük olduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca, okul müfredatının ve ders dışı spor etkinliklerinin gençlerin beklentilerini yeterli düzeyde karşılamadığını tespit etmişlerdir.

Özdevecioğlu ve Yalçın (2010), "Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi" adlı çalışmayı Antalya ilindeki çeşitli spor branşlarından 420 sporcuyla gerçekleştirdi. Çalışmanın bulgularına göre, sporla alınan tatmin ile stres ve saldırganlık arasında negatif ilişkiler vardı. Yani sporcuların spor etkinliklerinden aldığı tatmin arttıkça, stres ve saldırganlık düzeyleri azalmıştır. Ayrıca çalışma, saldırganlık ile stres arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sporcuların stres düzeyleri arttıkça, saldırganlık düzeyleri de artmıştır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise neden-sonuç analizlerine dayanarak spor tatmininin hem saldırganlığı hem de stresi açıklayan anlamlı bir değişken olduğudur. Yani spordan elde edilen tatmin, sporcuların saldırganlık ve stres düzeylerini etkileyen anlamlı bir faktördür.

Erdoğdu (2010), çalışmasında 981 öğrencinin saldırganlık eğilimlerini belirli değişkenler açısından inceledi. Çalışmada öğrencilere "Saldırganlık Envanteri" ve bir bilgi formu uygulandı. Öğrencilerin saldırganlık tutumları, öğrencinin kendisi, ailesi ve okuluyla ilgili faktörlere göre analiz edildi. Araştırma, spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı azalttığını ortaya koydu. Çalışmadan elde edilen diğer önemli bulgulardan biri de saldırganlık ile stres arasındaki pozitif ilişkiydi. Sporcuların stres düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeyleri de arttı.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, elde edilen verilerin toplanmasına ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, eğitim ve spor bilimlerinde yaygın olarak kullanılan bir görgül (gözlem temelli) araştırma modeli olan "Tarama Modeli" kullanılmıştır. Görgül araştırmalar, araştırmacıların test etmek istedikleri durumlar için hipotezler geliştirerek, bu hipotezlere cevap bulmak için ölçek veya anket kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalardan oluşur (Karasar, 2017). Bu çalışmada sporcuların spor yaşı açısından zihinsel dayanıklılık, başarı algısı ve saldırganlık düzeyleri incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de 2022-23 yılı sezonunda TFF Elit lig Altyapı liginde yer alan bütün takımlar (14 takım) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Kayserispor(37), Fatih Karagümrük(17), Kasımpaşa(14), Hatayspor(12) futbolcuları ile toplam 80 futbolcu oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Başarı Algısı Envanteri ve Sporda Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sheard ve ark. (2009) tarafından spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire - SMTQ), toplamda 14 madde içermektedir. Ölçek, genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler, 1=Kesinlikle Katılmıyorum ve 5=Kesinlikle Katılıyorum olmak üzere 5'li Likert tipinde değerlendirilmiştir. Dünya çapında envanterin kullanıldığı çalışmalarda genel toplamda iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0.75$ olarak hesaplanırken, özgüven alt boyutu için $\alpha = 0.80$, tutarlılık/bağlılık alt boyutu için $\alpha = 0.74$ ve kontrol alt boyutu için $\alpha = 0.71$ olarak hesaplanmıştır. Envanterin Türk toplumuna adaptasyonu, ortalama yaşları 20 olan ve toplamda 509 sporcunun katıldığı bir araştırmayla gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik Uyum İndeksi (GFI) = 0.95, Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI) = 0.93, Ortalama Hata Karekök Yaklaşımı (RMSEA) = 0.05, Artık Temelli Uyum İndeksi (RMR) = 0.05, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) = 0.92, Artırmalı Uyum İndeksi (IFI) = 0.93 olarak bulunmuştur (Miçooğulları, 2017).

2.5. Başarı Algısı Envanteri

Başarı Algısı Envanteri, 1998 yılında Roberts, Treasure ve Balague tarafından geliştirilmiştir. Bu envanter, yargıları beş değerlendirme basamağında ölçek şeklinde ve "Görev Yönelimli" ve "Ego Yönelimli" olmak üzere iki alt boyuttan ve bu boyutlara ait 12 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir ("Kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4), kesinlikle katılıyorum (5)"). Bilim insanları, envanterin iç tutarlılık katsayısını görev yönelimi alt boyutu için 0.87, ego yönelimi alt boyutu için 0.84 olarak tespit etmişlerdir. Bu envanterin Türk popülasyonundaki adaptasyon çalışması, Kazak Çetinkalp ve Doğan (2006) tarafından yapılmıştır. Envanter, madde yargıları beş değerlendirme basamağında yapılan ve iki alt ölçeği içeren bir ölçektir: altı madde görev yönelimi ve altı madde ego yönelimi. Cronbach alpha değerleri, görev yönelimi alt ölçeği için 0.79 ve ego yönelimi alt ölçeği için 0.77 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayıları, ego yönelimi için 0.88 ve görev yönelimi için 0.61 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular, Başarı Algısı Envanteri'nin Türk sporcuları için uygun bir ölçek olduğunu göstermektedir.

2.6. Sporda Saldırganlık Ölçeği

Saldırganlık-öfke düzeyinin ölçülmesi için Maxwell ve Moores (2007) tarafından geliştirilen “Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonu “saldırganlık” (6 madde) ve “öfke” (6 madde) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha içsel tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının a) saldırganlık alt boyutu için 0.79, b) öfke alt boyutu için 0.79 ve toplam ölçek için 0.83 olduğu bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının a) saldırganlık alt boyutu için 0.81, b) öfke alt boyutu için 0.84 olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, Türk kültürüne uyarlanan SSÖÖ'nin sporcuların müsabaka anındaki öfke ve saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ifade edilebilir. Ölçeğin Türk popülasyonuna adaptasyonu Gürbüz, Kural ve Özbek (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler doğrultusunda ölçeğin Türk diline ve kültürüne uyarlamasında herhangi bir sorun bulunmamaktadır.

2.7. Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından Kayserispor Futbol Takımı tesislerinde, futbolculara yapılan bilgilendirme toplantısı sonrasında yüz yüze anketlerin uygulanması vasıtasıyla toplanmıştır. Örnekleimde bulunan diğer takımların futbolcularına ise ikamet ettikleri otelde müsabakadan bir gece önce kulüp yetkilileri ve takım sorumlularından alınan izin mukabilinde araştırmacı tarafından bilgilendirme yapılarak veriler toplanmıştır.

2.8. Verilerin Analizi

Tablo-grafiklerin elde edilmesinde ve verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerin belirlenmesi (frekans, yüzde) ve hipotez testlerinin uygulanması için SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasında, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık analizi yapılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların çarpıklık katsayısı ± 1 sınırları içinde kalması, puanların normal dağılıma önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2019). Her iki ölçek ve alt boyut puanları normal dağılım gösterdiği için, puanların karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem

t-testi kullanılmıştır. Spor yaşı değişkenine göre karşılaştırmada ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır. Araştırmadaki analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2019)

2.9.Bulgular

Katılımcı sporcuların değişken tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 2.1’de gösterilmektedir.

Tablo 2.1. Katılımcı sporcuların değişken tanımlayıcı istatistik değerleri

	n	Min	Maks	Arit. Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
						Stat.	Hata	Stat.	Hata
Yaş Grubu	80	15	17	16.13	.63	-.09	.26	-.42	.53
Spor Yaşı	80	5	10	7.41	1.78	.05	.26	-1.27	.53
Zih. Day. Toplam	80	41	62	50.95	5.50	.41	.26	-.61	.53
Kontrol Ort.	80	2.83	5	4.18	.60	-.20	.26	-.61	.53
Tutarlılık Ort.	80	2.25	4.25	3.34	.55	-.29	.26	-1.23	.53
Özgüven Ort.	80	2	4.25	3.12	.57	.14	.26	-.35	.53
Saldırganlık Toplam	80	28	40	35.93	4.0	-1.27	.26	.13	.53
Saldırganlık Ort.	80	1.83	3.67	3.03	.57	-.92	.26	-.53	.53
Öfke Ort.	80	2.17	3.67	2.96	.37	-.26	.26	-.16	.53
Başarı Alg. Toplam	80	35	60	53.40	6.75	-.91	.26	-.17	.53
Görev Yön. Ort.	80	3.5	5	4.57	.43	-.95	.26	.11	.53
Ego Yön. Ort.	80	2.33	5	4.33	.77	-.92	.26	-.15	.53

80 sporcu ile yapılan çalışmada, katılımcıların yaş ortalamaları 16.13 ± 0.63 olarak çıkmış, çarpıklık ve basıklık değerleri istenilen aralıklarda bulunmuştur. Katılımcıların spora başlama yılları incelendiğinde minimum 5 senelik, maksimum 10 senelik sporcular olduğu görülmüştür. Spora başlama yıllarının ortalaması 7.41 ± 1.78 yıl olarak belirlenmiştir. Bu bilgilere dayanarak, futbol branşına başlama yaşının 8 ile 10 arasında olduğu saptanmıştır (Tablo 2.1)

Araştırmada kullanılmak üzere seçilen değişkenler özelinde, ilk olarak zihinsel dayanıklılık incelendiğinde; futbolcuların elde ettikleri toplam zihinsel dayanıklılık düzeyleri 50.95 ± 5.50 olarak, ortalamanın üstünde bulunmuştur. Futbolcuların

yaşları göz önünde bulundurulduğunda, bu sonucun olumlu olduğu değerlendirilmiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutları teker teker incelendiğinde; kontrol alt boyutunda elde edilen ortalama değer 4.18 ± 0.60 , tutarlılık boyutu skor ortalaması 3.34 ± 0.55 ve özgüven boyutu skor ortalaması 3.12 ± 0.57 olarak bulunmuştur. Kontrol ve tutarlılık/bağlılık alt boyutlarında ortalama ve üstü değerlere ulaşılırken, özgüven boyutunda ortalamanın altındaki değerler dikkat çekmiştir (Tablo 2.1)

Saldırganlık alt değişkeninde elde edilen değerler incelendiğinde, toplam saldırganlık boyutunun ortalamasının biraz üstünde, 35.93 ± 4.00 olarak saptandığı görülmüştür. Daha önce belirtildiği gibi, saldırganlık ve öfke olarak iki ayrı alt boyutla değerlendirilen bu değişkende; saldırganlık için 3.67 ± 3.03 ve öfke için 3.67 ± 2.96 ortalamalarına ulaşılmıştır (Tablo 2.1)

Seçili son değişken olan başarı algısı toplam puanları ve alt boyutlarının değerleri incelendiğinde; toplam başarı algısı değeri 53.40 ± 6.75 , görev yönelimi alt boyutunun ortalama değeri 4.57 ± 0.43 ve ego yönelimi alt boyutunun ortalama değeri 4.33 ± 0.77 olarak saptanmıştır. Değerler incelendiğinde, örneklemdeki futbolcuların başarı algılarının hem toplamda hem görev yöneliminde hem de ego yöneliminde ortalamasının üstünde olduğu görülmüştür (Tablo 2.1)

Tablo 2.2. Katılımcıların spor yaşlarına göre psikolojik beceri düzeyleri

Değişkenler	Spor Yaşları	n	Ort.	sd	Sum of Sq	df	f	p
Toplam Zihinsel Day.	5 yıl ve altı	18	49.13	3.59	529.33	5	4.22	.002*
	6 – 7 yıl	24	49.28	3.53	1856.48	74		
	8 – 9 yıl	23	52.07	3.73	2385.80	79		
	10 yıl ve üstü	15	55.13	3.93				
Toplam Saldırganlık	5 yıl ve altı	18	36.33	3.84	141.98	5	1.88	.110
	6 – 7 yıl	24	36.56	3.54	1123.57	74		
	8 – 9 yıl	23	35.22	3.88	1265.55	79		
	10 yıl ve üstü	15	34.40	4.73				
Toplam Başarı Algısı	5 yıl ve altı	18	51.50	4.48	485.45	5	2.31	.049*
	6 – 7 yıl	24	52.09	5.22	3113.75	74		
	8 – 9 yıl	23	55.40	4.91	2599.20	79		
	10 yıl ve üstü	15	56.67	5.23				

* $p < .05$

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların sahip oldukları spor yaşlarına göre elde ettikleri toplam zihinsel dayanıklılık değerleri ve toplam başarı algısı değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ancak toplam saldırganlık değerlerinde spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 2.2)

Zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında gözlenen anlamlı farklılık; 5 yıl ve altı spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 8-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında, ayrıca 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 8-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında belirlenmiştir. Bu anlamlı farklılıkların, 5 yıl ve altı ile 10 yıl ve üstü spor yaşlarına sahip futbolcuların diğerlerine göre daha yüksek skorlara ulaşmaları sebebiyle meydana geldiği gözlemlenmiştir (Tablo 2.2)

Toplam başarı algısı puanlarında oluşan anlamlı farklılık da 5 yıl ve altı spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 8-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında ve 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 8-9 yıl spor yaşına sahip gruplar arasında ortaya çıkmıştır (Tablo 2.2) Bu anlamlı farklılıkların yine, 5 yıl ve altı ile 10 yıl ve üstü spor yaşlarına sahip futbolcuların diğerlerine göre daha yüksek skorlara ulaşmaları nedeniyle belirlendiği anlaşılmaktadır.

Tablo 2.3. Katılımcıların spor yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişkenler	Spor Yaşları	n	Ort.	sd	Sum of Sq	df	f	P
Kontrol	5 yıl ve altı	18	4.03	.48	6.85	5	4.73	.001*
	6 – 7 yıl	24	4.00	.62	21.44	74		
	8 – 9 yıl	23	3.94	.50	28.289	79		
	10 yıl ve üstü	15	4.57	.55				
Özgüven	5 yıl ve altı	18	3.05	.48	5.86	5	4.94	.001*
	6 – 7 yıl	24	2.86	.59	19.76	74		
	8 – 9 yıl	23	3.13	.64	25.625	79		
	10 yıl ve üstü	15	3.46	.26				
Tutarlılık / Bağlılık	5 yıl ve altı	18	3.12	.54	5.95	5	4.39	.001*
	6 – 7 yıl	24	3.18	.36	17.83	74		
	8 – 9 yıl	23	3.32	.56	23.780	79		
	10 yıl ve üstü	15	3.63	.49				

* p< .05

Yapılan analiz sonucunda, katılımcıların spor yaşlarına bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın özgüven alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılıklar detaylı olarak incelendiğinde, 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip olan grup ile 6-7 yıl, 8-9 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 2.3)

Zihinsel dayanıklılığın bir diğer alt boyutu olan tutarlılık düzeyleri üzerinde yapılan incelemede, 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl, 8-9 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında yine anlamlı farklılıklar saptanmıştır (Tablo 2.3)

Tüm alt boyutlarda meydana gelen anlamlı farklılıkların, 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip olan grubun elde ettiği yüksek değerler nedeniyle oluştuğu belirlenmiştir (Tablo 2.3)

Tablo 2.4. Katılımcıların spor yaşlarına göre başarı algısı düzeyleri

Değişkenler	Spor Yaşları	n	Ort.	Sd	Sum of Sq	df	f	p
Görev Yönelimi	5 yıl ve altı	18	4.49	.18	1.889	5	2.20	.006*
	6 – 7 yıl	24	4.50	.46	12.700	74		
	8 – 9 yıl	23	4.74	.54	14.589	79		
	10 yıl ve üstü	15	4.76	.32				
Ego Yönelimi	5 yıl ve altı	18	4.48	.58	6.06	5	2.21	.006*
	6 – 7 yıl	24	4.42	.67	40.550	74		
	8 – 9 yıl	23	4.15	.97	46.611	79		
	10 yıl ve üstü	15	4.18	.73				

* $p < .05$

Yapılan analiz sonucunda katılımcıların sahip oldukları spor yaşlarına göre başarı algısı değişkeninin görev yönelimi alt boyutu ele alındığında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu farklılıklar incelendiğinde, 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (Tablo 2.4)

Katılımcıların sahip oldukları başarı algısı parametresinin bir diğer alt boyutu olan ego yönelimi düzeylerini incelediğimizde ise 10 yıl ve üstü spor yaşına sahip grup ile 6-7 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında anlamlı farklılıklara

rastlanmıştır. Bu farklılıkların 10 yıl ve üstü grubun aldığı düşük değerlerden kaynaklandığı belirlenmiştir (Tablo 2.4)

Ek olarak, bir diğer anlamlı farklılık süreci de görev yönelimi alt boyutunda 8-9 yıl grubu ile 6-7 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında ortaya çıkmıştır. 8-9 yıl grubunun yüksek skorları, bu anlamlı farklılığın sebebi olarak belirlenmiştir. 8-9 yıl ile 10 yıl ve üstü gruplar arasında görev yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Aynı şekilde, ego yönelimi alt boyutunun incelemesinde 8-9 yıl grubu ile 6-7 yıl ve 5 yıl ve altı spor yaşına sahip gruplar arasında, 8-9 yıl grubunun düşük skorları sebebiyle anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. 8-9 yıl ile 10 yıl ve üstü gruplar arasında ego yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 2.4)

Tablo 2.5. Katılımcıların spor yaşlarına göre sporda saldırganlık düzeyleri

Değişkenler	Spor Yaşları	N	Mean	Sd	Sum of Sq	df	f	P
Saldırganlık	5 yıl ve altı	18	3.06	.54	2.384	5	1.51	.12
	6 – 7 yıl	24	3.10	.63	23.437	74		
	8 – 9 yıl	23	3.04	.61	25.821	79		
	10 yıl ve üstü	15	2.79	.59				
Öfke	5 yıl ve altı	18	3.00	.28	.691	5	1.00	.42
	6 – 7 yıl	24	3.00	.33	10.225	74		
	8 – 9 yıl	23	2.86	.51	10.917	79		
	10 yıl ve üstü	15	2.94	.37				

Seçili değişkenler içerisinde saldırganlık alt boyutları (saldırganlık-öfke alt boyutları) ile ilgili yapılan incelemelerde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 2.5)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde belirlenen istatistiksel yöntemler sonucunda ulaşılan bulgu ve yorumlar, genel bilgilerde yer alan bilgiler ve araştırma problemi ile ilgili diğer araştırmalardan elde edilen bulgular çerçevesinde tartışılarak değerlendirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; başarı algısı boyutunda tecrübeli diye adlandırabileceğimiz spor yaşı yüksek olan futbolcular, spor yaşı daha düşük olanlara göre daha görev yönelimli oldukları saptanmıştır. Başarı algısı ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan ego yöneliminde de anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Burada ise spor yaşı daha düşük olan futbolcular, tecrübeli olanlara göre daha ego yönelimli oldukları görülmüştür.

Çavdarlı (2013), liseli sporcularda başarı algısı (görev ve ego yönelimleri) ile ilgilendikleri branşlardaki stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Spor yaşı daha düşük olan sporcuların, spor yaşı daha büyük olan sporculardan daha fazla ego yönelimli olduklarını saptamıştır.

Özsarı ve Çetin (2019) amatör futbolcuların kategorileri ve spor yaşları değişkenleri açısından görev ve ego yönelimlerini inceledikleri çalışmalarında, alt yaş kategorilerindeki çocukların daha ego yönelimli olduklarını ve yaşları ilerledikçe daha fazla görev yönelimli olduklarını belirleyerek çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır.

Bir diğer çalışmada Balkis (2019), farklı yaş gruplarındaki genç tenisçilerin başarı algı düzeylerini incelemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yaptığı araştırmada, 10 yaş ve altı gruptaki tenisçilerin görev yönelim düzeylerinin 15-16 yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu; buna karşın 10 yaş ve altındaki tenisçilerin ego yönelimlerinin 15-16 yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Karahan (2021), futbol okullarında temel futbol eğitimi alan sporcuların sorumluluk duyguları ve başarı algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, başarı algısı ölçeğinin görev yönelimi ve ego yönelimi alt boyutlarında anlamlı farklar tespit etmiştir.

Başarı algısı ve spor yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen ancak çalışma sonuçlarımızı desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur. Sinan (2015)'in 14-18 yaş arası öğrencilerle gerçekleştirdiği 'Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Güdülenme Profilleri ve Başarı Algısı Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi' adlı yüksek lisans çalışmasında; katılımcıların güdülenme profilleri ve başarı algısı özelliklerinin spor yapma yılı değişkenine göre karşılaştırılmasında, güdülenmeme, görev yönelimi ve ego yönelimi değişkenlerinin ortalamalarının spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Şenyurt (2018), yaptığı çalışmada futbol, basketbol, voleybol ve hentbol sporlarıyla ilgilenen, spor yaşı en az 3 olacak şekilde planlanan 362 sporcu ile takım sporlarında algılanan antrenör, ebeveyn ve akran güdüsel iklim faktörlerinin başarı algısı üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde spor yaşı ile başarı algısı arasında anlamlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir.

Başarı algısı düzeylerinin, sporda bulunma yaşı ile ilişkilerinin incelendiği bir başka çalışmada, genç yaştaki elit judocuların sahip oldukları başarı algısı türleri yani görev yönelimi ve ego yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı bildirilmiştir (Tanrıku, 2019).

Başarı Algısı değişkeni açısından destekleyici çalışmaların literatürde ki ortak noktaları; İncelenen yaş grupları, spor yaşları ve futbol branşı gibi faktörlerin yanı sıra, çoğunlukla erkek sporculara odaklanılan çalışmaların olduğu gözlemlenmektedir. Başarı Algısı değişkeni açısından desteklemeyen çalışmaların literatürde ki ortak noktaları; genellikle bireysel branşların tercih edilmesi, farklı değişkenlerin kullanılması ve spor yaşı parametreleridir.

Araştırmada yer alan diğer bir parametre olan zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle ilgili olarak, katılımcıların spor yaşlarına göre sahip oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spor yaşı daha yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri, spor yaşı daha düşük olan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yaşı ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeyinin artmasının sebepleri; biyolojik değişiklikler (Crust, 2008; Horsburgh ve

ark., 2009), benlik algıları, sosyal etkiler, duygusal tepkiler (Weiss, 2004), yaşın ilerlemesiyle birlikte olgunluk düzeyinin artması ve birikmiş yaşam deneyimlerine bağlı olarak çeşitli faktörlere atfedilebilir.

Angın (2020), araştırma problemimize benzer nitelikte olan Ege Bölgesi'ndeki elit ve bölgesel gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarını karşılaştırmak amacıyla planladığı yüksek lisans tezinde, spor yaşı değişkeninde elit ligde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılamazken; bölgesel gelişim liginde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıntılı inceleme yapıldığında elit ligde toplam zihinsel dayanıklılık puanları ve tutarlılık/bağlılık alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamış; ancak spor yaşı değişkenine göre özgüven ve kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Farklılığın tespiti amacıyla yapılan analiz sonucu, özgüven alt boyutunda 9-10 yıl olanlar lehine 6 yıl ve altı olanlar; kontrol alt boyutunda ise 6 yıl ve altı olanlar lehine 7-8 yıl olanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Bölgesel gelişim liginde oynayan futbolcuların spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi sonuçlarında, özgüven ve tutarlılık/bağlılık alt boyutlarında ve zihinsel dayanıklılık toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Farklılığın hangi kategorilerden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda özgüven, tutarlılık/bağlılık alt boyutlarında ve toplam puanda, 9-10 yıl ile 11 ve üzeri spor yaşına sahip olanlar lehine 6 yıl ve altı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bağlamda, araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulguların ilgili alan yazınında yer alan bu araştırma sonuçları ile uyumlu olduğunu gözlemlemekteyiz.

Alduran (2021), futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelemeyi amaçladığı çalışmasında, örneklem grubunun spor yaşı gruplarına göre zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve tüm alt boyutlara ilişkin ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıkların saptandığını bildirmiştir.

Connaughton ve arkadaşlarının (2008) ile Kurtay (2018) tarafından yapılan araştırmalar, spor yaşı daha fazla olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Connaughton ve arkadaşları (2008), spor yaşının artmasıyla birlikte sporcuların güven düzeylerinin arttığını ve bu durumun

sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Nicholls ve arkadaşları (2009) ise spor yaşının zihinsel dayanıklılık için belirleyici bir faktör olduğunu ve daha fazla spor yaşına sahip sporcuların, daha az deneyime sahip olanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, Yıldız (2017) tarafından yapılan bir çalışma, 4-6 yıl veya 7-9 yıl spor yaşı olan sporcuların, 10 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporculara kıyasla daha düşük zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur.

Şahinler ve Ersoy (2019), 248 sporcu üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile karşılaştıkları problematik süreçlerde kullandıkları başa çıkma stratejilerini farklı değişkenlere göre incelemiştir. Sporcuların spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Uygulanan istatistiki tekniklerin sonuçlarına göre, 16 yıl ve üstü spor yapanlar ile 1-3 yıl arası spor yapanlar arasında, 16 yıl ve üstü lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, 4-6 yıl arası spor yapanların 13-15 yıl arası spor yapanlara göre daha düşük puan aldığı, spor yaşı yüksek olan grubun lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Ünver (2021), farklı kategorilerde mücadele eden profesyonel futbolcularda seçili parametreler ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla hazırladığı çalışmada, sporcuların deneyimleri (spor yaşları) arttıkça, ligden bağımsız olarak sahip olunan zihinsel dayanıklılık değerlerinin artış gösterdiğini bildirmiştir.

Elit düzeyde olup da takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan çalışmada, sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır (Yarayan ve diğerleri, 2000).

Taekwondo sporcuları üzerine yapılan bir araştırmada, 5 yıl ve altı ile 6 yıl ve üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Gölge, 2009).

Connaughton ve diğeri (2008), Yıldız ve Yılmaz (2017) ve Yardımcı (2017) tarafından yapılan araştırmalarda, yaş değişkenine göre yaşça büyük olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda araştırma sonucunda elde ettiğimiz bulgular, ilgili alandaki bu araştırmalarla araştırmamızı destekler niteliktedir.

Koç (2021), bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılık ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkileri ortaya koyma amacıyla düzenlenen çalışmasında; sporcuların spor yaşı gruplarına göre sporda zihinsel dayanıklılık lçeği ortalamalarında her bir spor yaşı grubunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. En yüksek ortalamaların 9-11 ve 12 ve üstü spor yaş gruplarına ait olduğu, toplam puan ve tüm alt boyutlarda en düşük ortalamaların 3-5 arası spor yaş grubuna ait olduğu saptanmıştır. Sonuçlar, özellikle küçük spor yaş gruplarında spor yapan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur.

Zihinsel dayanıklılık ve spor yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sonuçlarımızı desteklemeyen sonuçlara sahip araştırmalar da mevcuttur. Çevikel (2019) 14-20 yaşındaki erkek futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, sporcuların futbol oynama deneyimleri ile yapılan incelemede zihinsel dayanıklılık alt boyutlarıyla deneyim arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Crust (2009) da aynı Şekilde yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında ilişki bulamamıştır. Dede (2019) tarafından güreşçiler örnekleminde yapılan araştırmada, spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bakır (2020) profesyonel örneklemdeki futbolcuların futbol oynama yılı (spor yaşı) değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmiştir.

Araştırma içerisinde seçilen son değişken olan saldırganlık olgusu ve spor yaşı ilişki düzeyi çalışmamızda anlamlı bir fark göstermemiştir. Literatürde anlamlı fark saptayan ve saptamayan çalışmalar bulunmaktadır.

Zor (2021), yüksek lisans tezi araştırma problemi boyutunda lisanslı olarak okul sporlarına katılan ortaöğretim ğrencilerinin sportmenlik yönelimi ve sporda saldırganlık-öfke düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonuçları içerisinde,

öfke alt boyutunda en yüksek puan ortalamasının spor yaşı 7 yıl ve üzeri olan öğrencilerde, en düşük puan ortalamasının ise spor yaşı 1-2 yıl olan öğrencilerde olduğu görülmüştür. Saldırganlık alt boyutunda da en yüksek puan ortalaması deneyimi 5-6 yıl olan öğrencilerde görülürken, en düşük ortalama deneyimi 1-2 yıl olan öğrencilere ait olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öfke ve saldırganlık alt boyutları skorları ile spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Elde edilen sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Bostancı ve diğerlerinin (2017) 11-13 yaş grubundaki öğrencilerle ilgili çalışmasında, yaş gruplarına göre saldırganlık puanında istatistiksel olarak bir farkın olmadığı ortaya çıkmıştır. Şahinler ve Ulukan (2020) yapmış oldukları çalışmada, spor yapma yılı değişkenine göre saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yazıcı (2021), doktora tezinde, sporcuların karakter, sportmenlik yönelimleri, rekabetçi saldırganlık ve öfke düzeylerinin belirlenmesi, birbirleriyle ve bazı değişkenlerle olan ilişkilerinin ortaya konulmasını amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre spor yaşı az olanların adaletli ve daha az saldırgan oldukları, spor yaşı çok olanların ise saldırgan olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur.

Atar (2019), Beden eğitimi ve spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve saldırganlık düzeylerinin spor yaşlarına ve diğer parametrelere göre anlamlı biçimde farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışma düzeni içerisinde değişkenleri incelemek üzere 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5-6 yıl, 7-8 yıl ve üstü olarak spor yaşları düzenlenmiştir. Bahsedilen hiçbir grup arasında saldırganlık düzeyleri boyutunda anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur.

Çetinoğlu (2016) yılında yaptığı yüksek lisans tezinde amatör futbolcuların öz yeterlik inançlarının ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre, futbolcuların saldırganlık düzeylerinde spor yaşlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumludur.

Kılıkş (2019), amacı okul takımlarında faaliyet gösteren öğrencilerin şiddet ve saldırganlık eğilimlerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek olan çalışmasında spor yaşı değişkenini kullanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların saldırganlık düzeyleri ile spor yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında yer alan öğrenciler arasında 7 yıl ve üzeri spor yaşı olanlarla 4 - 6 yıl spor yaşı olanların saldırganlık ölçeği skorlarının, 3 yıl ve altında sporla uğraşan sporcu öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Giles ve Heyman (2005) ile Kaya (2009)'nın yaptıkları çalışmada, öğrencilerin spor yaşları ile saldırganlık düzeyleri arasında farklılık olmadığı gözlenirken,. Aydın ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada da öğrencilerin sporla uğraşma süreleri arttıkça saldırganlık düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır.

Çelik (2017), liselerde öğrenim gören ve okullarının bireysel, takım ve raket sporları faaliyetlerine katılan öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda saldırganlık ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıntılı analiz sonucunda, 4-5 yıl spor yapanların diğer gruplardan (6 – 8 yıl, 9 yıl ve üstü) daha düşük puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, üzerinde çalışma yaptığımız üç psikolojik beceriyle ilgili farklı değişkenlerle yapılan çalışmalarda genel olarak spor yaşı daha büyük olan grupların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, başarı algısı boyutunda ise spor yaşı yüksek olan sporcuların görev yönelimine daha yatkın, spor yaşı daha az olanların ise ego yönelimine daha yatkın oldukları görülmüştür. Fakat saldırganlıkla ilgili anlamlı farklılıklara sahip olmadıkları olgusu hakim olmuştur. Bunun sebebinin, yaş grubu itibarıyla futbol branşının çok üst düzeylerde rekabet, ödül, maddi kazanç noktasında olmaması ve futbolcuların henüz bu dışsal süreçlerden tam olarak etkilenmemesi olarak düşünülebilir.

3.2. Öneriler

- Yapılan bu araştırma sadece futbol sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gerek bireysel gerekse takım sporlarında psikolojik parametrelerin daha

ayrıntılı incelenebilmesi için farklı spor dallarındaki sporcular üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.

- Bu araştırma, Süper Lig altyapı elit lig 15 yaş altı ve 17 yaş altı arası sporcuları ile sınırlandırılmıştır. Diğer kategorilerde, farklı ligleri karşılaştırarak veya cinsiyet değişkenini ele alarak benzer çalışmalar yapılabilir.
- Sporcuların psikolojik özellikleri, zihinsel antrenman ve eğitim programları ile geliştirilebilir. Bu kapsamda, zihinsel antrenman veya eğitim faaliyetlerinin sporcuların psikolojik becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Alderman R.B., (1980) Sport psychology: Past, present and future dilemmas.
- Abele, A.E. & Alfermann, D. (2001). Sport and exercise psychology: Overview. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Editors-in Chief). International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Amsterdam: Elsevier, pp. 14909-14913.
- Acet, M. (2005). *'Sporda saldırganlık ve şiddet'*, Morpa Kültür Yayınları.
- Adler, A. (2002). *'Bireysel Psikoloji'*, (çev: Halis Özgü), İstanbul: Hayat.
- Alduran, İ. (2021). Zihinsel Dayanıklılık Ve Kişilik: Futbolcular İle Rüzgar Sörfçülerine Yönelik Bir Araştırma, (yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altıntaş A., (2015) “Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü” Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, s: 1-87. Ankara.
- Altıntaş, A., Bayar-Koruç P. & Akalan, C. (2012). Sporcuların Hedef Yönelimleri, Algılanan Güdusel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi. 4(1), 1-15.
- Altun, M. & Koçak, S. (2015). Türkiye'nin Sportif Başarı Açısından Değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları Örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 26 (3) , 114-128. DOI: 10.17644/sbd.237583.
- Angın, M. (2021). Ege Bölgesindeki Elit Ve Bölgesel Gelişim Ligi Futbolcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Manisa.
- Arık, B.,(2004). *'Top Ekranda Medya Çağındaki Futbol ve Televizyon Arasındaki Kaçınılmaz ilişki'*, Salyangoz Yayınları, İstanbul. s.159.
- Arıkan, Y. (2007). Futbolda şiddet ve polis. Polis Bilimleri Dergisi, 9,1-4.
- Arıpınar, E. (1992). Türk futbol tarihi. Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları, İstanbul.

- Arsan, N. (2007). Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atar, E. (2019). Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Ayan, V. & Mülazımoğlu, O. (2010). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8–10 Yaş Grubu Kız Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi Ankara Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3) , 152-159.
- Aydın, P., Ersoy, A., Aktaş, N. (2015). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Ortaokul Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin İncelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1):1-9.
- Aydoğdu, A. (2017). İlkokul öğrencilerinde spor başarı algısı ve matematik kaygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Babur E., (2011). 13-21 Yaş Arası Futbolcularının Yaşadıkları Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Trabzon.
- Bakır, S. (2020). Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygıları ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü], Ankara.
- Balkis, F. (2019). Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Bandura, A. (1973). ‘*Aggression: A Social Learning Analysis*’. Prentice Hall, Epub.
- Başer, E., (1998). ‘*Uygulamalı Spor Psikolojisi*’. 3.Baskı, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başol, O. (2010). Girişimci Kadın ve Erkeklerin Başarı Algısındaki Farklılıklar: Küçük Ölçekli İşletmelerde Bursa İli Örneği. Uludağ Üniversitesi – Bursa.

- Baymur, F., (1994). '*Genel Psikoloji*', İnkılap Yayınevi, (11. baskı), İstanbul.
- Bayram Y., (2012). Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Bortelli, L., Robazza C., (2005). Italian version of the Task and Ego Orientation in physical education questionnaire. *Perception Motor Skills*, 101(3) : 901-910.
- Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K. ve Erail, S. (2017). 11–13 yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 1302-2040.
- Bozkurt, Ş. (2014). Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliklerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Bridgewater, S. & Stray, S. (2002). Brand values and typology of premiership football fans. *Warwick Business School Working Paper*.
- Budak, S. (2005). '*Psikoloji Sözlüğü*', Ankara: Remzi Kitabevi.
- Bull S.J., Shambrook C.J, James W. ve Brooks J.E., (2005). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17. 209–227.
- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.
- Bushman, B.J., Anderson, C.A., (2001). Media violence and the American public: scientific facts versus misinformation. *American Psychologist*; 56: 477–489.
- Büyüköztürk Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carr, S.& Weigand, D.A. (2001). Parental, Peer, Teacher and Sporting Hero Influence on the Goal Orientations of Children in Physical Education. *European Physical Education Review*. 7(3), 305-328.
- Çavdarlı, Ş. (2013). Liseli Sporcularda Görev Ve Ego Yönelimleri İle Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Cengiz R., Utku I., ve Yasartürk F., (2016). “Investigating Mental Toughness and Mindful Attention Awareness Levels of Professional Football Candidates”. Educational Research and Publications Association.
- Cengiz, R., (2004). Futbol antrenörlerinin saldırganlık türleri ve şiddet olaylarına bakış açıları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çevikel. (2019). 14-20 Yaş Arası Erkek Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın, Kişilik Özellikleriyle İlişkinin İncelenmesi, yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Abd. İstanbul.
- Chanavat, N., & Desbordes, M. (2017). The marketing of football: history, definitions, singularities, strategies and forms of operationalization. In N. Chanavat, M. Desbordes, & N. Lorgnier (Eds.), Routledge handbook of Football Marketing (pp. 9-59). Oxon: Routledge.
- Clough P., Earle K., ve Sewell D., (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.). Solutions in sport psychology (pp. 32-45). London: 936 Thomson.
- Coakley J., (1986). Socialization and youth sports. Sport and social theory. 135- 143.
- Coakley, J.J, (1986). Sport In Society, Issues and Controversies, College Publishing, Santa Clara.
- Connaughton D., Wadey R., Hanton S. ve Jones G., (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of Sports Sciences. 26: 83-95.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world’s best performers. The Sport Psychologist, 24(2), 168–193.
- Cox R., (2011). ‘*Sport Psychology. Concepts and Application*’, (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.P:564.
- Crust L., (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity.
- Crust L., ve Clough P.J., (2005). “Relationship Between Mental Toughness and Physical Endurance”. Perceptual & Motor Skills 100.

- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583.
- Cüceloğlu, D. (2005). *Başarıya Götüren Aile*, İstanbul, Remzi Yayınevi.
- Çakır, S. G. (2015). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntının yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, affetme ve duygusal başa çıkma. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Mersin.
- Çamdereli, M. ve Gürer, M. (2008). Futbolda görsel kimlik ögesi olarak kulüp armaları. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 135-168.
- Çelik, A., Zengin, S., Baş, M. (2017). Sporcu Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, *Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4):20-31.
- Çelik, B. (2017). Lise öğrencilerinin zorba davranışları ve rehberlik ihtiyaçlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinoğlu, G. (2016). Bursa Birinci Amatör Ligindeki Futbolcuların Özyeterlik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çobanoğlu Güner, B., (2006). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Dede Y.E., (2019). Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Demirhan, M. 2002, “Kendini Açma Düzeyleri Farklı Genel Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi”, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Dennis P.W., (1981). *Mental toughness and the athlete*. Ontario Physical and Health Education Association.

- Dervent, F. (2007). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi.[the aggressively levels of high school students and the relation with their participation to sport activities] Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.
- Dever, A. & İslam, A. (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (4)5, 46-61.
- Dever, A. (2010). *'Spor sosyolojisi tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum'*. İstanbul: Başlık Yayın Grubu.
- Doğu, G., Aşçı, H., Yaman, H., Kirazcı, S., Özbey, S., Mirzeoğlu, D., Çelebi, M., Mirzeoğlu, N., Bağırhan, T. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Duda J.L., Chi L., Newton M.L., Walling M.D., ve Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 26.40-63.
- Durgun, D. (2007). Türkiye'de Sporun Gelişimi ve Değişen Kullanıcı Gereksinmelerini Karşılıyıcı Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Durusoy, İ. (2002). *'Futbol Teorisi'*. Boyut Yayıncılık ve Tic. A.Ş., İstanbul; s: 17.
- Dungworth, R. (1999). *'Attacking Book'*. Usborne Publishing Ltd. England.
- Erdemli, A. (1996). *'İnsan, Spor ve Olimpizm'*, Sarmal yayınevi, İstanbul, s. 66.
- Erdoğan, İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine Bir Araştırma. *İletişim kuram ve araştırma dergisi Sayı 26 Kış-Bahar*, s.1-58.
- Erdoğdu, M. Y. (2010) Öğrencilerin saldırganlık eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Conference on New Trends in Education and Their Implications*.
- Eripek S.,(1993). *'Spor Psikolojisi'*, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları 2(1), 9-15.
- Erkal M., (1982). *'Sosyolojik Açından Spor'*, Filiz Kitapevi İstanbul.
- Erkan S., (2012). *'Eğitim psikolojisi'*. Y. Özbay (Ed.). Pegem Akademi, Ankara.

- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Açıdan Değerlendirilmesi, Cumhuriyet Tıp Dergisi 31: 231-238.
- Erten, R., (2006). ‘‘Türk Sporunun Yapısal Düzeni’’, Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi, 10 (1,2) : 117-136.
- Eygü H., (2009). Spor Psikolojisi ve Türkiye’deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans tezi Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Erzurum.
- Fourie S., ve Potgieter J., (2001). The nature of mental toughness in sport. South African Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation. 23.63–72.
- Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. L., Armstrong, N. (1994). Children's task and ego profiles in sport. British Journal of Educational Psychology,64, 253-261.
- Gibson, A. (1998). ‘*Mental Toughness*’. New York: Vantage Press.
- Giles, J.W.,Heyman, G.D. (2005). Young Children’s About The Relationship Between Gender And Agressive Behavior, Child Development, 76(1); 107-121.
- Gill D.L., (1986). ‘*Psychological dynamics of sport*’. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Golby J., Sheard M., ve Wersch A., (2007). Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. Perceptual and Motor Skills. 105(1). 309-325.
- Golby, J., & Sheard, M. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences, 37, 933-942. Golby, J., & Sheard, M. (2004) Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. Personality and Individual Differences, 37, 933-942.
- Goldberg, A. S. (1998). Sports slump busting: 10 steps mental toughness and peak performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould D., Hodge K., Peterson K., ve Petlichkoff L., (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate

- wrestling coaches. *The Sport Psychologist*. 1. 293–308.
- Gölge, A. (2019). Taekwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye.
- Graham, J., Hanton, S. and Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal Applied Sport Psychology*, 205-218.
- Granito, V. J., & Rainey, D. W. (1988). Differences in cohesion between high school and college football teams and starters and nonstarters. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 471-477. doi: 10.2466/pms.1988.66.2.471.
- Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C., ve Temby P., (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality. Nomological Network. and Traitness. *Journal of Personality*. 83(1). 26–44.
- Gucciardi D.F., ve Gordon S., (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*. 5. 119-130.
- Günay M. ve Yüce A.İ., (1996). 'Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri'. Seren Ofset.s:1-227. Ankara.
- Güner, İ. (2007). Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Gürbüz, B., Kural, S., & Özbek, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Harvey, A. (1999). 'Football's Missing Link: The Real Story of the Evolution of ModernFootball', *The European Sports History Review*1, 93.
- Herman, D. (2009). 'Basic Elements of Narrative'. West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Horsburgh V.A, Schermer J.A, Veselka L, Vernon P.A. (2009), A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46: 100–105.

- Hosta, M. (2008). ' *Ethics and Sport: Whose Ethics* ', Which Ethos—a Prolegomenon—, Kinesiology 40 (1), 89–95.
- İnal A.N., (2000). ' *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş* ', Konya Deren Ofset ve Matbaacılık.
- İnal, A.N., (2013). ' *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi* ', Nobel Kitap, 3. Basım, Ankara.
- Jagacinski, C. M., ve Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and related affects in task involvement and ego involvement. Journal of Educational psychology, 76(5), 909.
- Jones G., (2002). "What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers". Journal of Applied Sport Psychology. 14: 205-218.
- Jones J., (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology. 14(3). 205-218.
- Kabak, F. (2009). Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kaiseler M., Remco P. ve Adam N., (2009). "Mental Toughness. Stress. Stress Appraisal. Coping and Coping Effectiveness in Sport". Personality and Individual Differences. 47. 728-733.
- Karahan, S. D. (2021). Futbol eğitimi alan çocuklarda sorumluluk duygusu ve başarı algısının incelenmesi (Bjk futbol okulları örneği) [Yayımlanmamış bilim uzmanlığı tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Karasar N., (2017). ' *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* ', (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karayılmaz, A., (2006). Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler: Zonguldak Süper Amatör Ligi Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Kavussanu, M., ve Roberts, G.C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. Journal of sport and Exercise Psychology, 23(1), 37-54.

- Kaya, F. (2009). Lise Öğrencilerinde Saldırgan Davranışların Ortaya Çıkışına Katkıda Bulunan Faktörlerin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kazak Çetinkalp Z. ve Doğan B., (2007) “Başarı Algısı Envanterinin (yetişkin versiyonu- BAE-Y) Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması” Performans Dergisi, 13.pp.69-74.
- Kelekçi H., (2015). Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayeleri ile Yeterlik İnançları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kütahya.
- Kelecek, S. (2013). Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans, Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıkş, S. (2019). Okul Takımlarında Faaliyet Gösteren Sporcu Öğrencilerin Saldırganlığa ve Şiddete Eğilimlerinin İncelenmesi (Adana İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ömer Halis Demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kırbaş, Ş., Taşmektepligil, Y., & Üstün, A. (2007). Ortaöğretimde Gençleri Şiddete Yönelten Nedenler ve Şiddeti Engellemede Spor Aktivitelerinin Rolünün İncelenmesi: Amasya İli Örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 177-185.
- Klag S. ve 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: 137-161.
- Kocatürk, Ö., (2015). “Fenerbahçe Futbol Takımının Rusya Seyahati (8-22 Haziran 1914)/ Fenerbahçe Football Team’s Journey To Russia (8-22 June 1914)”, *TURKISH STUDIES - ISSN: 1308-2140, Volume 10/9, ANKARA/TURKEY*.
- Koç İ. (2021). Bireysel ve takım sporlarında zihinsel dayanıklılığın umutsuzluk ve başarı motivasyonu bakımından etkilerinin belirlenmesi. Doktora Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Konter E. (1996). *'Bir Lider Olarak Antrenör'*. 1. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Koruç, Z. & Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1) , 49-64.
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve toplumsal şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuper, G. H., Kamst, R., Sierksma, G., ve Talsma, B. G., (2012). "Inner-Outer Lane Advantage in Olympic 1000 Meter Speed Skating." *Journal of Economics and Statistics* 232(3), pages 293-307.
- Kurtay, M. (2018). Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Kurtyılmaz, Y. (2005), "Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri ile Akademik Başarı, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler", Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kuru, E., (2000). *'Sporda Psikoloji'*, Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi.
- Lemyre P.N., Roberts G.C., ve Ommundsen Y., (2002). "Achievement Goal Orientations. Perceived Ability. and Sportpersonship in Youth Soccer". *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(2) 120-136.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportpersonship in youth soccer. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 120-136.
- Li, F., Harmer, P. ve Acock, A. (1996). "The task and ego orientation in sport questionnaire: construct equivalence and mean differences across gender", *Res Quart Exerc Sport*, 68, 228-238.
- Loehr J.E., (1986). *'Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence'*. Lexington: MA:Stephan Greene Press.
- Lorenz, K. (1968). *'Das Sogenannte Böse. Zur Naturgeschichte der Aggression'*. 1nd ed. Wien, Borotha-Schoeler Press, 21-22.
- Madrigal L, Hamill S, Gill DL (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.

- Marancı, B., Müniroğlu, S. (2001). Futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3):13-26.
- Maraşlı H., (2018). “Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi “.Yüksek Lisans Tezi Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı s:25-29 Kütahya.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 179-193.
- Miçooğulları B.O., (2017). The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ): A Psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia sportiva*. 11(2). 90-98.<https://doi.org/10.5817/StS2017-2-9>.
- Middleton S.C., Marsh H.M., Martin A.J., Richardsand G.E., Savis C. ve Perry C., (2004). Self Research Centre Biannual Conference: Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes. Berlin.
- Miller, D., (1999). Racial Socialization and Racial Identity: Can They Promote Resiliency for African American Adolescents? *Adolescence* 34(135):493-501.
- Moran, A. (2004). *‘Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction’*. New York: Roudledge.
- Müniroglu, S., Deliceoglu, G. (2008). *‘Futbolda müsabaka analizi ve gözlem teknikleri’*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basım Evi.
- Nicholls A, Polman R, Levy A, Backhouse S. (2009). Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*. 47(1), 73-75.
- Onan M., (2017). “Profesyonel Futbolcuların Antrenman Öncesi ve Sonrası Performans Beklentisi ve Değerlendirmeleri İle Benlik Saygısı Zihinsel Dayanıklılık ve Ego ve Görev Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”.

- Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Ana Bilim Dalı,s:198. İstanbul.
- Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aksaray Üniversitesi.
- Oztürk, Y.M., (2019). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporda Şiddet Eğilimi ve Saldırganlık Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın Üniversitesi.
- Özbar N (2009): ‘Çocuğunuz İçin Futbol’. TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 63-76.
- Özsarı, A., ve Çetin, M. Ç. (2019). Amatör Futbolcuların Görev ve Ego Yönelimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(2), 99-109.
- Roberts G.C., Treasure D.C. ve Ballague G., (1998) “Achievement goals in sop:The development and validationof the Perception of Succes Questionar1 Journal of, 16.pp.337347.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Conroy, D. E. (2007). The dynamics of motivation in sport: The influence of achievement goals on motivation processes. Handbook of sport psychology, 3-30.
- Saçaklı H., (1995).’ *Futbol*’, İTÜ İnşaat Fakültesi Matbaası, İstanbul.
- Sheard M., (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheard M., Golby J., ve Wersch A., (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment. 25. 184–191.
- Silik, C. (2014). Organizasyon Kalite Algısı, Tatmin Düzeyi Ve Tekrar Ziyaret Etme

Eğilimi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: 2013 Fıfa 20 Yaş Altı Dünya Kupası Örneği, International Journal of Sport Culture and Science, Cilt 2 (Özel Sayı 1) , 171-193 . DOI: 10.14486/IJSCS88

Sinan, S. (2015). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Gütülenme Profilleri ve Başarı Algısı Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Singer, J. L. (1987). Private experience and public action: The study of ongoing conscious thought. In J. Aronoff, A. I. Rabin & R. A. Zucker (Eds.), The emergence of personality (pp. 105-146). New York: Springer.

Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., & Tetik, B. (2010). Investigation of relation between motivation of success and team unity of sportsmen. Journal of Human Sciences, 7(1), 225-239.

Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., et al. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 6(1).

Stone, C., (2007). The role of football in everyday life. Soccer and Society 8 (2-3): 169-184.

Şahinler, Y., Ulukan, M. & Ulukan, H. (2020). Covid-19 Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3 (1), 171-184.

Şahin, H. M. (2003). '*Sporda şiddet ve saldırganlık*'. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

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

Şahinler, Y.,& Ulukan, M. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 2(1), 16-24.

Şenyurt, G. (2018). Takım sporlarında algılanan antrenör, ebeveyn ve akran güdüsel

iklim faktörlerinin başarı algısı üzerindeki etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beden eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Taka Ö., (2012) Comparing the fitness levels of the football players according to their playing positions. Unpublished Master Degree thesis, Sport Science Faculty, Hacettepe University. Ankara.

Tanrikulu, B. (2019). Taekwondo, Judo, Karate Sporu İle Uğraşan 10-15 Yaş Grubu Elit Sporcuların Başarı Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.: Selçuk Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor ABD. Konya.

Tazegül Ü. (2017). Farklı Toplumlarda Futbolun Tarihi, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt , Sayı 64, s. 178 – 187.

Thelwell R., Weston N., ve Greenlees I., (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. Journal of Applied Sport Psychology.

Tiryaki, S. & Gödelek, E. (1997). Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiri Kitapçığı. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Tiryaki, Ş. (2000). ‘*Spor psikolojisi*’. Ankara: Eylül Yayınları.

Tokdemir C., (2011). Sportif Başarıyı Etkileyen Psikolojik Faktörler ve Kişilik Özellikleri: Türk Futbol Tarihinin Başarılı Milli Futbolcuların Görüşleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Topuz, R. (2008). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Toros T., (2001).“Elit ve Elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi. güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Toros T., (2004) “Sporda Görev ve Ego Yönelim Ölçeği –SGEYÖ’nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması”, Spor Bilimleri Dergisi.15(3). 155-166.

- Ünver, D. (2021). Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi. Aydın.
- Valdevit, Z. (2013). Goal Orientation and Perception of Motivational Climate Initiated by Parents of Female Handball Players of Different Competition Levels. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*. 11(3), 337-345.
- Viswesvaran, C., ve Ones, D.S., (2002) Agreements and Disagreements on the Role of General Mental Ability (GMA) in Industrial, Work, and Organizational Psychology, *Human Performance*, 15:1-2, 211-231
- Weinberg R., ve Gould D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. 6th edition Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinbergh R., Joanne B. ve Briana C., (2011). “Coaches Views of Mental Toughness and How It Is Built”. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*; 9. 156–172.
- Weiss M.R. (2004), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV; Fitness Information Technology.
- White, S. A., & Zellner, S. R. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The sport psychologist*, 10(1), 58-72.
- Williams RM (1988). The U.S. Open Character Test: Good Strokes Help. But the Most Individualistic of Sports is ultimately a Mental Game. *Psychology Today*, 22(9), 60-62.
- Yalçın Y. (2009) Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Yarayan Y.E., Yıldız A.B., ve Gülşen D., (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli

Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi Cilt.11 s.57.

Yardımcı, A. (2017). Elit sınıf tek ve çift kürekçilerin ergometre performansları. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 4(3), 40-47.

Yazıcı A., (2016). “Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duyusal Zekanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı s:1-96 Ankara.

Yazıcı Ö.F. (2021). Sporcu Karakterinin sportmenlik davranışları rekabetçi agresiflik ve öfke ile ilişkisi. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Yeltepe, H. (2007). ‘*Spor ve Egzersiz Psikolojisi*’. Epsilon Yayıncılık.

Yetim A. ve Cengiz R., (2010). ‘*İletişim ve Spor*’, Berikan Yayınevi, s13 Ankara.

Yetim, A.A. ve Cengiz, R. (2010). ‘*İletişim ve Spor*’, Ankara, Berikan Yayınevi, s:124.

Yıldız A.B. (2018), Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yıldız, A. S. (2004). Ebeveyn Tutumları ve Saldırganlık. Polis Bilimleri Dergisi 6(3-4), 131-149.

Yılmaz, S. (2013). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilimleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Zelyurt, M. K., (2014) Türkiyede Futbol Şiddetinin Sosyolojik Açısından İncelenmesi ve Çözüm Önerileri. Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Zmijewski C.F.ve Howard M.O., (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. Eating behaviors. 4(2). 181-195.

Zor, S. (2021). Lisanslı olarak okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sportmenlik yönelimi ve sporda saldırganlık-öfke düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçeği doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Konuya ilişkin sorulara vereceğiniz samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Tüm veriler çalışmayı yürüten kişi tarafından gizliliği korunarak saklı tutulacaktır. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaş:		
Cinsiyet:	Erkek ()	Kadın ()
Uyguladığınız Spor Branşı :		
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz :		
Eğitim Durumunuz :		
En son mezun olduğunuz okul	İlköğretim ()	Ortaöğretim ()
	Üniversite ()	Lisans Üstü ()
Eğer halen eğitim almaktaysanız	İlköğretim ()	Ortaöğretim ()
	Üniversite ()	Lisans Üstü ()

Ek-2. Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Bu çalışmanın amacı spora katılım sürecinizde karşılaştığınız psikolojik süreçlere karşı sahip olduğunuz dayanıklılık düzeyinin belirlenmesidir. Geçmişe dönerek branşınızla ilgili müsabakalarınızda karşılaştığınız stresli durumlara karşı verdiğiniz tepkileri tekrar hatırlayın. Aşağıda verilen maddeler ile sizin verdiğiniz tepkilerin ne kadar örtüştüğünü seçenekler vasıtasıyla bildirin.

Her ifade için; sizin mental kapasitenizi ifade etmede ne kadar önemli olduğunu düşündüğünüz numarayı işaretleyiniz. Burada doğru veya yanlış cevap yoktur çünkü her sporcu farklı bir kişiliktir. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. İçten ve samimi cevaplarınız için şimdiden TEŞEKKÜR EDERİZ ...

MADDELER	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1- Soğukkanlılığımı bir an için kaybetsem bile kısa sürede yeniden kazanabilirim.					
2- İş konusunda yetersiz olmaktan endişe duyarım.					
3- Yapmak zorunda olduğum işleri bitirme konusunda kararlıyım.					
4- Yaptığım işten kuşku duyarım.					
5- Yeteneklerim konusunda kendime güvenim tamdır.					
6- Baskı altındayken iş konusunda en iyisini yapmaya çalışırım.					
7- İşler yolunda gitmediğinde hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.					
8- Zor koşullar altında kolay vazgeçerim.					
9- Beklemediğim ve kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygı duyarım.					
10- Dikkatim kolay dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.					
11- Beni rakiplerimden ayıran niteliklerim vardır.					
12- Kendime zor hedefler seçerim ve sorumluluk alırım.					
13- Potansiyel tehditleri fırsatlara dönüştürürüm.					
14- Baskı altındayken kendimden emin bir şekilde kararlar alabilir ve bunları uygulayabilirim.					

Ek-3. Başarı Algısı Envanteri

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyup size uygun olan cevabı daire içine alınız. Bu ölçekte doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Lütfen soruları içtenlikle cevaplayınız.

MADDELER	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.Spor yaparken, diğer sporcuları yendiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
2.Spor yaparken, belirgin bir biçimde daha iyi olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3.Spor yaparken, en iyi ben olduğum zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4.Spor yaparken, gayret ettiğim/ büyük çaba gösterdiğim/ zoru denediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
5.Spor yaparken, gerçekten gelişme gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6.Spor yaparken, diğerlerinden daha iyi yaptığım/oynağığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7.Spor yaparken, kendim için belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8.Spor yaparken, zorlukların üstesinden geldiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
9.Spor yaparken, daha önce yapmadığım şeyi başardığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
10.Spor yaparken, diğer sporcuların yapamadığı şeyleri yapmayı başardığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
11.Spor yaparken, diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
12.Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

Ek-4. Sporda Saldırganlık Envanteri

Değerli katılımcılar;

Aşağıda sizin, sporda “öfke” ve “saldırganlık” düzeyinizi ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Çalışmadan elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Müsabaka sırasında dezavantajlı duruma düşersem hırçınlaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Müsabakayı kaybediyorsam rakibime karşı sertleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Sayı kaybettiğim zaman çılığına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Müsabaka sırasında hayal kırıklığına uğradığımda öfkelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Müsabaka esnasında sınırlarımı kontrol etmekte zorlanırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Hakemlerin hataları beni kızdırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Rakibe karşı sergilenen şiddet içeren davranışlar kabul edilebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Avantaj sağlamak için kural dışı fiziksel güç kullanmak kabul edilebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Rakiplerimin konsantrasyonunu bozmak için onlarla alay ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Rakibime karşı avantaj sağlamak için aşırı güç kullanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Rakiplerimin dikkatini dağıtmak için onlara sözlü hakaretlerde bulunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Rakipler bir dereceye kadar kötü davranışı kabul eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Doğum Tarihi:

Doğum Yeri:

Medeni Durumu:

Adres:

E-mail:

Eğitim Bilgileri

Lisans:

- Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2018)

Yüksek Lisans:

- Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Psikolojisi (2020 — 2023)

Akademik Çalışmalar

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri (Lisans Tez Çalışması 2018)
- 11. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi; Süper Lig Altyapı Oyuncularının Seçili Psikolojik Parametrelerinin İncelenmesi Bildirisi

İş Deneyimleri

- Kayseri Büyükşehir Belediyesi Spor AŞ.- Eğitimci 29/07/2019-03/03/2020
- Özel Aletli Pilates Eğitimci 06/09/2018-25/07/2019
- Develi Halk Eğitim Merkezi – Eğitimci – 05/09/2018 – 30/11/2018
- Power House Spor Salonu – Eğitimci – 01/09/2017 – 30/01/2018 – Part Time
- Çilek Spor – Eğitimci – 01/01/2016 – 30/06/2016 – Part Time

Sertifikalar

- III. Uluslararası Atletik Performans ve Spor Sağlığı Kongresi – Kronik Hastalıklar ve Limitli Egzersiz
- Kids Education Academy – 21. Yüzyıl Çocuklarına Dinlemeyi Öğretmek Çocuklarda Duyusal Gelişim Çocuklarda Büyüme ve Gelişme

Akansel Eğitim Danışmanlık – Cinsel Terapi

- Panik Bozuklukta Bilişsel Davranış Terapi Yaklaşımı Zeka Kavramının 3 Boyutta İncelenmesi Kaygını Nasıl Kontrol Edebilirsin
- Vera Etkinlik – Bilginin Gücü “İlber Ortaylı Eğitimi” Geleceğin İş Hayatı İletişimde Sadelik: Etkin Dinleme & Doğru Yorumlama İyi Hissetmeyi Seç
- Milli Eğitim Bakanlığı – Türk İşaret Dili
- Altınbaş Üniversitesi – Hayvanlarda İlk Yardım Eğitimi

Yetkinlikler

- IPF – International Pilates Federation
- MATWORK Eğitmenliği
- MATWORK ADVANCE Eğitmenliği
- REFORMER – 1 Eğitmenliği
- REFORMER – 2 Eğitmenliği
- Çocuk Pilatesi Eğitmenliği
- Hamile Pilatesi Eğitmenliği
- CADILLDAC 1 Eğitmenliği

Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu

- Cankurtaran – Bronz

Türkiye Badminton Federasyonu

- Badminton Antrenörlüğü

Psikolojik Beceri Antrenman Uygulamaları

- Bilgisayar Bilgisi; Microsoft Office Uygulamaları (Word – Excel – Power Point)
- Yabancı Dil Bilgisi; İngilizce – A2

