



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI
İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

SİNAN BAKIR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAZİRAN 2020



**PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sinan BAKIR

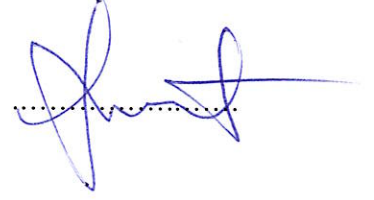
**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2020

Sinan BAKIR tarafından hazırlanan "PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞU ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Ömer ŞENEL
Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi



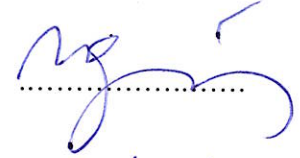
Başkan: Prof. Dr. Ahmet Azmi YETİM
Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye: Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN
Beden Eğitimi ve Spor, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye: Doç. Dr. Velittin BALCI
Beden Eğitimi ve Spor, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye: Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN
Beden Eğitimi ve Spor, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

.....

Tez Savunma Tarihi: 08./06./2020

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Sinan BAKIR tarafından hazırlanan "PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OYBİRLİĞİ/~~OYÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Üye: Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylanmıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 08.06.2020

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Sinan BAKIR

08/ 06/2020

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Doktora Tezi)

Sinan BAKIR

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2020

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye Futbol Federasyonunun 2018-2019 sezonunda Süper Lig, 1., 2. ve 3. Lig'lerinden toplam 33 profesyonel futbol kulübünden seçkisiz yolla seçilen toplam 581 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Araştırmada, profesyonel futbolculara araştırmacı tarafından "Demografik Bilgi Formu", "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" uygulanmıştır. Verilerin öncelikle normallik dağılımı test edilmiş ve normal dağılım gösterdiğinden verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi, çoklu varyans analizi (MANOVA) ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır. Bilgilerin analizinde Windows SPSS 20.0 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgulara göre; profesyonel futbolcularda oynanılan lig düzeyi, eğitim düzeyi, yıllık kazanç düzeyi ve yaş değişkenleri ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuş ($p<0,05$); ancak medeni durum, profesyonel futbol oynama yılı ve oynanılan mevki değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile medeni durum, oynanılan lig düzeyi, futbol oynama yılı, eğitim durumu, oynanılan mevki ve yıllık kazanç düzeyi arasında da anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiş ($p<0,05$); ancak benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Son olarak benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık arasında da anlamlı bir farklılık bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Bilim Kodu : 1301
Anahtar Kelimeler : Profesyonel futbolcu, benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık.
Sayfa Adedi : 151
Danışman : Prof. Dr. Ömer ŞENEL

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM AND MENTAL RESILIENCE OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

(Ph. D. Thesis)

Sinan BAKIR

GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

June 2020

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between self-esteem and mental resilience of professional football players in terms of pre-determined variables. The studies subject group consisted of 581 professional football players who were selected from 33 different professional football teams utilising Random Sampling Method. All the study participants played in the Turkish Football Federation 2018-19 Season Professional Leagues (i.e. Super, First, Second and Third). The researcher applied the group Demographic Information Form, Mental Resilience Inventory in Sports, and the Coopersmith Self-Esteem Inventory. Since the collected data was determined to be normally distributed; Independent Sample T-Test, One Way Variance Analysis, Multiple Variance Analysis (MANOVA) and Pearson Correlation Analysis were conducted. Statistics Software “SPSS 20.0” was used during this process. A review of the findings demonstrates that sub-dimensions of mental resilience are significantly different ($p < 0,05$) in terms of players’ league level, level of education, annual income and age; while it does not differ significantly ($p > 0.05$) regarding the variables: marital status, the number of years the participant played football and field position. In addition, data collected reveals that the participating players’ self-esteem is significantly different ($p < 0,05$) with respect to their marital status, league level, the number of years the participant played football, level of education, field position and annual income. The age, however, is an exception among the variables as no significant difference ($p > 0.05$) was identified in determining self-esteem among the participating professional players. Finally, it is determined from the analysis that a significant difference ($p < 0,05$) exists between self-esteem and mental resilience of the participating professional football players.

Science Code : 1301
Keywords : Professional football player, self esteem, mental resilience.
Number of Pages : 151
Supervisor : Prof. Dr. Ömer ŞENEL

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim süresince, akademik boyutta kendimi geliştirmem için vermiş olduğu katkı ve şahsıma göstermiş olduğu güven, sabır, anlayış ve yönlendirmeleri için çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Ömer ŞENEL'e, lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve birikimlerinden faydalandığım kıymetli hocalarım Prof. Dr. Mehmet GÜNAY ve Prof. Dr. Azmi YETİM'e, anketlerimin uygulanmasında yardımlarını esirgemeyen dostum ve meslektaşım Murat SERBES'e, yönlendirmeleriyle bana çok değerli katkılar sunarak tecrübelerinden faydalanmama imkan tanıyan kadim dostum Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN'a, kıymetli yardımlarından ötürü arkadaşım Celal KAYA'ya ve geniş bir örneklem grubu üzerinde çalışmama olanak tanıyan Türkiye'nin dört bir yanındaki kulüplerde çalışan ismini sayamadığım tüm antrenör ve futbolcu arkadaşlarıma teşekkür eder, hayatım boyunca varlıklarıyla en büyük gücüm, kuvvetim ve desteğim olan sevgili aileme saygı, sevgi ve şükranlarımı sunarım...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	13
2.1. Futbol.....	13
2.1.1. Türkiye’de futbol.....	14
2.2. Benlik ve Benlik Saygısı	14
2.2.1. Benlik kavramı.....	14
2.2.2. Benlik saygısı kavramı.....	16
2.2.3. Yüksek benlik saygısı.....	19
2.2.4. Düşük benlik saygısı.....	20
2.2.5. Benlik saygısının gelişimi.....	22
2.2.6. Benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörler.....	24
2.2.7. Aile.....	24
2.2.8. Eğitim.....	26
2.2.9. Başarı.....	27
2.2.10. Sosyoekonomik düzey.....	27
2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	28

	Sayfa
2.4. Zihinsel Dayanıklılık.....	40
2.4.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı.....	40
2.4.2. Zihinsel dayanıklılığın kuramsal yapısı.....	41
2.4.3. Zihinsel dayanıklılık ve spor.....	43
2.5. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	46
2.6. Spor, Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi.....	52
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	61
3.1. Araştırma Deseni.....	61
3.2. Araştırmanın Evreni.....	61
3.3. Araştırma Grubu.....	61
3.4. Araştırma Tekniği ve Protokol.....	62
3.5. Veri Toplama Araçları.....	62
3.5.1. Kişisel bilgi formu.....	62
3.5.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri.....	63
3.5.3. Coopersmith benlik saygısı envanteri.....	63
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi.....	65
4. BULGULAR.....	67
5. TARTIŞMA.....	87
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	123
KAYNAKLAR.....	127
EKLER.....	146
EK-1 Etik Kurul Raporu.....	147
EK-2 Anket Formu.....	149
ÖZGEÇMİŞ.....	150

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	66
Çizelge 4.1. Katılımcıların oynadıkları lig düzeyleri durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	71
Çizelge 4.2. Katılımcıların medeni durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	72
Çizelge 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	74
Çizelge 4.4. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	75
Çizelge 4.5. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	77
Çizelge 4.6. Katılımcıların yıllık kazanç durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	78
Çizelge 4.7. Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	80
Çizelge 4.8. Katılımcıların oynadıkları lig düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	81
Çizelge 4.9. Katılımcıların eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	82
Çizelge 4.10. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	83
Çizelge 4.11. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	84
Çizelge 4.12. Katılımcıların yıllık kazançlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	85
Çizelge 4.13. Katılımcıların benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve yaşları arasındaki ilişki.....	86

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. 4 C Modeli.....	43
Şekil 4.1. Katılımcıların lig düzeylerine göre dağılımı.....	67
Şekil 4.2. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı.....	68
Şekil 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı.....	68
Şekil 4.4. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre dağılımı.....	69
Şekil 4.5. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre dağılımı.....	70
Şekil 4.6. Katılımcıların yıllık kazanç düzeylerine göre dağılımı.....	70
Şekil 4.7. Katılımcıların oynadıkları lig düzeyleri durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	71
Şekil 4.8. Katılımcıların medeni durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	73
Şekil 4.9. Katılımcıların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	74
Şekil 4.10. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	76
Şekil 4.11. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	77
Şekil 4.12. Katılımcıların yıllık kazanç durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri.....	79
Şekil 4.13. Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	80
Şekil 4.14. Katılımcıların oynadıkları lig düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	81
Şekil 4.15. Katılımcıların eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	82
Şekil 4.16. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	83
Şekil 4.17. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre benlik saygısı düzeyleri.....	84
Şekil 4.18. Katılımcıların yıllık kazançlarına göre benlik saygısı düzeyleri.....	85

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

BSL

Basketbol süper ligi

CSBE

Coopersmith benlik saygısı envanteri

DZ

Duygusal zeka

SZDE

Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

TBL

Türkiye basketbol ligi

TKBL

Türkiye kadınlar basketbol ligi

ZD

Zihinsel dayanıklılık

BESYO

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1.GİRİŞ

21.yy.da sporun önemli, karmaşık ve sosyo-kültürel bir olgu haline geldiğini belirtmek, yerinde bir tespit olacaktır. Günümüzde hızla sosyal bir kurum olma yolunda ilerleyen; eğitime, ekonomiye ve uluslararası diplomasiye nüfuz eden sporun etki alanı, devasa boyutlara ulaşmış ve neredeyse herkes bir şekilde bu olguya dahil olmuş durumdadır [1].

Bu nedenle, sporu tek bir çatı altında irdelemek doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Zira, spor denilen olgunun bileşenleri arasında, rekabet, performans, sağlıklı bir yaşam, boş zamanları değerlendirme, sosyal ilişkileri güçlendirme ve eğlenceli vakit geçirme gibi amaçlar olduğu gibi; gerçekleştirildiği mekân ve zaman açısından da sporun farklı gruplara ayrılması mümkündür. Sporun diğer farklı boyutları da oyun ve yarışmadır. Spor, müsabaka ve yarışmalarda galip gelmek ve başarılı olmak için sarfedilen emeği, fiziksel açıdan becerikli ve yetenekli olanların belirlenmesini ve bunların dinamik bir şekilde antrene edilmesini içermektedir. Ayrıca spor; bireye zevk ve doyum sağlayan oyun güdüsünün gelişmiş kaidelere dayandırılmış icra şeklidir. Oyun ise; modern anlamda kişinin çevresiyle olan etkileşim sürecidir [2].

Performans olarak spor, kişinin bedensel ve psikolojik sağlığının iyileştirilmesi, belirlenmiş kaideler çerçevesinde ve yarışma sınırları dahilinde mücadele etmesi, heyecan duyması, rekabet neticesinde üstün gelme ile bireysel açıdan en üstün noktaya gelinerek başarının yakalanıp artırılması için ortaya konulan yoğun çabalardır [3]. Buradan hareketle “Performans Spor” olarak karşımıza çıkan spor dallarının başında da Futbol gelmektedir.

Futbol, içerisinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile insanlarda heyecan uyandıran, değişen ve gelişen teknolojik gelişmeler sayesinde marka değeri her geçen gün artan, sadece oynanırken değil izlenirken de zevk veren, bir araya gelerek taraftarlık, üyelik ve bir kulübe ait olma duygusunu yaşatan, toplulukları peşinden sürükleyen, din, dil, renk, yaş ve cinsiyet ayırımı yapmaksızın herkesin ilgisini çeken, sosyalleşmeyi arttıran ‘Güzel Bir Oyun’ dur [4].

Futbol, bir yandan, farklı yaşlardaki bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimini destekleyen, diğer yandan da kişilik gelişimini kuvvetlendiren bir eğitim aracıdır. Bu doğrultuda, sporcuların enerjilerini doğru yönlere aktarma, bir grubun parçası olma, grup kurallarına uyum sağlama, gerektiğinde lidere uyma, hüznü ve sevinci ortak yaşama, kendisine ve grup üyelerine saygı duyma ve özgüvenini geliştirme vb. kazanımlar sayesinde, toplumsal hayattaki görev ve sorumluluklarını üstlenip yerine getirmesine de destek olmaktadır [5].

Futbola, sosyokültürel çerçeveden yaklaşıldığında ise bazı evrensel değerlere sahip olduğu görülmektedir. Çok farklı toplumsal değer ve özelliklere sahip olan toplumlara mensup insanların, aynı düzeyde ilgisini çekebilen futbolun evrensel olabilmesindeki ana kriterin, bireylerin toplumsal ve yaşamsal ihtiyaçlarını içerisinde barındırıyor olmasıyla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir [6].

İlk bakışta spora, işten arta kalan zamanların değerlendirilmesini sağlayan bir araç olarak bakılabilir. Haftanın belirli zamanlarında arkadaşlar arasında amatörcce yapılan futbol maçlarının rekreatif amaçla gerçekleştirildiği kabul edilebilir. Ancak günümüzde bir endüstri haline gelmiş bulunan futbolun boş zamanı değerlendirmek üzere yapılan etkinlikten bambaşka bir boyuta terfi ettiği görülmektedir [7]. Futbolun artık bir meslek haline geldiği, çok yüksek maddi ve manevi kazançlar sağladığı açık bir gerçektir. Dolayısıyla endüstrileşmiş futbol sektörünün kesin kurallar içinde yapılması zorunlu bir forma dönüşmesi, boş zaman meşgalesi olmaktan ziyade, tam gün çalışmayı zorunlu kılan profesyonel bir meslek haline gelmiş olduğuna işaret etmektedir [8]. Bu gelişimin doğal sonucu olarak da, dünyada profesyonel sporun ve dolayısıyla profesyonel futbolculuğun resmi ve hukuki tanımlamalarının yapılması zorunlu bir ihtiyaç olmuştur.

Profesyonellik; kişinin, geçimini sağlayabilmek ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek için para karşılığında, düzenli ve programlı şekilde bir işi yerine getirmesi veya icra etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda profesyonel sporcu ise, bir ücret karşılığında antrenör veya spor öğreticisinin idaresi altında spor karşılaşmalarına katılan, futbol, golf, tenis, atletizm gibi spor dallarında performansını arttırmak için düzenli olarak antrenman yapan, belirli bir spor dalında uzmanlaşmış kişilerdir [9].

Profesyonel futbolculuğun tanımına gelindiğinde ise, dünyada futbolun patronu olan FIFA'nın profesyonel futbolcu tanımlamasına bakmak gerekmektedir. FIFA yönetmeliğine göre profesyonel futbolcu; profesyonel bir kulüp ile yazılı iş sözleşmesine sahip ve etkin futbol faaliyetinin karşılığında, kendisine, yaptığı harcamalardan daha fazla ödeme yapılan oyuncudur [10].

TFF Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı'nın, 3. maddesinde ise profesyonel futbolcu, bir kulüple yazılı sözleşme yapmış olan ve kendisine futbol faaliyetleri kapsamında yaptığı harcamalardan daha fazla ödeme yapılan futbolcudur [11].

Profesyonelliğin resmi ve hukuki tanımlamalarının yapılmasıyla birlikte, kurumsal örgütler olan kulüplerle, onların belirli maddi ve manevi haklara sahip çalışanları durumundaki profesyonel futbolcular arasında her iki tarafı da bağlayıcı sözleşmelerin yapılması, futbolun çok yüksek ücretlerin söz konusu olduğu bir sektör haline gelmesine zemin hazırlamıştır.

Geçmişten günümüze maddi ve manevi getirisi giderek artan ve modern anlamda 19. yüzyılda İngilizler tarafından geliştirilmeye başlanan futbol, 20. yüzyılda tüm dünyaya yayılmış en fazla ilgi duyulan ve en fazla taraftarı olan popüler bir spor dalı haline gelmiştir. Futbol, günümüzde yarattığı kültür, grup aidiyeti ve yaşam şekli ile geniş kitleleri arkasından sürükleyen sosyolojik bir olguya dönüşmüştür. Bu olgu, futbolu, küresel ölçekte 250 milyon kişinin doğrudan katıldığı (oyuncu, antrenör, teknik adam, yönetici, çalışan vb.) ve 1,4 milyar kişinin (taraftar ve seyirci gibi) ilgi gösterdiği bir eğlence aktivitesi konumuna taşımaktadır. Bu ilgi, futbol endüstrisinin yıllık 400 milyar \$ ile 1 trilyon \$ arasında değişen boyutlarda bir ekonomik büyüklüğe ulaşmasına olanak sağlamaktadır [12].

Global ölçekte devasa rakamların konuşulduğu futbolun, yerel düzeydeki değerine bakıldığında ise, bu spor dalının ülkemizdeki ekonomik boyutları, en büyük turnuvarın finansal değeri ile ölçülmektedir. Türkiye Süper Ligi, 2017-2018 sezonunda UEFA ülkeleri arasında 689,88 milyon € değeri ile 9. sırada yer almaktadır. Sıralamada İngiltere Premier Lig 6,5 milyar € değeri ile ilk sırada yer almaktadır. Avrupa'da 4 lig daha 1 milyar Euro'luk ekonomik büyüklüğü aşmış

turnuvalardır. Bunlar sırası ile İspanya La Liga (4,3 milyar €), İtalya Seri A (3,5 milyar €), Almanya Bundesliga (3,1 milyar €) ve Fransa-Ligue 1'dir (2,7 milyar €) [13].

Özellikle ülkemizde 1951 yılında profesyonelliğin kabul edilmesi ile futbol, tam zamanlı bir meslek olma özelliği kazanmıştır [14]. Futbolcular küçük yaşlarda gerek oyun gerekse rekreasyonel amaçlı başladığı futbol sporunu, ilgi ve yetenekleri sayesinde, zamanla meslekleri haline getirmeye başlamışlardır [7]. Futbola ayrılan zaman, enerji ve dikkat odaklanması, zamanla profesyonel düzeye çıkmıştır. Dolayısıyla futbolcular, zamanlarının çoğunu uzun ve ağır antrenmanlara, müsabakalara ve bu amaçlar için gerçekleştirilen yurt içi ve yurt dışı seyahatlere ayırmaktadırlar [15].

Endüstrileşen profesyonel futbolun futbolcular üzerine yüklediği ağır sorumluluklar birtakım sorunları da beraberinde getirmiştir. Gerek kulüp yönetimlerinin, gerek taraftarın, gerekse de medyanın kazanmaya dönük yarattığı baskının, futbolcular üzerinde, galibiyete giden her yolun mübah sayılacağı bir atmosfer yarattığı kabul edilmektedir. Bu futbolcunun, bu durumun üzerinde yaratacağı psikolojik baskıyı kaldırabilmesinin, en az sahada göstereceği fiziksel dayanıklılık, güç, kuvvet ve sürat gibi motor becerileri kadar önemli olacağına inanılmaktadır. Profesyonel bir futbolcunun, bir kısmı saha içinden, bir kısmı da saha dışından kaynaklanan bu etmenlerle baş edebilmek için yetenekleri, kendine ilişkin düşünceleri ve kişiliğiyle ilgili farkındalık olarak ifade edilen benlik saygısına ve problemlerle başa çıkabilme becerisi olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir.

Buradan hareketle; kişiliğin öznel yönünü ifade eden benlik kavramına [16] bakıldığında, kişinin kendisine dönük değerlendirmelerinin tamamı olarak tanımlandığı görülmektedir [17]. Benlik, sadece kişinin kendisine yönelik özellikleri değerlendirmesi değil; çevresini de algılayıp değerlendirmesi ve yapılandırması sonucunda yine aynı çevreye dönük reaksiyonda bulunması olarak da tanımlanmaktadır [18]. Benlik, bireyin kişiliğine dair düşüncelerinin toplamı, insanın kendini değerlendirme şeklidir. Yani benlik, bireyin özellikleri, hedef ve beklentileri, beceri ve imkânları, hayata karşı duruş ve yargılarını kapsayan, durağanlıktan uzak, sürekli değişim içinde olan bir kavramdır [19].

Benlik saygısı ise, kişinin kendisiyle ilgili sahip olduğu değerlendirmenin sonucunda ulaştığı benlik olgusunu onaylamasıyla ortaya çıkıp şekillenen beğeni durumu olup [20]. kişinin kendini olduğundan farklı görmeksizin kendisinden bir bütün olarak memnun olmasını, kendini sevmeye ve saygı görmeye, sahip oldukları ya da olamadıklarıyla kabul görmeye değer bulmasını sağlayan, özgüvenini artıran pozitif bir ruh halidir [21].

Benlik saygısı, benliğe ilişkin kabulün bir bütün olarak bireysel duygu ve düşüncelerini ifade etmektedir [22]. Benlik saygısı, benlik kavramını oluşturan bilgilerin bir değerlendirmesi olup, insanın kendine biçtiği değerler ve bu değerlendirme ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Bir başka deyişle kendini yeterli görme, saygı görme, sevilme, olumlu kimlik sahibi olma ve kendini olduğu gibi hataları ya da eksikleriyle değerli olarak görüp kabul edilmeye değer bulmadır [23].

Bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu yeterli olma ve değer görmeyi hak etme duygusu benlik saygısının temelini teşkil eder. Bu duyguların ortaya çıkardığı benlik saygısı, kişinin hem kendi iç dünyası hem de dış dünyaya yönelik duygu, düşünce ve davranışlarının belirleyicisidir. Bu sebeple bireyin benlik saygısı algısının olumlu veya olumsuz olması hayata ilişkin tutumlarını direkt şekillendirmektedir [24].

Chrzanowski benlik saygısını, bireyin yetenek ve potansiyellerinin farkında olup en doğru şekilde değerlendirmesinin yanı sıra; kişisel onur, hüner ve kişinin özünü kabullenmesi olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısının kimi yönleri bireyin fiziksel özellik, dış görünüş ve zekâ gibi özellikleri tarafından etkilenmektedir. Çevresel faktörler, aile, toplum, kültür, yaşam deneyimleri bu oluşumda rol oynar. Benlik saygısı bireyin hayatı boyunca çevresindeki olaylardan, insanlar arası ilişkilerinden, bireyin iş veya kişisel hayatından etkilenebilmektedir [25]

Benlik saygısı her insanda farklı seviyelerde sahip olunan bir özelliktir. Kimi insanların benlik saygısı seviyesi yüksekken, kimileri de düşük bir benlik saygısı seviyesine sahiptir. Dolayısıyla bu iki farklı seviyeye sahip insanların hayata bakış, özgüven, psiko-sosyal durum ve tutumlar, sorun çözme yeteneği ve kendisine olan saygısı da farklılık göstermektedir. Rosenberg, "Egophobes" diye isimlendirdiği

düşük benlik saygılı bireylerin, “Eyoophiles” dediği yüksek benlik saygılı bireylere göre nörotik eğilimleri daha fazla, toplumsal ilişkilerinde zorluk çeken ve daha çekimser kalan, başarılı olamayan, ümit ve heyecanı daha az olan bir karakter ve kişilik sergilediklerini belirtmektedir [26]. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, yeteneklerinden emin olamamakla birlikte, kendileriyle ilgili gerçekçi olmayan bir beklenti içerisindeyler. Kendi özellikleri ile ilgili düşüncelerinde, çevredeki insanların görüşlerinin etkisi altında kalarak kendilerini acımasızca eleştirirler ve yeterli iş doyumuna ulaşamayacakları kaygısı taşırlar [27].

Yüksek benlik saygısı seviyesine ulaşmış bireyler ise; kendisine değer veren, kendini toplum içinde saygı görmeye layık bulan, hayattan beklentilerini kaybetmeyen, hedefleri olan ve bunları gerçekleştirmeye dönük inançlarını koruyan, yaşam doyumları yüksek, özgüven sahibi bireyler şeklinde değerlendirmektedirler [28].

Mağden ve Aksoy’a göre, benlik saygısı düzeyi yüksek bireyler genel olarak kendine güveni yüksek, başarı odaklı, problemler karşısında vazgeçmeyen, gelişime açık, araştırmacı, iletişim becerisi yüksek, rahat, sevecen ve yenilikçi bir kişilik özelliğine sahiptirler [29].

Benlik saygısının dışında da insanları birbirlerinden ayıran birçok özellik vardır. Bunlardan biri de zihinsel dayanıklılıktır. Birey yaşam süreci içerisinde hayatını idame ettirebilmek için fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan kendini geliştirmek ve yeni durumlara adapte etmek durumundadır. Bu yeni durumlara uyum sağlama çabası ve sonrasında elde edilen kazanımlar bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılığın ortaya çıkmasındaki en önemli özelliklerden birinin ise bir sorunla karşılaşıldığında genel olarak sergilenen çözüm iradesi, yaklaşım tarzı ve uygulanan strateji olarak adlandırılan zihinsel dayanıklılık olduğu düşünülmektedir.

Olumsuz olaylarla karşılaşan insanoğlu, en başta negatif psikolojik ruh halini yaşasa da, baskıya neden olan ve hayatında değişiklik yaratabilen durumlara genellikle uyum sağlayabilmektedir. Bu uyum mekanizmasındaki en temel özellik; bireylerin bazı kararlar almasını, zaman ve çaba sarf etmesini gerekli kılan, hayat

boyu sürekli değişen bir kavram olarak ifade edilen zihinsel dayanıklılık kavramıdır [30-33].

Zihinsel dayanıklılık; herhangi bir problem anında, başarılı olamama düşüncesiyle, çatışma ve yeni sorumluluklarla karşılaşan bireyin, kendisini toparlayarak durum değerlendirmesi yapabilmesi, çözüm yollarını görebilmesi, en uygun olanını seçebilmesi ve tekrar eski haline gelebilmesini sağlayan, geliştirilebilir olumlu bir psikolojik potansiyel kapasite olarak tanımlanmaktadır [34]. Zihinsel dayanıklılığın başlangıçta psikolojik baskının olumsuz etkilerini düşüren ve bununla birlikte uyumluluğu da artıran bir kişilik özelliği olduğu kabul edilmektedir [35]. Bir kısım araştırmacılar ise, genetik özellikler üzerinde yapmış oldukları araştırmalara dayanarak, kimi insanların doğuştan zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ileri sürmektedirler [36]. Ancak, yapılmış olan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın düzenli veya düzensiz eğitim süreçleri yoluyla sonradan öğrenilebilir kişisel bir özellik olduğunu da ortaya koymaktadır [37]. Dolayısıyla zihinsel dayanıklılık denilen kavramın, karşılaşılan durumlar karşısında fark edilip algılanan, öğrenilebilen ve tüm yaşam sürecinde gelişebilen bir olgu olduğu kabul edilmektedir [38].

Son yıllarda spor psikologlarının çalışma yaptıkları konulardan biri olan zihinsel dayanıklılık kavramı, antrenör, sporcular ve kulüpler için özellikle yarışma ve müsabaka dönemlerinde oldukça fazla bir öneme sahip olmaya başlamıştır [39-42]. Üzerinde birçok tanım yapılmış olan zihinsel dayanıklılık, stres ile mücadele edebilme, psikolojik açıdan kuvvetli olabilme, yüksek konsantrasyon yeteneği, kararlılık ve güçlü bir benlik yapısı gibi kavramları içermektedir [39,42-45]. Spor ortamlarında özellikle de sporcular açısından birçok zorluk, problem, baskı vb. durumlar mevcuttur. Bundan dolayı sporcuların, bu olumsuz durumlarla karşılaştıklarında, en kısa sürede toparlanıp gerekli reaksiyonları verebilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olması gerekmektedir. Bu tanımlamalarda belirtilen özelliklerinin yanında, zihinsel dayanıklılığın sadece olumsuz durumlarda ihtiyaç duyulan bir kişilik özelliği olmadığı, aynı zamanda çok yönlü bir yapıdan olduğu birçok spor psikoloğu tarafından belirtilmektedir [39,41,42].

Loehr'in "sporda baskı altında performans gösterebilme becerisi" şeklinde ifade ettiği zihinsel dayanıklılığın, özellikle üst düzey sporcularda üstün performans için sahip olunması gereken bir özellik olduğu belirtilmektedir [46]. Zihinsel dayanıklılık için birçok tanım yapılmış olsa da nihayetinde bu kavramın; sporcunun odaklanma yeteneği, stresi yenebilme, yanlışını ya da hatasını fark edip dönebilme, şans ile yüzleşebilme, mücadelede kararlılık ve zihinsel açıdan sağlamlık ile ilgili olduğu belirtilmektedir [47-49]. Zihinsel dayanıklılığın, potansiyelinde negatif durumları veya sporcunun psikolojik ve fizyolojik sınırlarını zorlayan koşulları barındıran sportif mücadele ve yarışmalarda, sahip olunması gereken önemli bir kavram olduğu belirtilmektedir [50].

Sporun her dalında, özellikle de bacasız sanayilerden biri haline gelmiş olan endüstriyel futbolda, ne olursa olsun her koşulda kazananın ve hatta sadece şampiyon olanların başarılı sayıldığı günümüz koşullarında, bunu elde edebilmek oldukça zordur. Kulüp yöneticilerinin, taraftarların, medyanın, takım arkadaşlarının, aile bireylerinin ve sponsorların başarı beklentisi karşısında ağır bir psikolojik yük altına giren profesyonel futbolcuların, bu yükün altından kalkabilmesi başlı başına bir zorlukken; bununla birlikte rakip oyuncu, skor, hava-saha koşulları, rakip takım seyircisinin yarattığı baskı da psikolojik yükü artıran diğer faktörler olarak değerlendirilmektedir. Futbolcuların tüm bu süreçlerle baş ederek performanslarını koruması, sürdürmesi, yükseltmesi ve oluşan yeni durumlara uyum sağlayabilmesinin yüksek bir benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık seviyesi ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaçla birlikte; profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin bazı demografik (yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, profesyonel futbol oynama yılı, yıllık kazanç düzeyi, oynadığı mevkii ve TFF hangi lig kategorisinde futbol oynadığı) değişkenlere göre de karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu araştırmada, yukarıda belirtilen hedeflere ulaşmak için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile oynadıkları lig düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile profesyonel futbol oynama yılı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile yıllık kazanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile oynadıkları mevki arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile oynadıkları lig düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

12. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile profesyonel futbol oynama yılı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

13. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile yıllık kazanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

14. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

15. Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile oynadıkları mevki arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Spor, içinde fiziksel özelliklerin yanında psikolojik süreçleri de barındıran bir olgudur. Başarılı sporcunun motor becerileri ne kadar yüksek seviyede olursa olsun; benlik algısı, benlik saygısı, cesaret, karar verme, stresle başa çıkma, zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik özelliklerinin de performans üzerinde etkili olabileceği yapılan çalışmalarla belirtilmektedir. Bu anlamda profesyonel futbolcularda, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık arasında bir ilişkinin olup olmadığı, varsa bu ilişkinin anlamlı olup olmadığının ve bu özelliklerin, demografik değişkenlerle ilişkisinin inceleneceği araştırmayla ilgili literatür taraması yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda, ayrı ayrı olmak üzere, farklı spor dallarında sporcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılıklarıyla ilgili çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Ancak, profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmayla, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki incelenerek, bu özelliklerin diğer demografik değişkenlerle ilişkisinin tespiti amaçlanmıştır. Günümüzde antrenörlerin, sporcularına istisnalar ve yaklaşım tarzları haricinde hemen hemen aynı prensiplere dayalı fiziksel antrenman metotlarını uyguladıkları görülmektedir. Ancak performanslara bakıldığında doğal olarak birbirinden çok farklı sonuçlarla karşılaşmaktadır. Fizyolojik yüklenmelerin üzerine düşeni fazlasıyla yaptığı bir ortamda ortaya çıkan farklı performansların temelinde, psikolojik yüklenme, zihinsel hazırlık ve benlik kavramlarının etkilerinin olup

olmadığına ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Bu bağlamda, yaptığımız bu çalışmanın sonuçlarının, zihinsel dayanıklılık ve benlik saygısının sporcu performansına etkilerinin araştırılacağı çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma, Türkiye Futbol Federasyonu 2018-2019 sezonu, Spor Toto Süper Lig, Spor Toto 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig’de oynayan 33 farklı profesyonel kulüpten, toplam 581 profesyonel yerli futbolcuyla sınırlıdır.





2. GENEL BİLGİLER

2.1. Futbol

“Günümüz sporu” olarak adlandırılan futbol; dünyada en yaygın spor dalı olmanın yanı sıra, ülkemizde de 1890’lı yıllardan itibaren oynanmaya başlanmıştır. Spor denildiğinde akla ilk gelen spor dalı olan futbol, hem katılımcıları hem de oynayanları tarafından gördüğü ilgi sayesinde spor dünyası içinde çok önemli bir yer tutmaktadır. Futbol, kendine özgü kuralları dahilinde belirlenmiş çok geniş bir oyun alanı içerisinde oynanan ve kalelere el haricinde vücudun diğer bölgeleriyle atılan gollerle sonucun belirlendiği bir spor dalıdır [51].

Milyonlarca insanın sporcu olarak, daha da fazla sayıdaki insanın da seyirci olarak katılım gösterdiği futbolun günümüzdeki spor dalları arasındaki yeri ve önemi tartışılmaz konumdadır. İcra edenleri ve seyredenlerinin dışında antrenörler, yöneticiler, yardımcı teknik elemanlar, sağlık destek ekipleri ile futbol bir spor endüstrisi olmuştur. Birçok uzman tarafından aslen bir oyun olarak kabul edilmiş olan futbolun, aynı zamanda birçok ulus tarafından da çocukların ve gençlerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerinin yanı sıra sosyolojik ve psikolojik gelişimlerini destekleyip geliştiren bir eğitim aracı olduğu ileri sürülmektedir [52].

11 kişilik iki ekip arasında, kendine özgü kurallar dahilinde oynanan bir takım sporu olan [53] futbolla ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Futbola basit bir oyun denir, ama takım ve başarı değerlendirmelerinin temelini skor kriterine oturtacak kadar basit değildir. Taktik dizilişten önce futbolcular arasında uyumun yakalanması, bireysel alt yapılarının geliştirilip hemen hemen aynı seviyeye taşınması gibi yan parametreler vardır. Kimilerinde fizik, kimilerinde oyun estetiği ön plana çıkar. O günkü koşullar, rakibin yapısı, futbolcuların ruh hali de maçtan maça değişkenlik gösteren diğer unsurlardır [54].

Herkesçe kabul gören bir gerçek olarak futbol, günümüzün en popüler spor dalıdır. Profesyonel ve amatör milyonlarca insanın katılımcı olarak ve yine milyonlarca insanın da seyirci olarak ilgilendiği futbol, çağımızda bir endüstri haline gelmiştir.

Her ne kadar bir oyun olarak kabul görmüş olsa da, yeni nesillere bedenlen ve ruhen kazandırdıklarının yanında, sosyolojik ve psikolojik gelişimlerine yaptığı katkılar, futbolun görmüş olduğu bu yoğun ilginin nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır [55].

2.1.1. Türkiye’de futbol

Türkiye’ye futbolun, bugünkü oyun kuralları, saha ölçüleri vb. özellikleri ile 1890’larda İzmir’e yerleşen İngilizler tarafından getirildiği ve daha sonra İstanbul’daki azınlıklarca oynanan şeklini aldığı kabul edilmektedir. Türkler’den oluşan ilk futbol kulübü Galatasaray 1905’te, ardından Fenerbahçe 1907’de kurulmuştur. 1903’te jimnastik kulübü olarak kurulan Beşiktaş ise 1910’da futbolu faaliyetleri arasına almıştır. Artan kulüp sayısı ile birlikte Futbol Kulüpleri Birliği kurularak, İstanbul Pazar ve İstanbul Cuma Ligleri oluşturulmuş ve 1951 yılında da profesyonelliğe geçilmiştir [56].

Türkiye’de 1959 yılından itibaren düzenlenmeye başlayan milli lig organizasyonları, kupa müsabakaları, 1., 2. ve 3. profesyonel ligler, futbolu ülkemizde hem seyirsel hem de aktif katılım yönünden bir numaralı spor dalı haline getirmiştir [57]. Ülkemizde 1951 yılında profesyonelliğin kabul edilmesi ile birlikte futbol bir meslek alanı haline gelmeye başlamıştır [14]. Bu sürecin doğrultusunda günümüzde, 2018-2019 sezonu itibarıyla Türkiye Futbol Federasyonu Spor Toto Süper Lig, TFF 1. Lig, Spor Toto 2. Lig ve Spor Toto 3. Lig’de toplam 125 profesyonel futbol kulübü ve bu kulüplerde lisanslı olarak yaklaşık 4000 profesyonel futbolcu bulunmaktadır [58].

2.2. Benlik ve Benlik Saygısı

2.2.1. Benlik kavramı

Kişilik tabirinin literatüre, latince maske anlamına gelen "persona" sözcüğünden geçtiği görülmektedir [59]. Kişilik, insanın kendi açısından, fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgilerinin [60] yanısıra, bireye özgü (characteristic) ve diğer bireylerden farklı kılan (distinctive) davranışlarının tamamı olarak

tanımlanmaktadır [19]. Eren, kişiliğin oluşumunda dört temel etmene dikkat çekmektedir. Bunlar; a) Dış görünüm, b) Bireyin örgütteki rolü veya görevi, c) Potansiyel yetenekleri ve d) Toplumsal özellikleridir [61].

Bu bağlamda; kişiliğin temel özelliklerinin tanımlanmasında "Ben" ya da "Benlik" olarak adlandırılan kavramlar, son yıllarda bilim adamlarının üzerinde en çok araştırma yaptığı alanlardan birisi konumuna gelmiştir. Benlik ile kişilik arasında gelişim ve yapı bakımından çok net sınırlar çizmek oldukça güçtür. Benlik ile kişilik birbirine geçmiş kavramlar olmakla birlikte, benliğin bazı yönler açısından kişilikten ayrıldığı belirtilmektedir. İnsan, mizaç ve karakter gibi kendisini diğer insanlardan ayıran kişilik özelliklerinin bir kısmının veya tamamının farkında olamayabilir. Kişiliğinin dışarıya yansıyan, başkaları tarafından değerlendirilen yanlarını bilemeyebilir ya da tanıyamayabilir. Ancak benlik kişinin kendisine yönelik tüm duygu, düşünce ve tutumlarıdır. Dolayısıyla birey benliğinin farkındadır [62].

William James, benlik kavramını ayrıntılı ve sistematik olarak inceleyen ilk psikologtur. William James'in öncülüğünde 1890'lı yıllarda başlayan benlik kavramına yönelik incelemelerle birlikte önemli ilerlemeler kaydedildiği, ancak kavramla ilgili işlevsel ve terminolojik tanımlar konusunda tam bir fikir birliğinin oluşturulamadığı belirtilmektedir [63].

Benlik, bireyin kendi kişiliğine yönelik kanıları ile kendisini görüş biçimidir. Bireyin içsel varlığının tamamını oluşturan benlik kavramı "ben neyim?", "ne yapabilirim?", "yeteneklerim nelerdir?", "hangi değer yargılarına sahibim?", "ne yapmalı ya da yapmamalıyım?" şeklindeki sorulara bireyin olumlu ya da olumsuz cevaplar verebilme halidir [64].

Kişiliğin özünü benlik kavramı oluşturur [65]. Benlik kavramı; bireyin kişiliğine dair tüm düşünce ve kanılarının toplamı ve bireyin kendisini bütün yönleriyle tanıyıp değerlendirme şeklidir. Bir başka deyişle benlik; bireyin özellikleri, hedef ve beklentileri, yetenek ve imkânları, değer yargıları ve inançlarından oluşan, dinamik bir yapıdır [19].

Benlik, insanın, kim olduğuna ve kim olacağına ilişkin örgütlenmiş, tutarlı, durulmuş algısı, görüşü ve inancıdır. Benlik kavramı; bireyin kim olduğunun ve kim olmak istediğinin sorgulanması ile gelişebilmektedir. Bireyin bedenine, devimsel, bilişsel ve duygusal gücüne yönelik bilinci, benliğini bulmasını sağlarken [65], bireyin kişiliğiyle birlikte, ortaya koyduğu davranış kalıpları üzerindeki düşünme çabaları da benlik kavramının şekillenmesinde rol oynamaktadır [24].

Benliğimizi algılayabilmemiz temelde iki yönlü olmaktadır. Birincisi; “bilinen” yönü, diğeri ise “bilen” yani bilgiyi üreten yönüdür. Benliğin bilinen yönünü, diğer bir deyişle kim olduğumuz hakkındaki bilgilerimizi “benlik kavramı” olarak; bilen yönünü yani kim olduğumuza ilişkin düşünen yönünü ise “benliğin farkında olma” şeklinde tanımlayabiliriz [66].

Dolayısıyla olumlu bir benlik bilincine sahip olan bireyin bu tutumu, kendini değerli biri olarak görmesini, özgüveninin yükselmesini ve kabiliyetlerinin gelişmesini sağlayacaktır. Olumlu benlik bilincine sahip olmak, bireyin kendini güvende hissetmesini sağlarken, herhangi bir konudaki yeterliliğine ilişkin inancını, insanlar arası ilişkilerini, bireysel amaçlarının şekillenmesini ve gerçekleşmesini de etkileyebilecektir [67].

2.2.2. Benlik saygısı kavramı

Benlik saygısı, en genel anlamıyla bireyin kendini önemli, yetenekli, başarılı ve değer görmeye layık bir insan olarak algılama düzeyi ve değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır [68].

Benlik saygısı, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinde kendine ilişkin memnuniyete ilişkin öznel bir durumdur. Yüksek ya da düşük olabilir, statik değildir. Şartlara, içinde bulunulan konuma ve gelişmelere göre değişebilir [29]. Benlik saygısı gelişimi bireyin hayatı boyunca devam eder ve çevresindeki birtakım değişkenlerden, sosyal ilişkilerden, başarılarından, kayıplardan, bireyin iş ve özel hayatından etkilenebilmektedir [69].

Bireyin benlik saygısının düşük veya yüksek olması onun olaylar karşısındaki tutum, davranış ve duygularını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bireyin yaşamında olay ve durumlara bakış açısının belirlenmesinde benlik saygısının odak nokta olduğu belirtilmektedir. Sahip olduğu tüm yetenek, beceri ve özelliklerin kendisine değer kattığını ve bunlardan dolayı çevresinden saygı gördüğünü kabul etmiş olan birey, kendisiyle barış içinde olacak ve bu durum da benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasını beraberinde getirecektir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, iş, sosyal ve aile hayatlarında da başarılı ve mutlu olabileceklerdir. Bunun tam aksine düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise içinde yaşadıkları topluma uyum sağlamada ve özel hayatlarında birtakım sorunlar yaşamaları muhtemel bir sonuç olarak ortaya çıkacaktır [29].

Ailenin çocuğa olan ilgisi, saygısı ve sevgisi, öğrencinin okulda öğretmenlerinin ilgisini kazanıp kazanamaması, akranlarıyla olan ilişkileri, kazandığı başarılar nedeniyle mükâfatlandırılması, fiziksel görünüşü, içinde bulunulan çevre, sosyo-kültürel ortam benlik kavramının şekillenip gelişmesinde önemlidir. Benlik saygısı, sadece başkalarının bireyin kendisi hakkındaki duygu, düşünce ve görüşlerinin bir yansıması değil; aynı zamanda bu görüş ve değerlendirmelerin kendi duygu, düşünce ve gözlemleriyle ilişkilendirilip belirli süzgeçlerden geçirilerek ulaşılan bir sentezin sonucunda elde edilen bir kavramdır [70].

Benlik saygısı, kişinin benlik algısı ile kavuşmak istediği benlik (ideal benlik) arasındaki farklılığın değerlendirilmesinden oluşmaktadır. Yani benlik saygısı, bireyin olmak istediğiyle, hali hazırda sahip olduğu kendine ilişkin duygu ve düşünceleri arasındaki farktır ve bu fark o kişinin benlik saygısı düzeyi hakkında bizlere bilgi vermektedir. Benlik algısı ile ideal benliğin gelişiminden de anlaşılacağı üzere, kişinin kendisini nasıl gördüğü, nasıl değerlendirdiği ile kavuşmak istediği ideal benlik arasında belirli bir farkın bulunmasının kaçınılmaz olduğu ve bu farkın normal bir durum olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir [71].

Coopersmith, benlik saygısının; insanın kendi saygınlığına ilişkin yapmış olduğu bir değerlendirme olduğunu ve kişinin kendi başarı, önem, yeterlilik, yetenek ve değerlerine yönelik inancının ve kendisini onaylama ya da onaylamama tutumunun

bir ifadesi olduğunu belirtmiştir. Ona göre benlik saygısı, normal şartlarda değişmezlik gösterirken, yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve diğer tanımlama koşullarına göre de değişebileceği belirtilmiştir [72,63].

Chrzarowski, benlik saygısının en geniş anlamıyla bireyin beceri ve potansiyellerinin değerlendirilmesine dayanan, kendine yönelik olumlu düşünceleri olduğunu belirtmektedir. Dış görünüş, fiziksel özellikler, zekâ gibi bireyin doğal özellikleri benlik saygısının kimi taraflarının şekillenmesinde rol oynamaktadır. Yaşamsal tecrübeler, aile, toplum, kültür ve diğer çevresel değişkenler de benlik saygısının oluşumunda etkilidirler [25]. Benlik saygısı gelişimi, bireyin hayatı boyunca devam eder ve bireyin sosyal ilişkilerinden, iş ve aile hayatından etkilenebilir [69].

Eisnitz, benlik saygısının; benlik imgelerinin baskın olan olumlu taraflarından kaynaklandığını belirtmektedir. Bu olumlu durum, kişinin kendine bakış açısı ya da bakmayı istediği pencere açısından değerlendirildiğinde, benlik saygısı benlik oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Benlik algılarındaki kopuklukların, özdeşimlerdeki bir kopukluğun da belirtisi olabileceğini ve benlik saygısının dengelenebilmesi için destek olacak dış etkenlere gereksinim hissedileceğini belirtmektedir [24].

Burns benlik saygısını, bireyin önem atfettiği insanlar ve toplum aracılığı ile içselleştirdiği bireysel ölçüleri ve değerleri ışığında, kendisine yönelik performans ve yeterliliklerini değerlendirme süreci şeklinde açıklamıştır. Demo ve Saving-Williams'a göre ise benlik saygısı, insanların kendileri hakkındaki değerlendirmelerinin bütünüdür. Bu değerlendirmeler bireysel değerlilik, onaylama ve onaylamama şeklindeki benlik yargılamalarını işaret etmektedir [73].

Rosenberg, benlik saygısının, bireyin kendisini değerlendirirken takındığı tutumun yönüne göre değiştiğini belirtmiştir. Birey kendisini değerlendirirken olumlu bir tutuma sahip ise benlik saygısı düzeyinin yüksek, olumsuz bir tutuma sahip ise benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu ifade edilmektedir [25].

Coopersmith, yapmış olduğu çalışmaları uzun süre benlik saygısını etkileyen faktörleri araştırmıştır. O'na göre benlik saygısı kompleks bir kavramdır, bünyesinde içsel ve dışsal nesneleri barındırır. Benlik saygısı, kişinin kendiyle ilgili yapmış olduğu ve bir alışkanlık haline getirmiş olduğu değerlendirmeler bütünüdür. Bireyin kendisinin onayladığı veya onaylamadığı tavır ve tutumlarını ifade etmektedir. İnsan kendisini hangi düzeyde önemli, yeterli, başarılı ve değerli bulunduğunu ifade ederken, kendine ilişkin tavır ve tutumlardan oluşan bireysel değerlilik yargısı, onun benlik saygısı düzeyini ifade eder. Copersmith, aynı zamanda benlik saygısının temel bileşenlerinin önemlilik, yeterlilik duygusu, yetenek ve erdem olduğunu savunmaktadır [72,63].

Ayrıca Coopersmith, benlik saygısının gerçek ve savunucu olmak üzere iki türünden bahsetmiştir. Gerçek benlik saygısı, bireyin kendini değerli hissetmesi, savunucu benlik saygısı ise, bireyin kendini değersiz hissettiği halde bu istenmeyen ve kaçınılması gereken bilgiyi inkâr etmesidir. Aynı zamanda bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğinin önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin kendisine biçtiği değerın onun yaşam kalitesini etkilediğini ifade etmektedir. Dolayısıyla kendisine değer veren ve kendisini saygı-sevgi görmeye değer bulan bireylerde gerçek benlik saygısının; kendisini değersiz olarak hisseden ancak bu durumu reddeden bireylerde ise “savunucu” benlik saygısının varlığından söz etmektedir [74].

Bütün bu açıklamalar ışığında genel bir tanım yapmak gerekirse, benlik saygısı kavramının, insanın kendisini tüm potansiyelleriyle tanınması, yetenek ve güçlerinin farkında olması, kendisini olduğu şekliyle kabul edip insanlar tarafından değer verilmeye layık bulmasından, özgüven, sevgi ve saygı gibi duygulardan etkilenecek şekillendiği söylenebilir.

2.2.3. Yüksek benlik saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip olan insanlar yetenek ve kararlarına oldukça fazla güvenen kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bulundukları ortamlarda liderlik vasıfları, yüksek derecede girişimcilik ve tavırlarındaki kesinlik bu güvenin sonucudur. Grup tartışmalarında etkindirler, arkadaşlık kurmada zorlanmazlar. Olumsuz eleştiri

riskinde dahi kendilerini rahatça ifade edebilirler, sıkılman değildirler, lider olabilirler, zihinleri kendileriyle meşgul değil; diğer insanlara ve dış konulara daha fazla zaman ayırabilen bireylerdir [72].

Howell, Bellenger ve Wilcox'un yapmış oldukları çalışmada, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, algılanan streslerinin yüksek olmamasından dolayı pozitif yönde bir yaşam algısına sahip oldukları, üzerlerinde baskıya neden olan durumların üstesinden gelebilme ve bu gibi durumlara karşı tedbir almada da diğer bireylere göre daha başarılı oldukları belirtilmiştir [27].

Başka bir çalışmada ise Brown, benlik saygısı yüksek bireylerin benlik saygısı düşük bireylere göre daha sağlıklı, daha mutlu, daha üretken olduklarını ve başarılı olabilmek için daha yoğun çaba gösterip, zorluklar karşısında da daha uzun süre mücadele ve direnç gösterdiklerini belirtmiştir [75].

Benlik saygısı yüksek bireyler kendine bütünüyle saygı duyan, kişiliğini toplum tarafından değer vermeye layık bulan, hayattan zevk alabilen, hayata dair ümidini hiçbir zaman kaybetmeyen bireyler olarak tanımlanmaktadır [28].

Bütün bu tanımlar ve açıklamalar ışığında; yüksek benlik saygısına sahip kişiler, kendilerini gerçekçi olarak değerlendirebilen, hatalarından ders çıkarabilen, eleştiriye açık, olaylara pozitif bakabilen, sosyal ilişkilerde daha başarılı, yenilikçi, cesur, iş hayatında belli bir statü sahibi, güçlü karakter özellikleri sergileyen, yani bulunduğu çevrede pozitif anlamda fark yaratabilen bireyler olarak tasvir edilmektedirler [4].

2.2.4. Düşük benlik saygısı

Benlik saygısı düzeyi düşük bireyleri Coopersmith, kendilerine güveni olmayan, fikirlerini söylemekten kaçınan ve kaygı duyan kişiler olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı düzeyi düşük bireyler, sosyal grupların içindeyken katılmaktan çok dinlemeyi, düşünce alışverişi yerine bir köşeye çekilmeyi uygun görürler. Dolayısıyla Coopersmith, benlik saygısı düzeyi düşük olan bireyleri sosyal becerileri zayıf insanlar olarak tanımlamaktadır [72,63].

Düşük benlik saygısına sahip kişiler, genel olarak asıl karakter ve kişiliklerini çekinmeden sergilemelerinin başkalarının kabul görmeyeceği endişesini taşımaktadırlar. Çünkü sadece başarılı olduklarında sevgi ve kabul görmüşlerdir. Kişiliklerini ifade ederek sevgi ve kabul göreceklere inanmazlar; çünkü onlara daha önce çoğunlukla beceriksiz, işe yaramaz oldukları söylenmiştir. Bu yüzden bireyler kendilerini sevmezler ve olumsuz sıfatları kendilerine yükleyerek, olaylara hep negatif bir bakış açısından bakmaları neticesinde, olaylardan ders çıkarmak yerine, durumu olduğu gibi kabul edip pasif kalmayı tercih ederler, yani risk alamazlar [71].

Ayrıca savunma mekanizmalarına başvururlar ve sevilmediklerini düşünürler. Bireylerdeki istenir olma duygusu, bireyin benlik saygısı gelişimi bakımından hayati bir öneme sahiptir. Dış görünüşlerini beğenmezler, çok güzel olsalar da, bunu fark etme eğiliminde değildirler. Çünkü hiç bir olumlu özelliği kendilerine yakıştırmazlar. Benlik saygısı düzeyi düşük bireylerin tüm kişilik özelliklerinin kaynağında, erken yaşlarda yaşadıkları başarısızlık deneyimlerinin, ebeveynleri tarafından benliklerine mal edilmiş olması yatmaktadır. Benlik saygısı düzeyi düşük olan bireylerin pasif olması veya riske girmemesi, başarısız olmayı göze alamamalarının bir sonucudur [76].

Brown, düşük benlik saygısı düzeyine sahip kişilerin başarısız olacaklarına inandıklarını, asabi ve uyumsuz olduklarını, gerekli çabayı göstermediklerini ve kendilerine karşı yeteneksiz olduklarına ilişkin suçlamalarda bulunup, hayatta önem verilmeye değer konuları gözardı etme potansiyellerinin yüksek olabileceğini belirtmiştir [77].

Benlik saygısı düşük olan insanlar, kendilerini özgüveni düşük, kıymetsiz ve sorunlar karşısında çaresiz bulan, yetenek ve başarı potansiyeli düşmüş, hayata dair beklentileri neredeyse tükenmiş bireyler olarak değerlendirmektedirler [28].

Coopersmith, insanın sahip olduğu değerlerin, onun benlik saygısı düzeyinin belirlenmesi ve şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Benlik saygısı düşük insanların yaşamlarındaki beklentileri ile söz konusu beklentilere ulaşmak için ortaya koymuş oldukları performans düzeyi arasında

kayda değer bir mesafe bulunmaktadır. Amaçlarına ulaşamayan bireyde oluşabilecek başarısızlık duygusu, onun benlik saygısını zedelemektedir. Benlik saygısı, bireyin sahip olduğu standart, beklenti ve istekleri ile pratikte ortaya koyabileceği performans ve potansiyel kapasitesinin karşılaştırılmasından oluşmaktadır. Bunun sonucunda bireyin algı ve standartları sergilediği davranışlarla uyum içindeyse, kendisini değerli ve önemli görecektir; aksi durumda ise kendisine ilişkin duygu ve düşünceleri değersizlik ve yetersizlikten beslenebilecektir [72].

Alfred Adler, insanın, benlik saygısı düzeyini düşüren zayıflıkları ve yetersizlikleri üzerinde durmuş; benlik saygısının, aşağılık kompleksinden üstünlük duygusuna yükselmeyi ifade ettiğini belirtmiştir. Benlik saygısı üzerinde en önemli etken, bireyin, fiziksel veya zihinsel bir eksikliğinin bulunmasıdır. Herhangi bir eksikliği bulunan bireyin, ailesi ve sosyal çevresi tarafından yüreklendirilip teşvik edilmemesi ve kabul görmemesi, bireyin benlik saygısı gelişiminde tamiri imkânsız sonuçlara yol açacaktır. Aksine yetersizlikleri ve eksiklikleriyle kabul edilen ve destek gören bireyler noksanlıklarını ödünleyip olumlu gelişimler sergileyebilirler. Ancak; kendi değerleri konusunda gerçekçi olmayan bir duyguya da kapılabilirler. Benmerkezci ve çevresinden hep almaya eğilimli, olgunlaşmaya ve toplumsal ilişkilere hazırlıksız ve isteksiz hale gelebilirler. Bu durum, benlik saygısı bakımından diğer bir olumsuzluk kaynağı olarak ortaya çıkabilir. Ayrıca çocuğun ailedeki kardeşler arasındaki doğum sıralamasının da benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu belirten Adler, nevrotik kişiliklerin, karşısındaki insanlardan düşük benlik saygısı ile değer kazanmayı denediklerini de öne sürmüştür [78].

2.2.5. Benlik saygısının gelişimi

Benlik tasarımının oluşumunda kuramcılarının da çoğunlukla belirtmiş oldukları üzere insan ilişkileri büyük bir öneme sahiptir. Yaşantılar ve her olay benliğe bir şeyler katar. Bireyin benlik saygısı düzeyinin şekillenmesi ve gelişiminde, yaşamının başlangıcıyla birlikte sevgi, saygı, korunma, kabul ve değer görme ile sahip olduğu potansiyele uygun olan aktivitelerde başarıyı yakalayabilme gibi temel ihtiyaçlarının belli bir düzeyde karşılanmış olmasının oldukça fazla önemi bulunmaktadır [79]. Bireyin, sahip olduğu benlik algısına yönelik duygu ve

düşüncelerinin ifadesi olan benlik saygısı bu şekilde gelişmektedir. Bireyin benlik kavramı olumlu, gerçekleştirilebilir ve olması istenen benlik ile çelişki halinde değil ise o bireyin benlik saygısının yüksek olması beklenmektedir [76].

İnsanların, büyük ölçüde önemli gördükleri kişilerin yargılarından veya değerlendirmelerinden etkilendikleri görülür. Sosyal etkileşimde insanlar sadece başkalarının görüşleriyle kendini algılama eğiliminde değildirler, aynı zamanda bu görüşleri içselleştirmeleri ve onları değerlendirmeleri de mümkündür. Zamanla etkileşim süresi boyunca başkalarının kendilerine yönelik görüşlerinden çıkardıkları işaretler ve yaptıkları gözlemler yoluyla aşamalı olarak kendilerine dönük duygu, düşünce ve tavırları şekillenmektedir [29].

Coopersmith, benlik saygısı gelişiminde önem arz eden dört temel etkeni aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. İnsanların hayatlarında önem attettikleri bireylerden kabul görme düzeyleri
2. İnsanların geçmiş yaşamlarındaki başarıları ve mevcut pozisyonu
3. İnsanların başarı beklentileri. İnsanın, hedeflerini gerçekleştirmek adına ortaya koyduğu çabaların tümü benlik saygısını arttırmaktadır.
4. İnsanların eleştirilere karşı aldıkları pozisyon. Benlik saygısının savunma kabiliyeti, endişeyi azaltarak bireysel dengeyi korumaya katkıda bulunmaktadır [72].

Benlik saygısı gelişimi, bireyin çevresiyle ilişkili deneyimlerini algılama şekillerine göre biçimlenen dinamik bir süreci ifade etmektedir. Yaşantıların algılanış şekli, diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul görme ihtiyacından önemli düzeyde etkilenmektedir. Bilhassa yakın çevresi ve önem verdiği bireylerin tutumu, kişi için büyük öneme sahiptir. Bu doğrultuda bireyin hoşuna giden veya düşkırıklığına uğramasına neden olan türlü deneyimler sonucu birey, kendisiyle ilgili değerler sistemi ve bir dünya görüşü oluşturmaktadır [80].

2.2.6. Benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörler

Bireyde doğumdan itibaren gelişen dinamik bir süreç olan benlik saygısı birçok faktör tarafından şekillendirilir. Bu faktörler, benlik saygısını yaşamın belirli dönemlerinde farklı düzeylerde etkileme ve şekillendirme gücüne sahiptir. Bu bölümde benlik saygısının gelişimini etkileyen faktörlere değinilecektir.

2.2.7. Aile

Benlik saygısı gelişimi, çocukluk ve çocukluk çağında ilk etkileşimde bulunduğu ailesi ile başlamaktadır. Çocuğun 0-6 yaş aralığındaki her yaşamsal olgu duygularıyla özdeşleşmiştir. Bu bağlamda duygularına gösterilen saygı veya saygısızlığı, kendine karşı gösterilmiş olan saygı veya saygısızlık şeklinde algılamaktadır [81].

Ekşi, henüz annesinin karnındayken ailenin çocuk üzerindeki etkisinin başlamakta olduğunu ifade etmektedir. Ailenin gözünde çocuğun istenmeyen bir çocuk olması veya annenin karnındaki bebeğin gelişimine duygusal düzeydeki negatif tepkileri yoğun olarak yaşamaması, ruhsal ve fiziksel yönden yaşadığı yorgunluğu ve kaygıları bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde anne adaylarını etkilemektedir. Hamile anne genellikle asabiyet, öfke, hayalkırıklığı, kaygı ve huzursuzluk gibi duyguları yoğun olarak yaşıyor ise bu heyecanlar anne kanı ve hormonları vasıtasıyla bebeğe de geçmektedir [82].

Henüz anne karnındayken, bu olumsuz deneyimleri yaşamış olan bebek, dünyadaki hayatına gözlerini açtığında bu negatif duygu durumlarını daha somut düzeyde tecrübe edecektir. Anne ve babanın bebeği istememeleri ve anne-baba olmaya yönelik olumsuz tavır ve tutumları bebeğe gösterecekleri tepkilere yansıyacak ve güveni hissedemeyen bebek, olumlu bir benlik saygısı duygusu geliştiremeyecektir [76].

Bir çocuğun gelişiminde anne ve baba temel role sahip bireylerdir. Çocuk, anne ve babasını kendisine rol model alarak olumlu veya olumsuz bir kişilik oluşturabilir. Sevgi ve saygının hâkim olduğu bir aile ortamında büyütülen çocuk, sağlıklı bir

kişilik gelişimi için gerekli olan tecrübeleri yaşama fırsatına sahip olabilecektir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, özsaygısını artırarak hoşgörülü olmayı, sevilmesinden dolayı başkalarını sevmeyi, bencillikten kurtulmayı ve bu sayede de sosyal ilişki kurmayı öğrenebilecektir [83].

Benlik saygısının gelişiminde, öncelikle ebeveynlerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olması, aralarında güvene dayalı bir ilişkinin var olması ve çocuklarıyla olumlu, yapıcı ilişkiler kurabilmeleri çocuğun benlik saygısının gelişiminde oldukça önemlidir. Başka bir ifade ile düşünceleri ailesi tarafından değer gören, çevresinin desteğini alan çocuk, kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olabilecek ve bu durum da onun olumlu bir benlik saygısı geliştirmesine katkıda bulunacaktır [84]. Birçok araştırmada elde edilen bulgular da bu görüşleri desteklemektedir. Sevginin azlığı veya yokluğu, çocuğun benlik saygısını olumsuz yönde etkilemekte, çocukta çeşitli davranış bozukluklarına sebep olan ebeveyn tutum ve davranışları, çocuğun benlik saygısının gelişimine engel olmaktadır. Öte yandan, anne-babasının aşırı derecedeki koruyucu tutumları ile karşı karşıya kalan çocukların, yaşlılarıyla ilişkilerinin yetersiz, anneleriyle ilgili ayrılık korkusu yaşayan ve çevresel değişkenlere uyum güçlüğü çeken çocuklar oldukları; bağımlılık ve boyun eğme eğilimleri fazla olmakla birlikte ayrıca saldırgan davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir [82].

Benlik saygısı, benlik kavramının kabul görmesiyle ortaya çıkan sübjektif bir beğeni halidir. Kişinin benlik saygısı düzeyinin artması için, kişinin aile ortamının güven verici, bireyler arası ilişkilerin güçlü, sevgi ve saygıya dayalı olması, aile üyelerinin tutum ve davranışlarında belirli bir esnekliği sergileyebilen kişilerden oluşmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bireyin davranışlarının gelişmesini ve bağımsız karar alabilmesini sağlayacak bir kişiliğe sahip olmasını engelleyecek baskıcı ve otoriter aile yapısının, benlik saygısı düzeyini düşüreceği ifade edilmektedir. Bir aile ortamında kendisine ve düşüncelerine ne kadar çok değer verilirse, çocuğun benlik saygısı da aynı ölçüde gelişim gösterecektir [85].

Bireyin sağlıklı bir benlik yapısına sahip olabilmesi, benliğin gelişmesine etki edebilecek birtakım duyguları deneyimlemesine bağlıdır. Çevresi tarafından destek ve kabul gören, özellikle de sosyal ilişkileri güçlü ve girişken bireylerin

takdirini kazanabilen bireyin, benlik kavramının gelişimi de sağlıklı olabilecektir. Aksi bir durumda ise kişinin, benliğinin sağlıklı şekillenmesini sağlayacak duygusal tecrübeleri yaşayamamasından dolayı içselleştirme yapması da oldukça zor olacaktır. Böyle bir durumda kişi gerçek benliğini yaşayamayacağı için sahte benlik, gerçek benliğin yerine geçebilecektir [85].

2.2.8. Eğitim

Her ne kadar benlik kavramının gelişme süreci ailede başlasa da, çocuğun eğitim almaya başlaması ile hız kazanır. Çocuğun aileden başka bir çevreye girmenin zorluğunu ve toplumun ağırlığını hissetmeye başlaması eğitim dönemi ile başlamaktadır. Benlik kavramının gelişiminde oldukça önemli olan eğitimci ve öğretmenler, birçok alanda gerçekleştiği gibi çocukların benlik saygısının gelişiminin sağlanmasında da öncelik sahibidirler. Şüphesiz ki eğitimci ve öğretmenler bir bireyin yaşamında anne-babasından sonra en önemli yere sahiptirler [4].

Glasser'e göre eğitimci ve öğretmenler, bireylerin başarısızlıkları karşısındaki olumlu tutum ve başarı odaklı telkinleriyle benlik saygısı gelişimini besleyerek, başarısız olma durum ve riskini bertaraf edebilirler. Kendisinin olumlu sıfatlarla değerlendirildiğini gören, benlik kavramı olumlu ve benlik saygısı yüksek olan birey, diğer insanlara karşı tutum ve davranışlarında da pozitif yönde bir seyir takip etme yolunu seçebilecektir [71].

Eğitim ortamındaki eğitimci veya öğretmenin, benlik saygısının gelişimindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yaptığı çalışmada Lawrance, eğitimci veya öğretmenin çocuğun benlik saygısı duygusunun gelişimindeki dengeyi oluşturması bakımından çok önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Lawrence, öğretmenler tarafından öğrencilere olumlu tepkiler verildiğinde benlik saygısı düzeylerinin arttığını; olumsuz tepkiler verildiğinde ise benlik saygısı düzeylerinin azaldığını ya da yeterince gelişmediğini ifade etmiştir. Lawrence uygulanacak olan eğitim-öğretim programlarında benlik saygısını yükseltecek etkinliklere de yer verilmesine ve bu tür etkinliklere tüm bireylerin katılımının sağlanmasının gerekliliğine vurgu yapmıştır [86].

2.2.9. Başarı

Benlik saygısı düzeyi yüksek başarı odaklı bireyler, hedeflerine ulaşmak için farklı yöntemler deneme, zorluklardan yılmama ve özgüven duyguları gibi yüksek benlik saygısının içinde barındırdığı olgulara sahip, ne yaptığını bilen, kapasitesinin farkında olan gerçekçi kişiliklerdir. Aksine, düşük düzeyde benlik saygısına sahip bireyler ile başarı kavramı birbirinden uzak iki durum olarak görünmektedir [4].

Sivribaşkara yaptığı çalışmasında, başarının pek çok faktörün birleşimiyle oluştuğunu ve bu faktörlerden bazılarının fiziksel imaj, benlik, benlik saygısı düzeyi, kendine güven ve kendini kabul olduğunu belirtmiştir. Birbiri üzerine inşaa edilmiş olan bu faktörlerin, bireyin kendisini olumlu veya olumsuz birçok beşeri kavramla özdeşleştirmesine neden olacağından, dikkat edilmesi gereken önemli unsurlar olduğu belirtilmiştir [29].

Başarı ve benlik saygısı birbirini besleyen iki değişkendir. Birey, mesleğinde, aile ilişkilerinde ya da akademik eğitiminde başarılı oldukça kendine olan saygısının artacağı dolayısıyla benlik saygısını da buna paralel olarak yükseleceği düşünülmektedir. Benlik saygısı yükselen birey, uğraşı alanlarında başarıyı nasıl yakalayabileceğini, izlemesi gereken yöntem ve stratejileri, karşılaştığı bir probleme ilişkin potansiyel çözüm yollarının neler olabileceğini düşünebilen, karar verebilen ve uygulayabilen bir birey olacaktır. Başarısızlık korkusu yaşamadan, girişimde bulunmayı önceleyen bireyin, başarısızlığı bir yıkım, eksiklik, kusur ya da ayıp olarak görmeyeceği düşünülmektedir.

2.2.10. Sosyoekonomik düzey

Sosyoekonomik duruma göre benlik saygısının değişip değişmediği ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalara göre, sosyoekonomik düzeyi yüksek bireyin benlik saygısı düzeyinin de o denli yüksek olduğu görülmüş, buna karşın sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireyin benlik saygısı düzeyinin de o oranda düşük olduğu belirtilmiştir [87].

Sosyoekonomik düzeyi düşük olan çocuklar, içinde yaşadıkları maddi yetersizlikten dolayı arkadaşları tarafından dışlanabilmekte ve bu durum benlik saygılarının düşmesine neden olabilmektedir. Sosyoekonomik düzeyin yüksekliği ise, bireyin kendisini toplum içinde daha rahat, daha güçlü hissetmesini, kendisine ve ailesine güvenmesini, yakın çevresinde kabul görmesini sağlayabilmektedir [88,89].

Yapılan çalışmalar, yüksek bir sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin hem kendilerinin hem de yetiştirdikleri çocukların yüksek bir benlik saygısı düzeyine erişebildiklerini göstermektedir. Sahip olunan yüksek düzeydeki ekonomik gelir ve eğitimin, bireylerin kendilerini toplumda daha iyi ve etkili bir şekilde ifade edebilmelerini sağlarken, aynı zamanda olumsuz durumlarla karşılaşıldığında, stresle baş etmede yüksek bir tolerans ve etkili kriz yönetimi gibi çözüm yollarını pratiğe dökmelerine de imkân verdiği düşünülmektedir.

2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde benlik saygısıyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalara yer verilecektir.

Battle, üniversitede okuyan bir grup öğrencinin benlik saygıları ile depresyonları arasındaki ilişkiye incelemiş ve araştırma sonucunda; öğrencilerin depresyon düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Benlik saygısı düzeyi düşük öğrencilerin, depresyon düzeyi puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir [90].

Shavit ve Shouval, üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında, diğer bireylerin geribildirim ve değerlendirmeleriyle, öğrencilerin benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için öğrencileri, yüksek ve düşük benlik saygısı puan durumlarına göre sınıflandırmışlardır. Araştırmada, düşük benlik saygısı olan öğrencilerin, dışsal olumlu tepkiler karşısında benlik saygısı düzeylerinin arttığını, olumsuz tepkiler karşısında ise azaldığını; buna karşın yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerde ise, olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler karşısında anlamlı bir artma veya azalmanın gerçekleşmediğini belirtmişlerdir [73].

Bir başka çalışmada Battle, lise öğrencilerinde benlik saygısı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş, depresyon düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmasında benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, depresyon düzeylerinin düşük olduğunu bulmuş, aynı zamanda benlik saygısının sosyal yönünden daha çok, bireysel yönünün depresyonla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiş ve bu durumu, depresyonun bireysel değer duygularındaki zayıflama ve sıkıntılı ruh halinin göstergesi olduğu şeklinde yorumlamıştır [91].

Hevitt ve Goldman, 111 erkek psikoloji öğrencisinden oluşan araştırma örneklemini, düşük ve yüksek benlik tasarımı olan iki grup, yüksek benlik tasarımı olan grubu da; yüksek ve düşük düzeyde tasvip görme gereksiniminde olan, iki alt grup biçiminde düzenlemişlerdir. Araştırma sonucunda şu bulgulara ulaşılmıştır;

1. Yüksek benlik tasarım düzeyine sahip ve düşük düzeyde tasvip görme gereksinimi olan deneklerin, olumlu veya olumsuz değerlendirmelerle karşılaştıklarında, farklı bir tepki göstermedikleri ve benlik saygısı düzeylerinde herhangi bir değişimin olmadığı,

2. Düşük benlik tasarım düzeyine sahip ve yüksek düzeyde tasvip görme gereksinimi olan deneklerin, olumlu değerlendirmeler karşısında, benlik saygısı tasarım düzeylerinde artış, olumsuz değerlendirmeler karşısında ise azalma olduğu belirlenmiştir [92].

King, adolesanlarla yaptığı çalışmasında, okul başarılarının benlik saygısı düzeyiyle doğru orantılı olduğunu, başarılı öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek çıktığını belirlemiştir [25].

Jedege ve Bembgboye, yaş ortalaması 14 olan 755 Nijeryalı öğrenci üzerinde yapılan çalışmalarında, kişinin sağlık durumu, gelişimsel ve fiziksel özellikleri gibi bazı biyolojik faktörlerle, sosyal ve kişiler arası ilişkilerin niteliğinin, kişinin benlik saygısının gelişimi üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu saptamışlar ve incelemede zihinsel olgunluk düzeyi, ilkokul dönemindeki hastalık sebepli devamsızlık yapmama, boyun uzun olması, ailenin tek çocuğu olma, evde İngilizce

konusulması, iyi uyuma, evde aile büyükleriyle beraber yaşama gibi özelliklere sahip kişilerin bu niteliklerinin, benlik saygısı gelişimini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir [93].

Mc Carty ve Hoge, yaşı etkilerinin ergenlerin benlik saygısı düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 2000 kişilik bir örneklem grubuna Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith'in Benlik Saygısı Ölçeği'ni uygulamışlardır. İnceleme sonucunda yaşı ilerlemesiyle birlikte ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir [94].

Kugle ve Clements, bireyin benlik tasarım düzeyi, benlik tasarımındaki tutarlılık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, benlik tasarım düzeyi ile benlik tasarımında görülebilecek tutarlılık arasında bir ilişki olmadığını; öğrencilerin akademik başarılarını gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmeleri ile benlik tasarım düzeyindeki tutarlılık arasında pozitif bir ilişki olduğunu; benlik tasarım düzeyi ve benlik tasarımındaki tutarlılığın her ikisi ile bireyin akademik başarı düzeyi arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu belirtmişlerdir [93].

Grunebum ve Solomon, benlik saygısı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, benlik saygısı düzeyi yüksek olan ergenlerin olumlu ve güçlü akran ilişkileri gösterdiklerini, benlik saygısı düzeyi düşük olanların ise zayıf akran ilişkileri gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Nottelmann, erken ergenlik dönemine geçişle alakalı yapmış olduğu bir çalışmada; erken ergenlik döneminin görece tutarlı bir dönem olduğunu vurgularken, bu dönemde benlik saygısı algılarında kayda değer bir artışın olduğunu belirtmiştir [94].

Workman ve Beer, lise öğrencileri üzerinde benlik saygısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, iki değişken arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca kızlara oranla erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir [73].

Lise öğrencileri üzerinde bir başka çalışmayı yapmış olan Cheng ve Page, akademik başarı ve benlik saygısı ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, benlik saygısı düzeyi yüksek öğrencilerin akademik performanslarının, benlik saygısı

düzeyi düşük ve orta öğrencilerin akademik performanslarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığını belirtmişlerdir [95].

Tekerlekli sandalye sporcuları üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda Schefer ve Pcoffer, engelli sporcuların benlik saygısı düzeylerinin yükseldiğini, spor yapan engellilerin spor yapmayan engellilere göre daha yüksek bir benlik saygısı düzeyine eriştiklerini belirtmişlerdir [96].

Kawash ve Kozeluk, ilköğretim sekizinci sınıfa devam eden öğrencilerin aile özellikleri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma kapsamında 327 sekizinci sınıf öğrencisine CBSE (Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri) uygulanmış ve elde edilen verilere göre, ilgili, şefkatli, açık iletişimli ve yüksek benlik saygılı ailede yetişen çocukların benlik saygısı puanlarının da arttığı görülmüştür [24].

Campbell ve Bowman, akademik başarısı düşük ve başarısız öğrenciler için bir çalışma grubu hazırlayıp danışma programı düzenlemişler ve program kapsamında da sekiz oturumdan oluşan destekleyici eğitimle başarısız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini yükseltmeyi, başarısızlığı yeniden tanımlamayı, sorunlarla yüzleşerek çözüm üretmeyi öğretmeyi ve derse yönelik motivasyonlarını artırmayı hedeflemişlerdir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı düzeyinde görülen artışla birlikte öğrencilerin okula, kendilerine ve yeni öğrenmelere ilişkin istek ve çabalarının arttığı görülmüştür [97].

Watson, Bidermen ve Sawrie yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin empati, benlik saygısı, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonunda, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile empatik becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu, empatik becerinin artması ile benlik saygısı düzeyinin yükselmesi arasında da olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir [24].

Orr ve Dihur, benlik saygısını etkileyen cinsiyet farklılığı üzerinde sosyal grupların etkisini incelemek amacıyla, 14-17 yaş aralığındaki 569 şehirli ve çiftlik hayatı süren ergen birey üzerinde yaptıkları çalışmada, erkeklerin benlik saygısı

düzeylerinin kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu; çiftlik hayatı süren ergenlerde de yine erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin kızlardan daha yüksek bulunduğunu, ancak şehirlerde yaşayan ergen bireylerde herhangi bir cinsiyet farkının bulunamadığını belirtmişlerdir [94].

Hodges ve Wolf, benlik saygısı seviyesi düşük olan öğrenciler üzerinde, işbirliğine dayalı öğretim teknikleri kullanarak oluşturulan olumlu bir sınıf ortamı, övgü ve ödül gibi tekniklerin kullanıldığı çalışmalarının sonucunda, öğretmen-öğrenci arasındaki nitelikli iletişimin, arkadaş ilişkilerindeki olumlu etkileşimin ve önleyici akademik ortam atmosferinin benlik saygısı düzeylerinin artmasında etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca eğitim öğretim faaliyetlerinde işbirliği yönteminin kullanılmasının öğrenciler arası ilişkileri geliştirdiğini, etkinliklere katılımın ise bireyin benlik saygısını ve akademik başarısını arttırdığını gözlemlemişlerdir [98].

Verkeyten, Hollanda'da çalışan Türk ve Faslı ailelerin çocukları ile kendini iyi hissetme, akademik başarı ve kişisel benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu alan bir araştırma yapmıştır. Söz konusu öğrenciler, bireysel olarak kendilerine değil, ait oldukları gruba karşı yüksek bir ayrımcılık algısına sahip olduklarını belirtmişler ve bireysel benlik saygısının, grup benlik saygısından göreceli olarak bağımsız olduğunu; algılanan bireysel ayrımcılığın, kişisel benlik saygısı ile algılanan grup ayrımcılığının ise grup benlik saygısı ile ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir [99].

Meldelson ve diğerleri yapmış oldukları çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinde bedensel imajları ile benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve bu inceleme, fiziksel görünüm, vücut ağırlığı, görünüm ve başkalarının, kişinin görünüşüyle ilgili değerlendirmelerinden oluşmuştur. Kilosunun fazla olduğunu düşünen bireylerin global benlik saygılarının, görünüm ve vücut ağırlıklarına ilişkin memnuniyet düzeylerinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, bireylerin üç alanda ifade edilen fiziksel imajlarına yönelik pozitif algıya sahip olmalarının, kendisine değer verme ile olumlu yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir [92].

Furnham ve Cheng, yirmili yaşların başındaki gençlerde benlik saygısı, kişilik (dışadönüklük, nevrotiklik, psikotiklik, yalan) ve ebeveyn yetiştirme stillerinin (otoriter, yetkili, bilgili) gençlerin mutluluklarını nasıl belirlediğini belirlemek

amacıyla yaptıkları araştırmada, benlik saygısının gençlerin mutluluğunda en baskın ve en güçlü belirleyici faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır [24].

Tufan, yaş ortalaması 20 olan 437 üniversite yüksekokul öğrencisiyle bir çalışma yapmış ve çalışma sonunda, psikolojik sorunları bulunan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğunu; ayrıca ailesinin ekonomik seviyesinden memnun olan, kendini başarılı addeden, sosyalitesi yüksek, karşı cinsle olumlu ve kolay ilişkiye geçebilen bireylerin, benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu; buna karşın sosyo-ekonomik seviyesi düşük, gelecek kaygısı taşıyan bireylerin ise düşük benlik saygısı düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir [100].

Güngör, öğrencilerin benlik saygısı düzeyini etkileyen değişkenleri incelemek amacıyla 1000 kişilik lise öğrencisinden oluşan bir grupta yapılan çalışmada, akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğunu belirlemiştir [101].

Çuhadaroğlu, Adolesanlarda Benlik Saygısı isimli araştırmasında psikotik ve nevrotik belirtiler sergileyen adolesanlar, kontrol grubuyla karşılaştırılmış ve iki grubun benlik saygısı düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı oranda düşük olduğu tespit edilmiştir. Her üç grupta da depresif belirtilerle (duygulanım) benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, depresif duygulanımdaki artma beraberinde benlik saygısı düzeyinde de düşüş getirmiştir. Ayrıca benlik saygısı sosyodemografik özelliklerle karşılaştırıldığında annenin eğitimi, yaşı ve mesleğinin de benlik saygısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir [25].

Tufan, bir grup üniversite öğrencisinin benlik saygısı düzeylerini belirlemek için sistematik bir şekilde birinci sınıftan son sınıfa kadar onlara CBSE’ni uygulamış ve sonuç olarak öğrencilerin yaşam tecrübeleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki tespit edildiğini belirtmiştir. Ayrıca, üniversite hayatının bireyde benlik saygısının artmasına katkı sunan bir ortam olabileceği de ifade edilmiştir. Bununla birlikte bu yönde bir ilerlemenin gerçekleşebilmesi için öğrencilerin pozitif hayat tecrübelerinin artırılması ve problem çözümüne odaklı faaliyetlerin geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir [102].

Dinç, lise öğrencilerinin genel, psikolojik, sosyal, cinsel ve uyumsal benlik algılarının benlik saygısı düzeyi ile ilişkisini incelediği araştırmasında, yüksek olan benlik algı düzeyinin benlik saygısı düzeyini pozitif anlamda etkilediğini, aksi durumda ise benlik saygısı düzeyinin negatif anlamda etkilendiğini belirtmiştir [103].

Çağlar, kekemeler üzerinde benlik saygısı düzeyini incelediği çalışmasında, 13- 35 yaş aralığındaki 53 kekeme ile kekeme olmayan 56 kişilik grubu karşılaştırmıştır. Çalışma sonucunda, kekeme kişilerin benlik saygısı düzeylerinin kekeme olmayan grubun üyelerine göre daha düşük olduğunu tespit etmiş ayrıca anne ve babanın eğitim düzeyi arttıkça bireyin benlik saygısı düzeyinin de buna paralel şekilde arttığını belirtmiştir [69].

Maşrabacı, üniversitede okuyan birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri, okudukları bölüm ve yaşadıkları yer ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı; ancak gelir düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı tespit edilmiş ve ayrıca öğrencinin bedensel görünümüne ilişkin memnuniyetinin benlik saygısını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır [104].

Üniversite öğrencilerinin aktif etkinliklere ve sosyal hayata katılma düzeylerinin benlik saygısı düzeyine etkisinin incelendiği bir başka çalışmada, düzenli egzersize katılan ve katılmayan öğrencilerin bedenlerine ilişkin algıları arasında bir fark olup olmadığına bakılmış ve düzenli egzersiz yapan öğrencilerin bedenlerine yönelik algılarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla sosyal etkinliklere katıldıkları belirtilmiştir [105].

Kamal ve diğerlerinin, sporcular ile sporcu olmayanların benlik saygılarındaki nitel bileşenlerle ilgili yapmış oldukları bir başka çalışmada da, genel benlik saygısı puanları karşılaştırılmış ve sporcu bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sporcu olmayanlardan önemli düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [96].

Yegül, lise öğrencisi erkek sporcular ile spor yapmayanlar arasında benlik saygısı düzeyi ve benlik algısı puanları arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Çalışmada, sporcuların atletik yeterlilik ve global benlik saygısı puanlarında sporcular lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında, sürekli olarak sporla içi içte olmanın, yapılan etkinlikten zevk almanın ve spor sayesinde kazanılan özgüvenin önemli etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Spor alanında kazanılan başarıların bireysel tatmini artırdığı ve bu durumun da, bireyin kendisini değerli bir kişi olarak algılamasını destekleyerek benlik saygısı düzeylerinin yükselmesinde önemli katkısının olduğu belirtilmiştir [96].

Arıcak, sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan üniversiteli gençlerle yaptığı çalışmada, grupla psikolojik danışma yolu ile benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının yükseltilmesi oturumları düzenlemiştir. Öğrencilerin benlik saygısı ve mesleki benlik saygılarının yükseltilmesini amaçlayan bu etkinlikte veri toplama aracı olarak, araştırmacının kendisinin geliştirdiği ölçekleri kullanmıştır. Deney ve kontrol grubu oluşturarak, bu yararlılığı ölçmeye çalışmış ve deney grubu için on oturumluk bir etkinlik düzenlemiştir. Uygulama sonucunda, deney grubunun, ön test benlik saygısı düzeyi puanları ve mesleki benlik saygısı düzeyi puanları ile son test benlik saygısı düzeyi ve mesleki benlik saygısı düzeyi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşmanın bulunduğu belirtilmiştir [74].

İnelmen, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kız öğrencilerin sosyal ilişkilere erkek öğrencilere göre daha çok önem vererek benlik saygısı düzeylerini yükseltmeye çaba gösterdikleri ve bu durumdan da memnun oldukları, erkek öğrencilerin ise bireysel becerilerine odaklanarak bu yönde bir saygınlık kazanma arayışına girdikleri ve bundan memnuniyet duydukları belirtilmiştir [106].

Trakya Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiş, ayrıca benlik saygısı ile denetim odağı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve benlik saygısı düzeyi yüksek öğrencilerin içten denetimli oldukları; buna karşın

benlik saygısı düzeyi orta ve düşük olan öğrencilerin ise dıştan denetimli olma şeklinde ayrıştıkları belirtilmiştir [107].

Bilgin, yaşları 12-14 arasında değişen 1431 ergenle yapmış olduğu çalışmada, kaygı ile benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, ergenlerin sürekli kaygı durumları ile benlik saygıları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden anlamlı şekilde düşük olduğu ve sosyoekonomik seviye yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği belirtilmiştir [108].

Çağlar, Koruç, Yılmaz, Kocaekşi ve Genç, Balkan Gençler 2002 Atletizm Şampiyonasından bir hafta önce atletizm genç milli takım kampında ve sınıf ortamında sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, genç atletlerde benlik saygısı, yarışma durumluk kaygısı ve mükemmeliyetçilik arasında olumlu yönde anlamlı ilişkilerin var olduğunu; ama bu ilişkilerin benlik saygısının ve yarışma durumluk kaygısının düzeylerine göre değişiklik gösterebileceğini belirtmişlerdir [109].

Kahrıman ve Polat, ergenlerde aileden ve arkadaş çevresinden gelen sosyal destek ve benlik saygısı düzeyi arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır. İnceleme sonunda; yakın çevre ve aile bireylerinden gelen veya algılanan sosyal destek ölçeği puanları ile benlik saygısı düzeyi puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmada düz liseye giden öğrencilerin benlik saygısı düzeyi puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüş, anneleri orta dereceli okul mezunu olan öğrencilerin benlik saygılarının diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek olduğu; babanın eğitim düzeyinin ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ve üç kardeş olan öğrencilerin diğerlerine göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı seviyede yüksek olduğu saptanmıştır [110].

Farklı sosyoekonomik değişkenlerle benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleriyle, sosyoekonomik seviye, öğrenim görülen sınıf düzeyi ve cinsiyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, her iki cinsiyetteki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, cinsiyet kaynaklı herhangi anlamlı bir farklılık bulunamadığı,

kendisini üst orta ve alt sosyoekonomik seviyede gören öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinde de anlamlı bir farklılık bulunamadığı belirtilmiştir. Ayrıca farklı seviyede sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin benlik saygılarında da istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamadığı ve genel benlik saygısı puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır [111].

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık durumları ve benlik saygısı seviyelerinin karşılaştırıldığı başka bir çalışmada, eleştirilerden aşırı etkilenme, benlik saygısı, depresif tepkiler, bireylere güven, sosyal ilişkilerde tehdit algısı, tartışmalara katılım seviyesi ve cinsiyet temelli yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu gözlemlenmiş, bununla birlikte benlik saygısı düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve bu tecrübeleri yaşama konusunda daha istekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır [112].

Türkbay, Özcan, Doruk ve Uzun'un, erkek ergenlerin psikiyatrik belirtiler, benlik saygısı ve kimlik duygusu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yatılı erkek meslek lisesi öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada, kimlik arayışı içindeki öğrencilerin diğerlerinden daha fazla psikiyatrik belirti ve düşük benlik saygısı düzeyine sahip oldukları; dolayısıyla benlik saygısı düzeyinin insanların kimlik bocalaması ve psikolojik sorunlarla karşılaşma oranlarını etkilediği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir [113].

Lise öğrencilerinin benlik saygısı, akademik başarı ve rekabetçi tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da, öğrencinin cinsiyeti, öğrenim gördüğü okul türü, sınıf seviyesi, okuduğu bölüm ve yaşı ile rekabetçi tutumu arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, öğrencinin benlik saygısı düzeyi ile okul türü, sınıf seviyesi, bölümü, cinsiyeti ve yaşı arasında da herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Araştırma sonucunda bir öğrencinin akademik başarısı ne kadar artarsa rekabetçi tutum ile benlik saygısı düzeylerinin de o oranda yükselebileceği ifade edilmiştir [114].

Gün'ün Diyarbakır ve Ankara illerinde 12-14 yaş kategorisinde farklı dallarda spor yapan 197 ve spor yapmayan 236 öğrencinin benlik saygısı seviyelerinin karşılaştırılmasını konu aldığı çalışmasında; spor yapma değişkeninin, benlik

saygısını olumlu anlamda etkilediği ve spor yapmanın bireylerde benlik saygısı düzeyini yükselttiği ifade edilmiştir. Spor yapan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasını, sosyoekonomik farklılıkların, spor yapanlar arasında fazla hissedilmemesine bağlamış; spor yapmayanların benlik saygısı düzeylerinin düşük olmasını ise bu bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sosyoekonomik farklılıklardan etkilenmesiyle açıklamıştır [92].

Altunbaş, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)'nda öğrenim gören 267 öğrencinin benlik saygısı düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; bölümler arası öğrencilerin benlik saygısı puanlarını karşılaştırmış, beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinden yüksek bulunmuştur. Sınıf seviyelerine göre öğrencilerin benlik saygısı puanları ve not ortalamaları karşılaştırıldığında, sınıflar arası farklılık anlamlı bulunmuş ve akademik başarı ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır [16].

Avşaroğlu, Selçuk Üniversitesi'nin 502'si kız, 639'u erkek toplam 1141 öğrenci üzerinde karar verme, karar vermede özsaygı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin, benlik saygısı düzeyi değişkenine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı alt boyutları (benlik değeri, depresif duygulanım, kendine yetme, özgüven, üretkenlik ve başarıma), dikkatli karar verme stilini, karar vermede özsaygı, erteleyici karar verme, kaçınan karar verme ve panik karar verme stilini, stresle başa çıkma stillerinden aktif planlamayı ve dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) kaçma-soyutlama, (duygusal, eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Görülmektedir ki benlik saygısı kavramı, öğrencilerin yaşamsal faaliyetlerinin birçoğu için kişiliklerinde önemli bir yer teşkil etmektedir [73].

Özşaker'in İzmir'in Konak, Buca, Gaziemir ve Bornova ilçelerindeki devlet okullarının 6. 7. ve 8. sınıflarında okuyan; sağlık problemi olmayan 12-14 yaş grubundaki 407 kız ve 458 erkek, (270 sporcu, 595 sporcu olmayan) olmak üzere toplam 865 öğrenci üzerinde; 12-14 yaş aralığındaki bireylerin motorsal

performanslarının yükseltilmesi, sağlıklı ve benlik saygısı yüksek bir toplum oluşturmak amacıyla yapmış olduğu çalışmasında; spor yapan 12 yaşındaki erkek öğrencilerin motorsal performans parametrelerinden; vücut ağırlığı düşük, kuvvet, kardiyovasküler dayanıklılıkları ve maksimum oksijen kapasiteleri yüksek olan erkek sporcuların benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Spor yapan 14 yaşındaki erkek öğrencilerin motor performans parametrelerinden; 30 metre sürat koşu süresi düşük olan erkek sporcuların, benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Spor yapmayan 12 yaşındaki kız öğrencilerde motor performans parametrelerinden durarak uzun atlama mesafesi yüksek olan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin de aynı şekilde yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiştir. Spor yapmayan 14 yaşındaki kız öğrencilerde motor performans parametrelerinden 30 sn mekik testi derecesi yüksek olan; yani kassal dayanıklılığı yüksek olan kız öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunun tespit edildiği çalışmada, spor yapmayan 14 yaşındaki erkek öğrencilerde ise motor performans parametrelerinden otur-eriş testi esneklik derecesi yüksek olan 14 yaşındaki erkek öğrencilerin benlik saygısı seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre; spor yapan veya spora uygun genetik yapıya sahip olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının, spor yapmayan ve diğerlerine nazaran daha hantal bir fiziksel yapıya sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu, benlik saygısı seviyesi ile spor yapma değişkeni arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir [63].

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi BESYO'nun 286 öğrencisinin benlik saygısı düzeylerini saptayarak bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin genel olarak düşük olduğunu belirtilmiş ve bunun sebebi, 21 yaş ve altında olanların, 21 yaş ve üstünde olanlara göre insanlara daha az güvenebilme ve fazla hayalperest olmalarına bağlanmış; bu yaş grubunun özellikleri göz önüne alındığında bu durumun da doğal kabul edilebileceği belirtilmiştir. Çalışmada kızların benlik saygısı puanları genel olarak erkeklerinkinden daha yüksek olarak bulunmuş, takım sporuyla ilgilenenlerin bireysel sporla ilgilenenlere nazaran insanlara daha fazla güven duydukları belirtilmiş ve bunun nedeni olarak ise, bireysel spor yapanların kişiler arası ilişkilerde tehdit hissedebilmeleri ve babayla ilişkilerinin az olması gösterilmiştir. Ayrıca, gelir düzeyi yüksek öğrencilere göre gelir düzeyi

düşük öğrencilerin tartışmalara katılabilme seviyesinin yüksek bulunmasının, bu öğrencilerin çeşitli ekonomik sıkıntı ve yoksunluklarını bu şekilde kapatmaya çalışmalarıyla açıklanabileceği belirtilmiştir [115].

Oktan ve Şahin'in 16-18 yaş grubunda 300 kız lise öğrencisinin benlik saygısı düzeyi ve beden imajı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, Trabzon şehir merkezinde rastgele seçilen 3 lisede, yine rastgele seçilen şubelerden öğrenciler araştırma kapsamına alınmış ve kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ile beden imajları arasında yüksek seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, öğrencilerin beden imajına yönelik memnuniyet seviyeleri yükseldikçe benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir [116].

2.4. Zihinsel Dayanıklılık

2.4.1. Zihinsel dayanıklılık kavramı

İnsanoğlu, yüzyüze kaldığı istenmeyen olaylar karşısında başlarda olumsuz duygu durumları yaşamasına rağmen, baskıya sebep olan durumlarla yaşamlarını etkileyebilen olaylara zamanla uyum gösterebilmektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, bireylerin birtakım adımlar atmasını gerektiren, emek ve zamanı gerekli kılan, aynı zamanda dinamik bir süreç olan zihinsel dayanıklılık (ZD) olgusudur [30-33]. Bir başka deyişle, zihinsel dayanıklılık; başarısızlık, terslik, artan sorumluluk ve çatışma gibi birtakım beklenmeyen ve istenmeyen durumlarda, bireyin eski haline dönebilmek için geliştirilebilir bir yetenek olarak tanımlanmaktadır [34].

Zihinsel dayanıklılık, yaşanan birtakım olumsuzluklar karşısında toparlanma ve eski hale dönebilmek için geliştirilebilir olumlu psikolojik kapasite olarak ifade edilmektedir [117,34]. Zihinsel olarak dayanıklı bireyler, zihinsel açıdan zayıf bireylere göre hayatlarında olup bitenleri kontrol edebilme, yapılması gerekenlere odaklanabilme ve beklenmeyen olaylar karşısında soğukkanlılığı koruyarak, yenilikleri avantaja çevirme düşünce ve becerisine sahip olabilmektedirler. Özel olarak zihinsel dayanıklılık, bir kişinin hedeflerini tutarlı bir şekilde elde edebilmek için zorlayıcı olaylarla yüzleşmesini, algılamasını, bunlara tepki vermesini içeren

ve değerlendirme şeklini etkileyen tutumlar, duygular, düşünceler ve bilişsel yöntemler topluluğu olarak tanımlanmaktadır [50].

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırmalar, kişilik özellikleri üzerindeki tartışmalar ile başlamıştır [118]. Psikologlara göre kişilik özellikleri; zihinsel dayanıklılık, başarısızlık veya zorluğun üstesinden gelme, cesaret ve dirençli olma gibi birçok unsurdan meydana gelmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıkmasından sonra araştırmacılar zihinsel dayanıklılık konusuna yönelmiş ve zihinsel dayanıklılığın kişiliğin içindeki psikolojik bir oluşum olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmaların başlangıcında, psikologlar dayanıklılığın oluşmasını zihinsel dayanıklılığın oluşmasıyla paralel olarak görmüşler [119-121] ve daha sonra da dayanıklılığı, zihinsel dayanıklılığı oluşturan etkenlerin ilk sırasına yerleştirmişlerdir [47,41]. Bazı psikologlar, zihinsel dayanıklılık kavramının yapısında odaklanma, dikkat dağıtıcı durumlarla baş edebilme gücü ve olumsuz durumların üstesinden gelebilme gibi unsurların olduğunu ifade ederken [122], bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın oluşumunda güven, kararlılık, cesaret, duygusal kontrol gibi özelliklerin bulunduğunu belirtmişlerdir [123].

Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın sadece psikolojik açıdan ele alınamayacağını, bu kavramın bireyin davranışlarını da etkilediğini belirterek aralarında çok yakın bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin, bir durumun gerçekleşmesi konusunda ısrarcı olmanın, gayret göstermenin, baskıyla başa çıkabilmenin, başarısızlıkların üstesinden gelebilme yeterliliğinin ve cesaretinin gösterilebilmesinin bireyin zihinsel dayanıklılık gücüne bağlı olduğunu belirtmişlerdir [124].

2.4.2. Zihinsel dayanıklılığın kuramsal yapısı

Kuramsal modellerin gelişimine bakıldığında, başlangıç aşamasında doğrudan sporcuları konu edinen bir araştırma bulunmamaktadır. Spor alanında yapılan zihinsel dayanıklılık araştırmalarında, kişilik kuramları baz alınarak bir dayanak oluşturulmuş olduğu görülmektedir. Bu kuramlardan biri Kelly tarafından geliştirilen Kişilik Yapısı Kuramı' dır. Kelly'nin yaklaşımı kişiliğin özgün ve benzersiz olduğu görüşüyle başlamıştır. Kişiliğin benzersiz olmasının, büyük oranda karşılaşılan

olayları algılama, yorumlama ve ifade etmedeki farklılıklardan kaynaklandığını belirtmiştir [125]. Jones ve diğ. zihinsel dayanıklılığı tanımlamak ve zihinsel olarak dayanıklı sporcuların özelliklerini saptamak üzere Kelly'nin kuramı çerçevesinde nitel bir araştırma yapmışlardır [48]. Spor alanında Gucciardi ve diğerleri ise Kelly'nin kuramını model alarak elit antrenörlerle yaptıkları nitel çalışmayla Avustralya futbolu için bütüncül bir ZD modelini geliştirmişlerdir [50].

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturduğu kabul edilen bir başka kuram da Raymond Cattell tarafından geliştirilen "Kişilik Faktörleri Teorisi"dir. Kişiliği, bireyin belirli bir durumda nasıl davranacağını belirleyen faktörler bütünü şeklinde tarif eden Cattell, kişiliğin her çeşit gözlenen ve gözlenemeyen davranışlar bütününden oluştuğunu belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılık, Cattell'in tanımladığı 16 kişilik özelliğinden biridir. Cattell, kişilik üzerine gerçekleştirdiği çalışmalarında zihinsel dayanıklılığın, 16 Faktörlü Kişilik Ölçeği ile değerlendirilebilecek kişiliğin bir yapısı olduğunu belirtmiştir. Zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerin bağımsız, gerçekçi, sorumluluk sahibi, dayanıklı ve güçlüklerle mücadele edebilen insanlar olduğunu belirtmiştir. Psikoloji alanında kullanılan bu ölçek zihinsel dayanıklılığın ölçülebilmesi amacıyla spor alanında kullanılamamıştır [126].

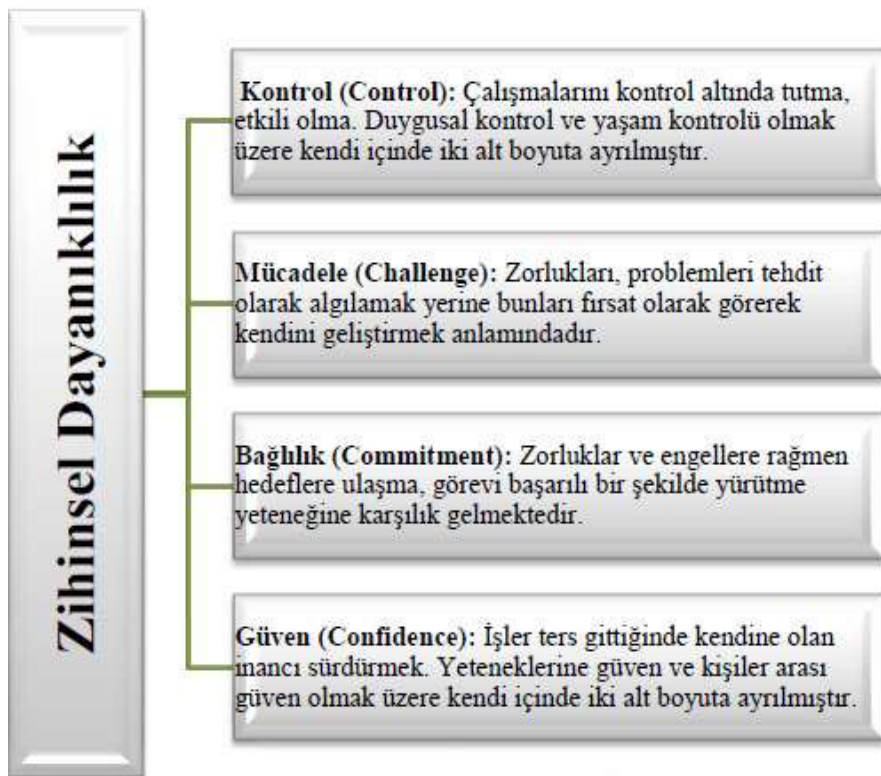
Zihinsel dayanıklılık yapısının kişilik üzerine yapılan araştırmalardan ortaya çıktığını gösteren bir başka model ise Kobasa'nın "Sağlam Kişilik Modeli"dir [127]. Bu modele göre zihinsel dayanıklılık, aşırı stresli durumlara karşı direnç gösterebilme ve etkili başa çıkabilme becerisi olarak ifade edilmiştir [128]. Kobasa, insan hayatında stresli olayların hastalıkların ortaya çıkması üzerindeki etkisini incelemiş ve dayanıklılık konusunun üç unsurdan oluştuğunu açıklamıştır. Bu unsurlar:

Bağlılık: Bireyin yaşamına kendini adanması, hayata aktif bir şekilde dahil olması ve hayattaki anlamı bulmaya iten amacı,

Kontrol: Kişinin yaşadığı terslikler karşısında çaresiz olmaktan ziyade etkili olduğunu hissetme eğilimini, öz disiplini ve yaşamına etki edebilmeyi,

Mücadele: Değişimin olağan bir durum olduğu ve kişinin güvenliğini tehdit etmekten ziyade büyümeyi, gelişmeyi teşvik edeceği inancını ifade etmektedir [127].

Clough ve diğerleri ise sporculardan elde edilen bilgiler sayesinde Kobasa'nın modelini de temele alarak zihinsel dayanıklılığın kontrol, bağlılık, mücadele ve güven unsurlarından meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bu model aynı zamanda 4C Modeli olarak da ifade edilmektedir [129].



Şekil 2.1. 4 C Modeli

2.4.3. Zihinsel dayanıklılık ve spor

Spor psikoloğu James Loehr, rekabet sırasında ideal performans seviyesini sürekli olarak koruyabilmek için gerekli olduğunu düşündüğü zihinsel dayanıklılık kavramından, ilk olarak 1986 yılında bahsetmiştir [130]. Doğuştan sahip olunabileceği gibi sonradan da sahip olunup yükseltilebilen bir özellik olan zihinsel dayanıklılık üzerine, bu tarihten günümüze kadar; kompleks yapısından dolayı farklı tanımlamalar ve çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Ayrıca yaşa, cinsiyete,

farklı kültür gruplarına ve yaşanılan zorluklara (geçici-kalıcı sakatlık, yas, acı vb.) bağlı olarak da, zihinsel dayanıklılık kavramı üzerine farklı tanımlamalar yapılmıştır [131]. Gucciardi ve diğerleri zihinsel dayanıklılığın; potansiyel zorluk ve olumsuzluk taşıyan, aktivite ve performans gerektiren herhangi bir durumda (iş, tıp, askeriye, sanat, eğitim vb.) gerekli olan önemli bir kavram olduğunu vurgulamışlardır [50]. Sporda zihinsel dayanıklılık kavramı ise, genellikle sporcunun odaklanabilme, hatalardan geri dönebilme, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ilişkili önemli bir yeterliliktir [132].

İnsan, fiziksel ve fizyolojik olmakla beraber, bunun yanında psikolojik ve kültürel birtakım özellikleri de olan sosyal bir varlıktır. Bundan dolayı spor ortamlarında sporcunun içinde bulunduğu zihinsel ve duygusal durum, sergileyeceği performans ile yakın bir ilişki içinde bulunmaktadır. Günümüzde sporda performans, sporcunun etkinlik esnasında sergilediği biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verim olarak ifade edilmektedir. Optimal ve üstün bir performans düzeyine erişmek ise sporcunun fizyolojik ve psikolojik yeterliliklerinin iyileştirilmesine ve hedeflenen amaç doğrultusunda belirli bir düzeye yükseltilmesine bağlı olmaktadır [133].

Sporda mükemmele ulaşmak ancak; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin birleşimiyle mümkün olabilmektedir. Üst düzey müsabaka ve yarışmalarda teknik, taktik ve fiziksel yeteneklerin birbirine denk olduğu sporcular karşılaştığında üstünlük sağlayacak sporcular, zihinsel becerileri daha fazla olanlar olacaktır [131].

Spor karşılaşmalarında, başarının yakalanmasının sadece fiziksel özelliklerin üst seviyede olmasına değil, bununla birlikte psikolojik özelliklerin durumuna da bağlı olduğu belirtilmektedir [134]. Zihinsel dayanıklılık kavramının ortaya çıktığı çalışmalarda, bir kişilik özelliği olarak kabul gören zihinsel dayanıklılık, zaman içerisinde sporda başarıyı etkileyen önemli bir etken olarak da ifade edilmiştir [39-42]. Jones ve diğerleri, sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyebilmeleri için baskı altındayken kontrollü davranışlar ile yüksek konsantrasyon sergilemeleri gerektiğini belirtmiş ve bunun da zihinsel dayanıklılık sayesinde mümkün olabileceğini ifade etmişlerdir [48]. Sheard da, sportif başarının elde edilebilmesinin en önemli etkenlerinden birinin zihinsel dayanıklılık olduğunu

belirtmiştir [42]. Ayrıca Sheard gibi birçok araştırmacı da zihinsel dayanıklılık olarak adlandırılan özelliğin süreç içerisinde öğrenilebilir bir özellik olduğunu ifade ederek, psikolojik antrenmanlarla zihinsel dayanıklılığın artırılıp geliştirilebileceğini savunmuştur [135,136].

Jones ve diğerleri ise zihinsel dayanıklılığı, sporcuların başarıyı yakalayabilmeleri için kararlı olmaları ve engellerin üstesinden gelebilmeleri olarak tanımlamıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılığı, sporcunun amacına ulaşabilmesi amacıyla yüksek düzeyde motivasyonun sürdürülebilmesi için psikolojik bir yeterlilik olarak görmüşler ve zihinsel dayanıklılığın; stres altında, duygusal ve fiziksel açıdan zor durumdayken optimum performansın ortaya çıkarılmasında, sporcunun fiziksel sınırlarını zorlamasında ve kararlı olmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir [41].

Sporda zihinsel dayanıklılık, genellikle sporcunun farklı değişkenlere bağlı olarak (rekabet duygusu, eğitim seviyesi, yaşam tarzı vb.) rakiplerine göre zorluklarla daha iyi mücadele edip üstesinden gelebilmesi olarak tanımlanmıştır. Özellikle, rakiplerine göre daha tutarlı, daha kararlı, kendine güvenen, hedefine odaklanmış ve baskı altında kontrolünü koruyup performansın sürdürülmesini sağlayan bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır [137].

Yapılan çalışmalarda antrenörlerin ve sporcuların, gerekli zihinsel becerilere sahip olmadan sporda başarıyı elde edemeyecekleri görüşü kabul edilmektedir. Antrenörlerin çoğuna göre, bir sporcunun sergileyeceği performansının en az %50'sini zihinsel yapısı sağlamaktadır. Tüm bu görüşler, üst düzey rekabet ortamlarında; elit sporcuların benzer fiziksel beceri gerektiren stresli koşullardaki yarışmalarda, zihinsel becerilerinin önemini vurgulamaktadır [138].

Elit düzeydeki başarılı sporcuları diğer sporculardan farklı kılan özellik, ayırt edici düzeyde yüksek olan zihinsel yetenekleridir [139]. Elit sporcular ve antrenörleri, başarılı sporcuların her zaman fiziksel olarak en yetenekli sporcular olmadıklarını; fakat en güçlü zihinsel yapıya sahip sporcular olduklarını ifade etmektedirler [138].

Zihinsel açıdan güçlü sporcu, sürekli maruz kaldığı olumsuz koşullarda dahi potansiyel performansını sergileyebilen sporcudur. Bazı sporcuların

antrenmanlarda sergiledikleri performanslarını, müsabaka ve yarışmalara aktaramadıkları tespit edilmiş ve bu durumun gerekçesi üzerine araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda, sporcuların bu performans kayıplarının nedeninin, spor ortamından etkilenmiş olan bazı duygusal ve fizyolojik özelliklerinin uyarılması nedeniyle, duygularını kontrol edememeleri olduğu tespit edilmiştir. Ancak zihinsel açıdan güçlü sporcular, duygularının kontrolünü sağlayabilir ve olumlu tutumlar sergileyebilirler [140].

Loehr, sporda zihinsel dayanıklılığı baskı altındayken performans sergileyebilme becerisi olarak tanımlamanın yanında, rekabetçi sporcuların sahip olması gereken bir özellik olduğunu da dile getirmektedir [141].

Zihinsel dayanıklılık, spordaki en üst düzeydeki hedef ve beklentileri karşılayabilmek adına, maruz kalınan baskılara rağmen rakipleriyle daha iyi mücadele etmek için zihinsel açıdan güçlü bir performans sağlayan doğal ya da geliştirilmiş psikolojik bir yapıdır. Özellikle, bir sporcunun rakiplerine göre daha tutarlı, daha üstün olduğu inancına bağlı olarak kendine güvenmesini, baskı altındayken daha kontrollü davranabilmesini sağlayan, psikolojik bir özelliği olarak tanımlanmaktadır [142].

2.5. Zihinsel Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Zihinsel dayanıklılık kavramının spor psikolojisi alanında hem araştırmacıların hem de uygulamacıların ilgisini çekmesiyle beraber kavramın üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Zihinsel dayanıklılık kavramı ilk kez, felsefe ve psikoloji alanında çalışmaları bulunan William James tarafından “tough-minded” olarak kullanılmıştır [143]. Spor alanında ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili ilk çalışmalarda, bu yapı nispeten sade bir şekilde ifade edilmiş ve temel olarak sporcuların psikolojik becerilerine (hedef belirleme, görselleştirme, olumlu düşünme, vazgeçmeme) odaklanılmıştır [141]. Loehr, sporcuların ve antrenörlerin, sportif başarının en az %50'sinin zihinsel dayanıklılığı yansıtan psikolojik faktörlerden etkilendiğini ifade ettiklerini vurgulamış ve zihinsel dayanıklılığın yapısının, negatif enerji, kendine güven, imgeleme, dikkat kontrolü, motivasyon, tutum kontrolü ve pozitif enerji olmak üzere yedi özellikten oluştuğunu belirtmiştir [130]. 131 uzman antrenör ve

160 üst düzey sporcu üzerinde yapılan bir başka nitel araştırmada ise, zihinsel dayanıklılığın 12 bileşenden oluştuğu belirtilmiştir. Bunlar; motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri, güveni koruma, bilişsel beceri, disiplin ve hedefe yönelim, rekabetçilik, zihinsel ve fiziksel gereksinimler, ekip birlikteliği, hazırlık becerisi, psikolojik direnç, inanç ve etiktir. Ancak antrenörler için bu kavramın en önemli yapısı “konsantrasyon” olurken, sporcular için “azim-çaba” olduğu ifade edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılık, çalışma bulgularının ve yorumlarının eleştirilmesine zemin hazırlamıştır [144].

Zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması ve geliştirilmesi amacıyla birçok nitel araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda bu yapının gelişimini etkileyen bazı temalar olduğu ortaya çıkmıştır. Bunların; çevresel etki, sağlam karakter, gelişimsel faktörler, özveri ve bağlılık, baskıyla başa çıkma [47]; zorlu fiziksel uygulama ortamı, zihinsel olarak olumlu çevre, uygun öğrenme fırsatı sağlama [124]; önemli kişiler, destekleyici sosyal süreçler, kritik olaylar ve ilgi [145]; zorlu ama destekleyici öğrenme ortamı, bağımsızlık ve beceriklilik [146]; antrenör felsefesi, antrenör-sporcu ilişkisi, eğitim ortamı [50]; spor süreci (antrenman, yarışma, kulüp), spor personeli (antrenör, takım arkadaşı, rakip, spor psikoloğu, yönetici), spor dışı kişiler (ebeveynler, kardeşler, diğer aile üyeleri, arkadaşlar), psikolojik beceri antrenmanları ve çevresel faktörler (eğitim ve aile ortamı, şehir, ülke) olduğu belirtilmiştir [119]. Bu çalışmalardan da anlaşılabileceği üzere zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir.

Jones ve diğerlerinin, elit seviyedeki 3 kadın ve 7 erkek sporcu üzerinde yapmış oldukları incelemede zihinsel dayanıklılık kavramı; müsabaka, yarışma ve antrenmanların zorlu koşullarına karşı, rakiplerine ve takım arkadaşlarına göre çok daha yüksek başedebilme becerisi olarak tanımlanırken, bu sporcuların özellikle kontrol, kararlılık, özgüven ile odaklanma becerisi yönünden daha üst seviyede oldukları ifade edilmiştir. Aynı çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcunun taşıması gereken 12 özellik olduğu ve bunların önem derecesine göre şu şekilde sıralanabileceği ifade edilmiştir: Gereken becerilere sahip olduğu konusunda kendine inanma, performansını düşürebilecek sorunlarla başetmede kararlılık, rakiplerinden daha iyi performans gösterme konusunda gereken yetenek ve özelliklere sahip olduğuna ilişkin inanç, yarışma sırasında meydana gelebilecek

dikkat dağıtıcılara rağmen konsantrasyonunu koruma, içsel motivasyona sahip olma, psikolojik kontrolünü asla yitirmeme, yarışma ya da antrenmanlar sırasında negatif durumlarda yaşanabilecek duygusal ve fiziksel acıya katlanabilme, yarışma sırasındaki kaygıyı kontrol altına alabilme, rakibin performansından olumsuz yönde etkilenmeme, müsabaka stresi karşısında performansını sürdürüp yükseltebilme, özel hayata dair problemlere rağmen görevlerine odaklanabilme, uzun soluklu müsabaka ve yarışma organizasyonlarında hedeflerini gncelleyebilme [48].

Thelwell ve diğerlerinin futbolcular üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığı yüksek düzeyde olan bir futbolcunun, spor kariyerinin zorlu koşullarının üstesinden gelmekle birlikte her zaman yüksek zgven, kararlılık, kendine inanma, odaklanabilme ve strese rağmen kontrolü kaybetmeden zorlukların üstesinden gelebilme gibi özellikler yönünden rakibinden daha st seviyede bulunması gerektiği ifade edilmiştir [49].

Zihinsel dayanıklılığın gelişimi için psikolojik beceri antrenmanlarının kullanıldığı araştırmalar bulunmaktadır. Maraton koşucularıyla (n=20) yapılan bu çalışmalardan birinde, 4 haftalık imgeleme antrenmanı ile zihinsel dayanıklılık ve optimal performans duygu durumu incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre imgeleme antrenmanı yapıldıkça zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği tespit edilmiştir [147]. Başka bir araştırmada, elit 32 masa tenisi (12-17 yaş) sporcusuyla psikolojik becerilerin zihinsel dayanıklılığa olan etkisi araştırılmış, çalışmada deney gruplarından birincisine gevşeme teknikleri, ikincisine imgeleme, üçüncüsüne ise hem gevşeme egzersizleri hem imgeleme antrenmanları yaptırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre imgeleme ve gevşeme antrenmanlarının zihinsel dayanıklılık puanlarını yükselttiği tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık puanının en yüksek tespit edildiği grubun ise hem gevşeme hem de imgeleme antrenmanının yapıldığı grup olduğu tespit edilmiştir [148]. Bu araştırmalara benzer olarak Thelwell ve diğerleri imgeleme antrenmanlarının ve hedef belirlemenin zihinsel dayanıklılığın yükseltilmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir [119]. Gucciardi ve diğerleri, Avustralyalı genç 14-15 yaş grubu futbolcularla yaptıkları 6 haftalık psikolojik beceri antrenmanlarının zihinsel dayanıklılığı arttırdığını ifade etmişlerdir [50]. Elit kriket sporcularıyla yapılan bir başka araştırmada ise baskı ve tehditler karşısında

baş etme stratejilerini kullanmaları öğretilen deney grubundaki sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının, kontrol grubundaki sporculara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [149].

Yerel ve ulusal kadın kürek sporcularının (n=16, 18-31 yaş) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve psikolojik iyi oluşlarının gelişiminin incelenmesi amacıyla yapılan başka bir çalışmada, sporculara uygulanan 6 aylık psikolojik beceri (içsel konuşma, düşünceyi durdurma, düşünce kontrolü, konsantrasyon ve odaklanma, pozitif imgeleme) antrenmanlarının, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini anlamlı şekilde arttırdığı tespit edilmiştir [150]. Atıcılarda (6 kadın, 10 erkek) haftada bir saatlik, 6 haftalık psikolojik beceri (hedef belirleme, konsantrasyon, gevşeme, düşünce durdurma, imgeleme ve güven geliştirme) antrenmanlarının, zihinsel dayanıklılığa ve durumluk kaygı üzerine etkisinin incelendiği deneysel bir başka çalışmanın bulgularına göre, durumluk kaygıda azalma ve zihinsel dayanıklılıkta da belirgin bir şekilde gelişme olduğu tespit edilmiştir [151].

Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın gelişimine etki eden faktörlerden birisinin de fiziksel antrenmanlar olduğunu belirtmişlerdir. Bu anlamda yapılan araştırmalardan birinde, Judo (n=36) sporcuları örnekleminde psikolojik ve fiziksel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa ve beceri öğrenimine etkisi, haftada 3 kez olmak üzere 4 haftalık bir çalışmayla incelenmiştir. Psikolojik ve fiziksel antrenmanın yapıldığı grubun puanı diğer gruplardan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermiştir [152]. Bir başka çalışmada, rekreatif bireylerde (2 kadın, 28 erkek; yaş: 33.53±6.83) 6 aylık fiziksel antrenmanların zihinsel dayanıklılığı yükselttiği tespit edilmiştir [153].

Zihinsel dayanıklılığın sportif performansa olan etkisi yapılan araştırmalarla ortaya kondukça, farklı kavramlar ile ilişkilendirilerek yapılan araştırmalarda da artış görülmüştür. Nicholls ve diğerlerinin, 677 sporcuyla (15-58 yaş) yaptıkları çalışmada, zihinsel dayanıklılığın başa çıkma ve iyimserlik ile pozitif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir [154]. Kadın (n=40) ve erkek (n=67) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik performans stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan başka bir araştırmada, zihinsel dayanıklılık ve bazı psikolojik performans stratejileri (içsel konuşma, duygu kontrolü ve gevşeme) arasında pozitif korelasyon olduğu belirtilmiştir [136]. 12-18 yaş arasındaki tenis sporcuları

üzerinde yapılmış olan bir başka araştırmada ise, başarısızlık korkusu (fear of failure) ve takıntılı tutkunluk (obsessive passion) zihinsel dayanıklılık ile negatif yönde ilişki gösterirken; uyumlu tutkunluk (harmonious passion) ve esin sıklığı (frequency of inspiration) ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif korelasyon tespit edildiği belirtilmiştir [155].

Juan'ın 213 sporcu üzerinde, zihinsel dayanıklılığın farklı değişkenler açısından karşılaştırıldığı çalışmasında bu yapı, cinsiyet ve spor branşı (takım veya bireysel) değişkenlerine göre incelenmiş ve branşa göre zihinsel dayanıklılıkta herhangi bir farklılaşma bulunamazken, cinsiyete göre bazı boyutlarda (kendine güven, görselleştirme ve imgeleme kontrolü, motivasyon seviyesi ve pozitif enerji) farklılıklar olduğu tespit edilmiştir [156]. Voleybolcular (36 kadın ve 36 erkek, 19-30 yaş) üzerinde yapılmış olan bir araştırmada kadın ve erkek voleybolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark görülememiştir [157]; kırsalda ve kentte yaşayan erkek (n=30) ve kadın (n=35) jimnastikçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırıldığı bir başka araştırmanın sonuçlarına göre ise, erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan; kırsalda yaşayanların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de kentte yaşayanlardan daha yüksek düzeyde bulunduğu belirlenmiştir [158]. Bir başka çalışmada profesyonel ve amatör kadın (n=298) futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri karşılaştırılmış; profesyonel kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi genel puanlarının, amatör kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi genel puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [159].

Zihinsel dayanıklılığın bireylerdeki varlığında veya gelişiminde, antrenman ve müsabakaları da kapsayan çevresel faktörlerin mi; yoksa genetik faktörlerin mi daha ağır bastığı konusunda da araştırmalar bulunmaktadır. Bir sporcunun sportif kariyeri kademelendirilmek istendiğinde erken, orta ve geç dönem şeklinde bir süreçten bahsetmek gerekecektir. Araştırmalarda, zihinsel dayanıklılığın gelişmesi ve sürdürülebilmesi için bahsedilen her üç dönemin de önemli düzeyde etkiye sahip olduğu belirtilmiş ve bunun yanı sıra sosyal çevre, aile, takım arkadaşları, antrenör ve yöneticilerle ilişkiler, taraftar tutumu ve desteği, özel hayattaki deneyimler, içinde bulunulan psikolojik durum, yetenekler, başarıya duyulan istek

ve motivasyon gibi faktörlerin, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde genetik faktörlere göre daha fazla etkisinin olduğu ifade edilmiştir [142].

Farklı değişkenlerle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada ise, tendonundan sakatlanmış 70 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyi, rehabilite süreçlerine katılım, ağrıyla başetme ve tedavi sürecine dair inançları incelenmiştir. Çalışma sonunda, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeyi düşük sporculardan daha olumlu bakış açısına sahip oldukları, ağrı eşiklerinin daha yüksek olduğu ve tedavi için daha fazla azim ve çaba gösterdikleri tespit edilmiştir [160]. Kötümserlik, iyimserlik ve üstesinden gelme kavramları ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada da, farklı yarışma seviyelerinden 15-58 yaş aralığındaki sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile iyimser olma ve başetme düzeyleri arasında pozitif yönde; karamsarlık düzeyleri ile negatif yönde korelasyon bulunduğu, kaçınma stratejisi yerine, yaklaşma tarzındaki problem çözme yöntemini benimsedikleri tespit edilmiştir [154].

Ailenin, bireylerin zihinsel dayanıklılıkla ilgili yetilerinin gelişimini etkilediğini ifade eden çalışmalar da mevcuttur [132,119,161]. Horsburgh ve diğerleri, 152 tek yumurta ve 67 çift yumurta ikizleri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, zihinsel dayanıklılığın (devamlılık ve kontrol alt boyutlarında daha düşük düzeyde olmakla beraber) doğuştan sahip olunan bir özellik olduğunu vurgulamışlardır [161]. Bull ve diğerleri de, baskıyla başa çıkabilme, mücadele etme, kendine güven, kazanmaya dair inanç, bireysel sorumluluk vb. faktörlerle birlikte anne-babanın etkisi ve çocukluk çağı deneyimlerini kapsayan çevresel etkenlerin de zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde etkisinin bulunduğunu ifade etmişlerdir [47]. Lowe, sakatlanan bir sporcunun en kısa sürede rekabete geri dönebilmek amacıyla, iyileşme sürecini hızlandırmak için kullanabildiği zihinsel dayanıklılık becerilerinin, yaralanmanın ortaya çıkmasından önce var olduğunun gösterildiğini belirtmiştir [162]. Dolayısıyla bir sporcunun sahip olduğu zihinsel dayanıklılığın, onun erken dönem yaşantı ve deneyimlerinden etkilenmiş olabileceği söylenebilir.

Erdoğan ve Kocaekşi, yapmış oldukları çalışmada, elit sporcularda bulunması gereken 11 psikolojik özelliğin hangileri olması gerektiğini belirtmişlerdir. Söz

konusu psikolojik özelliklerin, konsantrasyon, içsel motivasyon, kişilik özellikleri, hedef belirleme, , kendine güven, imgeleme, kontrol edilebilir iç odak, uyarılmışlık kontrolü, amaç yönelimi, zorlukların üstesinden gelebilme ve zihinsel dayanıklılık olduğunu ifade etmişlerdir [163].

Farklı bir çalışmada, 16 haftalık bilişsel davranışsal çerçevede yapılandırılmış olan psikolojik beceri antrenmanlarının erkek (n=26, 18-33 yaş) futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir [164].

Çeşitli branşlardan 295 sporcu ile yapılan bir başka çalışmada, zihinsel dayanıklılık ile görev yönelimi, içsel-dışsal güdülenme ve optimal performans duygu durumu arasında pozitif yönde korelasyon olduğu belirtilmiştir [117].

Spor ortamında (yarışma, müsabaka, antrenman) ortaya çıkan farklı durumların sporcu üzerindeki farklı psikolojik etkilerinden bahseden Altıntaş, sporcuların fiziksel performanslarının yanında zihinsel dayanıklılıklarının da geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Altıntaş, ayrıca, katıldığı aktiviteye yoğunlaşan, üstlendiği görevin gerekliliklerini yerine getiren, yaptığı işten keyif alan sporcuların rakiplerine göre zihinsel açıdan daha dayanıklı olduğunu da belirtmiştir [117].

Başka bir araştırmada, Olimpiyat Oyunları veya uzun süreli hazırlığa ihtiyaç duyulan diğer turnuva ve yarışmaların, sporcunun stres yaşamasına, içine kapanmasına, insanlarla ilişkilerinin azalmasına neden olabileceğini belirten Koruç ve Bayar, sporcular üzerinde stres yaratan bu durumun giderilmesinde ve sporcunun kendisini hazır hissedebilmesinin sağlanmasında, birtakım başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesinin performansın ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacağını belirtmişlerdir [165].

2.6. Spor, Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi

Literatür taraması yapıldığında, profesyonel futbolcular üzerinde benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ancak, ayrı ayrı olmak üzere iki kavramın hem birbirleriyle hem de sporla ilgili olan çalışmalar incelenmiş ve aralarındaki ilişkisel boyut değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Yapılan literatür incelemesinde de görüleceği üzere, bireylerin yaşamları boyunca dinamik bir yapı olma özelliği gösteren benlik saygısı; kazanılan başarı, başarısızlık, maddi gelir, eğitim, aile, dış görünüş ve sosyal ilişkilerden etkilenmektedir. İnsanların benlik saygısı düzeylerinin üzerinde, başkalarının kendileriyle ilgili düşünce ve söylemlerinin oldukça etkili olduğu düşünülmektedir.

Spor yapma değişkeni üzerinden değerlendirildiğinde, düzenli egzersizin bireylerin dış görünüşleriyle ilgili algılarının olumlu olmasında etkili olduğu ve benlik saygılarını yükselttiği yapılan çalışmalarla belirtilmiştir. Vücut yapısı ve kişilik arasında, anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel bakımdan kuvvetli olma, özellikle erkek çocuklar ve gençler için başarı ve onur kaynağıdır. Bu özellikleri taşıma, olumlu benlik kavramı geliştirmek için bir avantajdır. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz görünümlü çocuklar da kendilerini akranlarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirebilirler. Başka bir açıdan bakıldığında ise, bedensel gelişimi iyi olan ama okul başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin, olumlu benlik kavramı geliştirmeleri güç olabilirken; okul başarıları çok iyi olan çocukların, bedensel açıdan zayıf olsalar da, olumlu benlik kavramı geliştirebildikleri de belirtilmektedir [166].

Görüldüğü üzere, her bireyin yetenekleri farklı alanlarda olabilir. Herhangi bir alanda başarısız olan bireyin, başka bir alandaki yeteneğini kullanarak elde edebileceği başarılarının, onun benlik saygısı gelişimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

İçinde bulunulan toplumun kültürel yapısı ve yaşanılan zaman, bireylerin kendi fiziksel görünümlerine yükledikleri anlamı ve değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Kendisini, içinde bulunduğu çevresel şartlara ve zamana göre, fiziksel yönden olumlu şekilde değerlendirenlerin, özgüvenlerinin daha yüksek ve başarılı olduğu; buna karşın kendilerini kusurlu olarak görüp beğenmeyenlerin ise kendilerini huzursuz, özgüvensiz ve değersiz gördükleri belirtilmektedir [167]. Egzersiz yapmanın beden imgesi memnuniyeti ve benlik saygısı üzerindeki etkisini

ortaya koymak amacıyla yapılan incelemeler çerçevesinde araştırmacılar; benlik saygısı, vücut imgesi memnuniyeti ve egzersiz arasında dolaylı yoldan bir ilişki olabileceğini söylemişlerdir [168].

Görsel ve sosyal medyanın, kusursuza yakın insan bedenleri üzerinden yayınladığı ve topluma bir nevi dayatma yaptığı iddia edilen görüntüler de, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin memnuniyetsizlik duyguları üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Zira bireyler, kendi fiziksel yapılarını değerlendirirken medyanın sürekli empoze ettiği bu düzgün fizikli kişilerin etkisi altında kalmaktadırlar [169].

Bedenleri üzerinden çevrelerinin kendilerine dair beğeni düzeyinin artmasını isteyen birçok insanın, düzenli fiziksel egzersizler ve bu süreci destekleme amaçlı uyguladıkları diyet programları neticesinde arzuladıkları fiziki görünümlere ulaşma çabası içerisine girdiği görülmektedir. İstedikleri vücut ağırlığı ve fiziki görünüme ulaşabilmeyi başaran bireylerin, yakın çevrelerinden görecekt oldukları olumlu tepkilerin, onların benlik saygılarının artmasına vesile olabilecek beğenilme ihtiyaçlarını tatmin edebileceği ve bu durumun da spor yapma ve uygulanan diyet programının sürdürülmesini sağlayacak motivasyonu besleyebileceği düşünülmektedir. Literatür incelemesinde de görülmüş olduğu gibi benlik saygısının gelişiminde etkili olan birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin ailesi, almış olduğu eğitimi, sosyoekonomik düzeyi, dış görünüşü ve sağlığı gibi faktörlerin, benlik saygısının oluşumu ve seviyesinde belirleyici olduğu belirtilmektedir. Buradan hareketle, düzenli egzersiz yapanlar ile sporu meslek edinmiş bireylerin, dış görünüşleri ve sağlıklı olmalarının yarattığı kendinden memnun olma halinin yanısıra, sporu meslek edinen profesyonel futbolcuların bu kazanımlara ilave olarak, toplumun diğer kesimlerine nazaran sahip oldukları yüksek kazanç, hayat standartları ve tanınırlığın sağladığı özgüven duygusu sayesinde benlik saygılarının da yükselebileceği düşünülmektedir.

Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada O. Neumann, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırmış ve spor yapanların yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, kolay sosyal ilişki kurabilen, sebatlı ve zor koşullara uyum göstermede daha başarılı olduklarını ifade etmiştir [170]. Yapılan bu değerlendirmede spor yapan bireylerin elde ettiği

kazanımlardan olduğu belirtilen canlı, çalışkan ve sosyal beceri sahibi olabilmenin, benlik saygısı düzeyinin yükselmesini sağlayan kişilik özellikleri olabileceği düşünülürken; yine elde edildiği belirtilen kazanımlardan olan sebatkâr (azimli ve sabırlı) olma ve zor koşullara başarıyla uyum gösterebilmenin ise, mücadele gerektiren ve zorluklarla karşılaşılan durumlarda sergilenen irade olan zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağlayabilecek kişilik özellikleri olabileceğine inanılmaktadır. Yani benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığı oluşturan özelliklerin birbirleriyle yakın ilişki içinde olabileceği söylenebilir.

Howell, Bellenger ve Wilcox yaptıkları çalışmada, benlik saygısı yüksek bireylerin, pozitif yönde bir yaşam algısına sahip olmalarından dolayı, baskı yaratan durumlarla mücadele ederek bunların üstesinden gelebilme ve söz konusu durumlara karşı tedbir almada diğer bireylere göre daha başarılı oldukları sonucuna ulaşmışlardır [27]. Ulaşılan bu sonuç; benlik saygısının, beklenmeyen durum, terslik ve çatışma anında sorunun çözümü için konsantre olma, mücadele etme, ısrarcı olma ve sorumluluk alma gibi stratejileri kullanmayı gerekli kılan zihinsel dayanıklılığı desteklediğini ve bu iki kişilik özelliğinin arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu düşündürmektedir.

Literatürde pek çok tanımına rastlanan zihinsel dayanıklılık kavramına bakıldığında, bu özelliğin baskı ile etkili başa çıkma, psikolojik olarak güçlü olma, bağlılık gösterme, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek düzeyde kararlılık ve sağlam benlik yapısı gibi kavramları içerdiği görülmektedir [39,42-45]. Yani, yüksek seviyede bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmanın, aynı zamanda yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip olmayı da gerektirdiği söylenebilir. Bireyin, baskı altındayken çözüm üretmek zorunda kaldığı bir soruna karşı muhakeme etme, karar verme, uygulama ve sonucu olgunlukla karşılama gibi zihinsel yetilerini kullanabilmesinin, onun, duygularına, düşüncelerine, becerilerine, yeteneklerine ve bir bütün olarak kendisine olan inancını simgeleyen benlik saygısı düzeyine de bağlı olduğu düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık, insanda uyumluluğu destekleyen ve yaşantısının içinde var olan stres ve stresin olumsuz etkilerini azaltan kişilik özelliği olarak görülmektedir [35]. Bu, insanların öğrenebileceği ve zamanla geliştirebileceği bir özelliktir.

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan yani bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve sosyal yönleriyle bir bütün olan insanlar, normal yaşantılarına daha fazla bağlı kalmakta ve kendi yaşamlarını kontrol altında tutmaktadırlar. Bununla birlikte, bu bireyler işlerine daha çok bağlı kalarak, hayatlarında karşılaştıkları beklenmedik değişiklikleri de gelişim için bir fırsat olarak görmektedirler. Ancak, zihinsel dayanıklılıkları düşük seviyede olan kişilerin ise günlük yaşam içerisinde karşılaştıkları farklılıklara karşı direnç gösterdikleri, uzaklaşma içinde oldukları ve dışsal kontrol odaklı bulundukları görülmektedir [171]. Kişiliklerini oluşturan tüm özelliklerin farkında olup, bunlardan dolayı kendileriyle barışık olabilen, özgüvenleri yüksek, risk alabilen, sosyal yönleri güçlü, sorumluluklarını bilen ve yerine getiren benlik saygısı yüksek bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olabileceği beklenebilir.

Sporda zihinsel dayanıklılık kavramına bakıldığında ise, sporcuların müsabaka ve müsabakaya hazırlık dönemlerinde, karşılaştıkları problemlerle rakiplerinden zihinsel olarak daha iyi baş etmelerine yardımcı olan, doğal ve gelişmiş önemli bir psikolojik unsur olarak tanımlandığı görülmektedir [41].

Günümüzde spor ortamlarında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmiş bir gerçektir [134]. Spor ortamları, özellikle sporcular için birçok problem, baskı, hata yapma, başarısızlık ya da başarıyı sürdürebilme gibi zorluklarla mücadele gerektirmektedir. Bu nedenle sporcuların başarılı olabilmeleri, performanslarını yükseltebilmeleri, bunu sürdürebilmeleri, eksikliğini veya yanlışını farkedip hatadan dönebilmeleri için zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olması beklenmektedir.

Elit seviyedeki başarılı sporcuların sahip oldukları unsurların içinde teknik, yetenek ve taktik gibi unsurların yanında zihinsel beceriler de bulunmaktadır. Bu seviyedeki sporcuların zihinsel becerilerinin yüksek olmasının başarılı olmaları açısından önemli olduğu belirtilmiştir [131]. Zira, zihinsel beceriler, elit seviyeye ulaşmış sporcuları rakiplerinden ayıran önemli bir özelliktir [138]. Elit sporcular, müsabaka veya antrenman sırasında, içinde bulunacakları olumsuz durumlarda yüksek seviyedeki performanslarını sürdürmeye devam edebilirler [172]. Zihinsel olarak dayanıklı sporcular, rekabeti seven, kendini daima motive eden, kendinden emin

olan ve stresli zamanlarda konsantrasyonunu koruyabilen, kademeli olarak zorlaşan durumlarda reaksiyon gösterebilen ve aynı zamanda başarısızlıkla sonuçlanan olumsuz durumlarda bile kendine güvenini kaybetmeyen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar [132].

Özellikle profesyonel kadrolarda yer alan sporcular, binlerce izleyicinin önünde sıklıkla rekabet etmelerinden dolayı yoğun bir baskı altında bulunmaktadır. Bu baskıyı kaldırabilmeleri ve istenilen performansı sergileyebilmeleri için, üst düzeyde zihinsel dayanıklılığa ihtiyaç duymaktadırlar. Aksi durumda, karşılaşabilecekleri başarısızlıklar çok sayıda taraftar önünde gerçekleşebileceği için, sürekli tekrarlanan başarısızlığa katlanmaları oldukça zor olacaktır. Zihinsel olarak dayanıklı sporcuyu diğerlerinden ayıran özellik, karşılaşabileceği tüm sorunlara karşı çözüm üretebilme ve mücadeleyi sürdürmekten vazgeçmeyip başarabileceklerine odaklanarak, bu başarıyı tekrar edebilme yeteneğidir [137].

Konuya farklı bir boyuttan bakan Fawcett ise, elit sporcu ve antrenörlerle yapmış olduğu bir araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılıktan bahsederken, bazen doğru kararın geri dönmek olabileceğini ve koşullar ne olursa olsun ilerlenmesi gerektiği şeklinde bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmanın felaket getirebileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla, sporcunun yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının farkında olarak, mevcut durumu koruyabilmek adına yanlıştan geri dönebilmenin ya da durulması gereken yeri bilmenin öneminin altını çizmektedir [173].

İnsanlar günlük yaşamda yapılan küçük hatalara bile katlanamazken, elit seviyede olan ve zihinsel olarak güçlü olan sporcular müsabaka anında arka arkaya yaptığı her hatanın ardından sanki hiçbir şey olmamış ve müsabaka yeniden başlıyormuş gibi davranmak zorundadırlar [174]. Hata yapmanın bir lüks olmadığına inanarak, yüksek bir özgüven ve cesaretle yaptığı yanlıştan dönebilmenin, zihinsel açıdan güçlü olan sporcular tarafından sergilenebilecek bir kişilik özelliği olduğu kabul edilmektedir. Bunun da ancak, hataları, yanlışları, eksik ve zayıf yönleriyle barışık olup, dezavantajlarını diğer sportif, fiziksel ve zihinsel özelliklerini geliştirmek için fırsat olarak görebilen sporcular için mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Sporda bilhassa da müsabaka ve yarışma anında, sporcunun kararlılığı ve kazanmaya olan inancı onu başarıya götüren etkenlerdendir. Buna bağlı olarak yüksek seviyede zihinsel dayanıklılığın, başarıyı yakalayabilme [42] ve zorlu durumlara karşı daha fazla mücadele edebilme ile ilişkili olduğu görülmektedir [175]. Dolayısıyla bir sporcunun, hedeflerine ulaşmak ve bu süreçte karşılaştığı zorluklarla fiziksel ve zihinsel açıdan mücadele edebilmek için ihtiyaç duyacağı zihinsel dayanıklılığının gelişmesinde, kendine inancın ve benliğine ilişkin olumlu duygu, düşünce ve tutumlarıyla ilişkili olduğu belirtilen benlik saygısının da önemli ve belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar, zihinsel dayanıklılığı yüksek sporcuların, kendilerini olumsuz duygulardan korurken aynı zamanda çevrelerini ve kendi bedenlerini çok daha olumlu bir ışık altında gördüklerini belirtmektedir. Bu bakış açısının, daha sonra kendileriyle ilgili olumlu bir benlik kavramı fikrine bağlanacağı, bunun sonucu olarak da, bedenlerini olası bir sakatlanmada yaralanmaya dayanabilecek veya kısa sürede iyileşebilecek kadar yetenekli görmelerini sağlayacağı ifade edilmiştir. Bununla birlikte, sakatlanmış bir sporcunun en kısa sürede rekabete geri dönebilmek için iyileşme sürecini hızlandırmak amacıyla kullandığı zihinsel dayanıklılık becerilerinin, yaralanmanın ortaya çıkmasından çok daha önce var olduğu gösterilmiştir [162]. Görüldüğü gibi, zihinsel yönden dayanıklı olan sporcuların, sahip oldukları zihinsel yetilere ilişkin olumlu algılarının, ilerleyen süreçte benliklerine dair olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmalarını ve bu tutumun da onların benlik saygılarının yükselmesini destekleyebileceği kabul edilmektedir. Buradan hareketle benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki olabileceği düşünülebilir. Ayrıca, sakatlanmış olan bir sporcunun iyileşmek ve yeniden mücadeleye başlamak için sahip olduğu motivasyonun kaynağı olabilecek zihinsel dayanıklılık yeteneğinin, geçmiş yaşantılar ve olumlu-olumsuz deneyimlerle öğrenilebilen ve gelişebilen bir özellik olabileceği de düşünülmektedir.

Zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilen bir özellik olduğunun belirtildiği bir başka çalışmada da; zihinsel dayanıklılığın süreç içinde gelişen bir özellik olduğu gösterilmiş, baskı altındayken zihinsel bir zorlanmayla karşılaşıldığında tam da o anda öğrenilmesinin imkansız olmasa bile, sergilenebilmesinin çok zor olduğu

belirtilerek [124], önceden planlanmış uygulama ve çalışmalarla kazandırılabilir olan bir kişilik özelliği olduğu ifade edilmiştir. Bu bulgular, sporculara zihinsel dayanıklılığın stratejilerini, onları yarışmada kullanmak zorunda kalmadan çok önce öğretmenin önemini vurgulamaktadır. Bu şekilde, sporcunun yeteneklerini ve potansiyellerini, telafisi çok zor olabilecek müsabaka ortamında değil de başarısızlığın olumsuz sonuçlarının olmadığı, bilakis öğretici olabileceği antrenmanlarda keşfedebileceği ve geliştirebileceği belirtilmiştir [162].

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular, fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da hazır olmalarından dolayı kazanma olasılığı yüksek olan sporculardır [133]. Jones ve diğerleri zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan bir sporcunun bunu koruyup sürdürebilmesi için başarma arzusunun, sosyal desteğin ve psikolojik becerilerin kullanılmasının önemli olduğunu belirtmiştir [48]. Zihinsel dayanıklılığın korunması ve sürdürülmesinde sosyal desteğin önemli olduğunun belirtildiği bu çalışmanın sonuçları; bireyin benlik saygısı üzerinde de etkili olabilen sosyal destek olarak açıklayabileceğimiz, başkalarının kendisine yönelik olumlu duygu, düşünce ve tavırlarının, aynı zamanda onun zihinsel dayanıklılığı üzerinde de olumlu etkileri olabileceğini düşündürmektedir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma, profesyonel düzeyde futbol oynayan futbolcuların benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı demografik özellikler çerçevesinde inceleyerek, iki değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel (correlational) yöntem ve nedensel karşılaştırma (causal comparative) yöntemi kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan incelenmesine ilişkisel araştırma denmektedir. Basit haliyle iki değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel araştırmalarda daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkiler de incelenebilmektedir. Nedensel karşılaştırma ise, ortaya çıkmış ya da daha önceden gerçekleşmiş bir durumun ya da olayın nedenlerini, bu nedenleri etkileyen değişkenleri veya bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik bir araştırma türüdür.

3.2. Araştırmanın Evreni

Çalışmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonunun, 2018-2019 sezonunda profesyonel liglerde oynayan 4000 civarı profesyonel futbolcu oluşturmaktadır.

3.3. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2018-2019 sezonu TFF, Spor Toto Süper Lig'den Galatasaray, Trabzonspor, Malatyaspor, Çaykur Rizespor, Ankaragücü, Bursaspor; Spor Toto 1. Lig'den Osmanlıspor, Hatayspor, Ümraniyespor, Balıkesir Baltokspor; TFF 2. Lig'den Hacettepespor, Sivas Belediyespor, Etimesgut Belediyespor, Ankara Demirspor, Manisa Büyükşehir Belediyespor, Ankara BAK Spor, Sarıyer, Kastamonuspor 1966; TFF 3. Lig'den Van Büyükşehir Belediyespor,

Erzinspor, Pazarspor, 24 Erzincanspor, Hekimoğlu Trabzon Futbol Kulübü, Batman Petrolspor, Ankara Adliyespor, 1461 Trabzonsor, 2003 Kemerspor, Yomraspor, Ofspor, Diyarbakirspor, Hopaspor, Velimeşespor ve Erbaaspor olmak üzere 33 profesyonel futbol kulübünden toplam 581 profesyonel yerli futbolcu oluşturmaktadır.

3.4. Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırma kapsamında hazırlanan veri formu iki bölümden oluşmuştur. İlk bölümde sporcuların yaşları, kaç yıldır futbol oynadıkları, mevkileri, doğum yerleri, eğitim düzeyi, medeni durum gibi bilgilere ulaşılan “Demografik Bilgi Formu”; ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda Sheard ve diğerleri tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Altıntaş tarafından gerçekleştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ve sporcuların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Stanley Coopersmith tarafından geliştirilen ve Turan ve Tufan tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” kullanılmıştır [176,117,177].

Uygulama araştırmacının kişisel çabası ile ilgili illerde profesyonel futbol oynayan futbolculara bizzat uygulatılmıştır. Araştırmacı tarafından sporculara ölçeklerin amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş, sadece bir şıkkı işaretlemeleri ve mümkün olduğunca soruları boş bırakmamaları istendiği vurgulanmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, yaşları, kaç yıldır profesyonel futbol oynadıkları, oynadıkları mevkileri, doğum yerleri, yıllık kazançları, eğitim düzeyleri, medeni durumları gibi bilgilere yönelik veri toplanmıştır. Kişisel bilgi formuyla birlikte çalışmada iki adet ölçek kullanılmıştır.

3.5.2. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini tespit etmek amacıyla Sheard ve diğerleri tarafından oluşturulan sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (sport mental toughness questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyutu içermektedir. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyut ve Cronbach Alpha değerleri, Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66 olarak bulunmuş olan ölçek 4'lü likert yapıdadır (1=tamamen yanlış, 2=yanlış, 3= doğru, 4=tamamen doğru). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)'nin Türkçe' ye uyarlama çalışması Altıntaş tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları, güven alt boyutu için 0.84; devamlılık alt boyutu için 0.51; kontrol alt boyutu için 0.79' dur. Bu değerler, ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir [176,117].

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde yer alan 3 alt boyutun açıklaması şu şekildedir:

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12) [117].

3.5.3. Coopersmith benlik saygısı envanteri

Stanley Coopersmith tarafından geliştirilen bu ölçek, kişinin çeşitli alanlarda kendisi hakkındaki tutumunu değerlendirmede kullanılan bir ölçme aracıdır. Ölçek için kabul edilen benlik saygısı tanımının üç özelliği vardır:

1. Benlik saygısı, kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmelerini yansıtan bir yargıdır,

2. Bu yargının görelî olarak sürekliliğı vardır ve hemen değışmez,
3. Bu yargı kişinin yaşına, cinsiyetine ve sosyal rollerine bağılı olarak değışebilir.

Ölçek Rogers ve Dymond'un ölçeklerinde kullandıkları maddeler temel alınarak yapılmıştır [178].

Envanterin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin yurtdışında pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar bakıldığında; Coopersmith, aracın güvenilirlik katsayısını kızlar için 0.91 ve erkekler için 0.80 olarak bulduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Coopersmith, güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .86 ve benzer ölçekler geçerlik katsayısını da .60 olarak bulmuştur. Crandall, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin benzer ölçeklerle geçerliliğini belirlemek için Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'ni, 300 üniversite öğrencisine birlikte uygulamış ve her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .60'lık bir korelasyon bulmuştur. Ayrıca, Ilber ve Tippett de Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri arasındaki korelasyonu .59 olarak tespit etmişlerdir [179].

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ilk defa Türkçe'ye Turan ve Tufan tarafından çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan ölçek, Hacettepe Üniversitesi öğretim elemanlarınca kontrol edilip Sosyal Hizmetler Yüksekokulu öğrencilerine uygulanmış ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra son halini almıştır. Bunu izleyen süreçte ölçek Turan'ın yaptığı başka bir araştırmada, Test-tekrar test sonucu elde edilen Cronbach alfa katsayısı .65 ve anlamlı bulunmuştur. Ayrıca yine Tufan tarafından Nisan 1987 tarihinde, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin geçerlik çalışmasını yapmak amacıyla Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği birlikte uygulanarak iki ölçme aracından elde edilen puanlar arasındaki korelasyona bakılmıştır. Her iki ölçekten öğrencilerin elde ettikleri puanlar arasında .62'lik bir korelasyon bulunmuştur [177].

Ölçeğin çocuklara ve yetişkinlere uygulanan iki ayrı formu bulunmaktadır. Yetişkinler formu 25 maddelik kısa form ve 58 maddelik uzun formlardan oluşmaktadır. Araştırmada, ölçeğin 25 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Bu

günkü haliyle ölçek "benim gibi" ya da "benim gibi değil" biçiminde işaretlenebilen 25 maddeden oluşmaktadır. Beklenen cevaplar 1 puan, beklenmeyen cevaplar ise 0 puan almaktadır. 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 no' lu maddelere "benim gibi", 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 no' lu maddelere de "benim gibi değil" cevaplandığında, sonuç 4 ile çarpılarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-100 arasında değişmektedir. Dolayısıyla bir kişinin benlik saygısı puanı maksimum 100 olabilir. Boş bırakılan maddelere ya da her iki seçeneğin de işaretlenmesi halinde bu maddelere puan verilmez. Puanların yüksekliği benlik saygısının yüksekliğini, düşüklüğü ise benlik saygısı düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir [177].

Araştırmamızda kullanılan ölçeğin araştırmamız örneklem grubuna uygulandığı geçerlik güvenirlik çalışmaları sonucunda Coopersmith benlik saygısı ölçeğinin bütünü için güvenirlik değeri cronbach alfa .74 olarak bulunmuş [4], ölçeğin geçerliğine yönelik açıklayıcı faktör analizinde faktörleştirme tekniği kullanılmış, faktörlerin yorumlanmasında açıklık ve anlamlılığı sağlamak için Varimax dik eksen döndürmesi yapılmış ve faktör sayısının belirlenmesinde madde öz değerleri dikkate alınmıştır [180]. Örneklem büyüklüğünün geçerliğini istatistiksel olarak test etmek için Kaiser- Meyer-Okin'in (KMO) örneklem yeterliği ölçümü yapılmıştır. Buna göre ölçeklerin Kaiser-Meyer-Okin örneklem uygunluğu değeri Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri için .825 belirlenmiştir. Ayrıca Bartlett'in küresellik testinin anlamlılık seviyesinin tüm ölçekler için 0,000 çıkması ($p \leq 0,05$ için), verilerin yetişkin örneklem üzerinde uygulanmaya uygun olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında, kullanılan ölçeklerin, farklı akademik çalışmalar yönünden duyarlılığı ortaya koyulmuş, güvenilir ve geçerli bir araç olduğu belirlenmiştir [4].

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Tez yazımında lisanslı Windows MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde lisanslı Windows MS Excel tabloları, istatistik testlerin yapılmasında IBM SPSS 20.0 lisanslı istatistik programı kullanılmıştır.

İstatistik testlerde ilk olarak dataların, parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılmış, -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir [181]. Alt boyutlara ait çarpıklık ve basıklık katsayıları çizelge 3.1.'de gösterilmektedir.

Çizelge 3.1. Alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayıları

	Güven	Devamlılık	Kontrol	Benlik Saygısı
Basıklık	.71	.02	-.45	-.38
Basıklık SS	.20	.20	.20	.20
Çarpıklık	-.55	-.75	.14	-.58
Çarpıklık SS	.10	.10	.10	.10

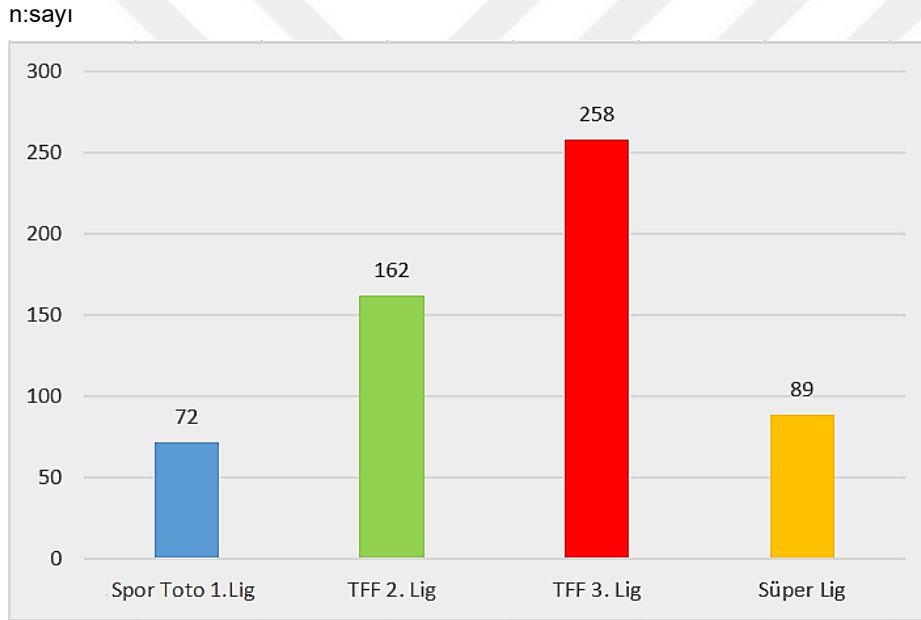
Veriler normal dağılım gösterdiğinden, verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Çoklu Varyans Analizi (MANOVA) ve Pearson Korelasyon Analizi testleri uygulanmıştır. Manova analizleri aslında birden fazla yapılmış Anova analizi olduğundan, bulgular kısmında Manova analizi değerleri gösterildikten sonra, değişkenler arasındaki farkları göstermek için Anova tablolarından faydalanılmıştır [182]. Anova analizlerinden sonra gruplar arasında hangi yönde farkların olduğunu tespit etmek için TUKEY HSD çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

4.1.1. Katılımcıların lig düzeylerine göre dağılımı

Şekil 1’de çalışmadaki katılımcıların lig düzeylerine göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz neticesine göre bu çalışmaya katılanların % 12,4’ü (N=72) Spor Toto 1. Lig, % 27,9’u (N=162) TFF 2. Lig, % 44,4’ü (N=258) TFF 3. Lig ve % 15,3’ü (N=89) Süper Lig kategorisinde yer almaktadır.

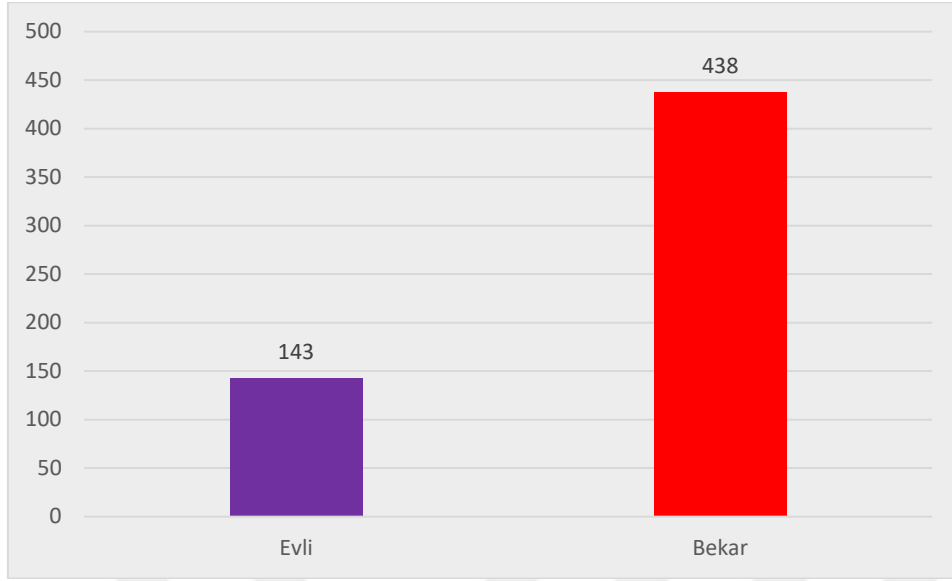


Şekil 4.1. Katılımcıların lig düzeylerine göre dağılımı

4.1.2. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı

Şekil 2’de çalışmaya katılanların medeni durumlarına göre dağılımı verilmektedir. Analiz neticesinde çalışmaya katılanların % 24,6’sı (N=143) evli, %75,4’ü (N=438) bekâr kategorisinde yer almaktadır.

n:sayı

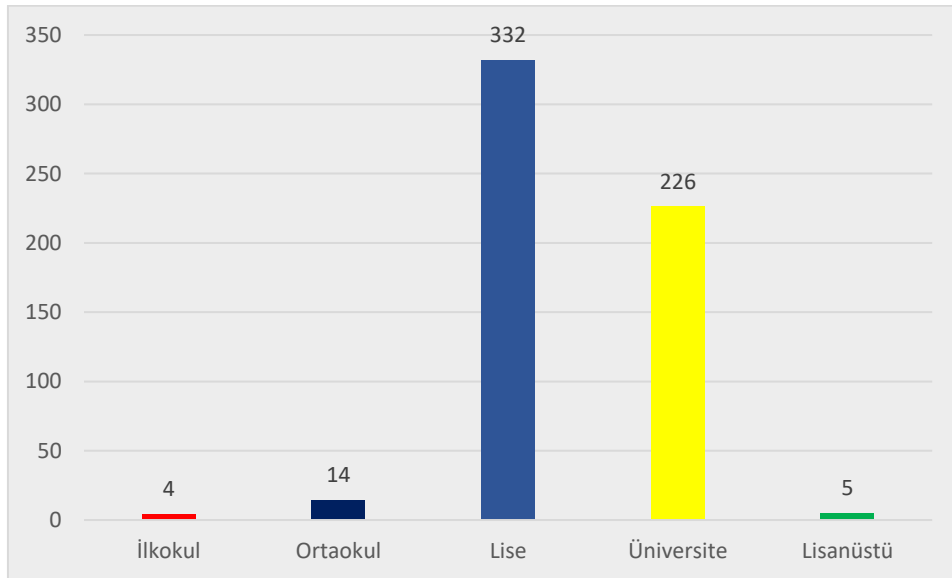


Şekil 4.2. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı

4.1.3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı

Şekil 3'te çalışmaya katılanların eğitim durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz neticesinde çalışmaya katılanların % 0,7'i (N=4) ilkokul, % 2,4'ü (N=14) ortaokul, % 57,1'i (N=332) lise, % 38,9'u (N=226) üniversite ve son olarak % 0,9'u (N=5) lisansüstü kategorisindedir.

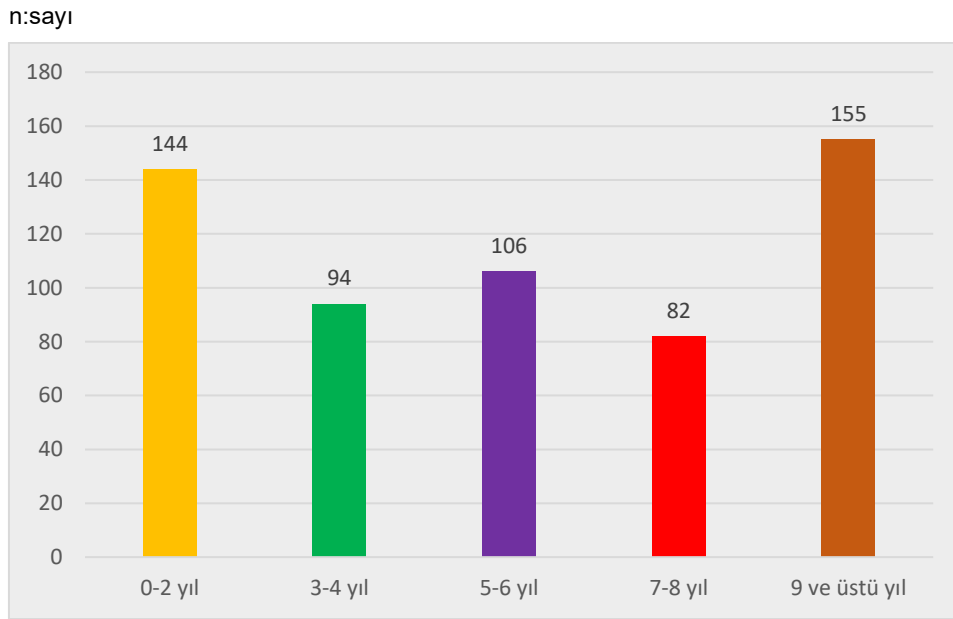
n:sayı



Şekil 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı

4.1.4. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre dağılımı

Şekil 4'te çalışmaya katılanların futbol oynama yıllarına göre dağılımına yer verilmiştir. Analiz neticelerinde, çalışmaya katılanların % 24,8'i (N=144) 0-2 Yıl, % 16,2'si (N=94) 3-4 Yıl, % 18,2'si (N=106) 5-6 Yıl, % 14,1'i (N=82) 7-8 Yıl, % 26,7'si (N=155) 9 ve üstü yıl kategorisindedir.

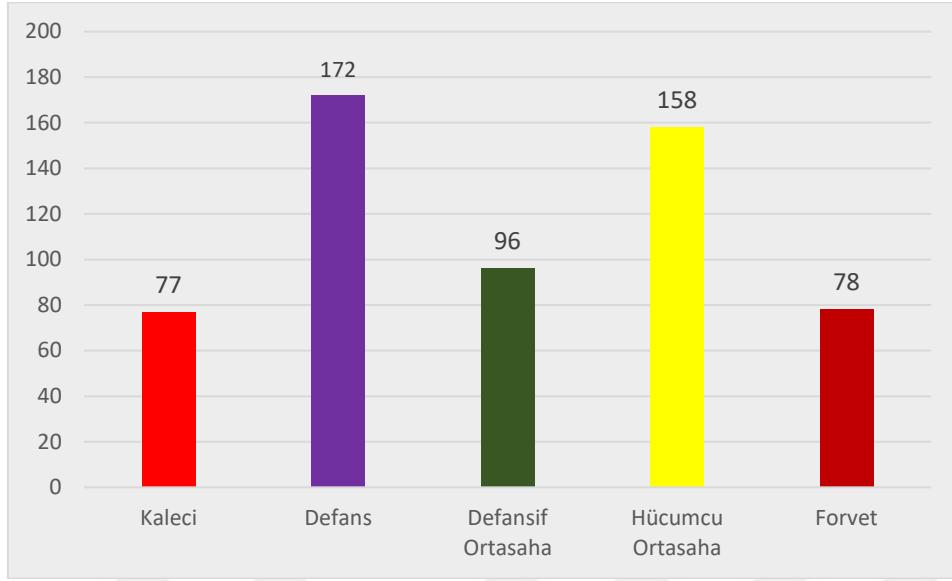


Şekil 4.4. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre dağılımı

4.1.5. Katılımcıların oynadıkları mevkilere göre dağılımı

Şekil 5'te çalışmadaki mevkilerine göre dağılımları yer almıştır. Analiz neticesinde, çalışmaya katılanların % 13,3'ü (N=77) kaleci, % 29,6'sı (N=172) defans, % 16,5'i (N=96) defansif orta saha, % 27,2'si (N=158) hücumcu orta saha, % 13,4'ü (N=78) forvet kategorisinde yer almaktadır.

n:sayı

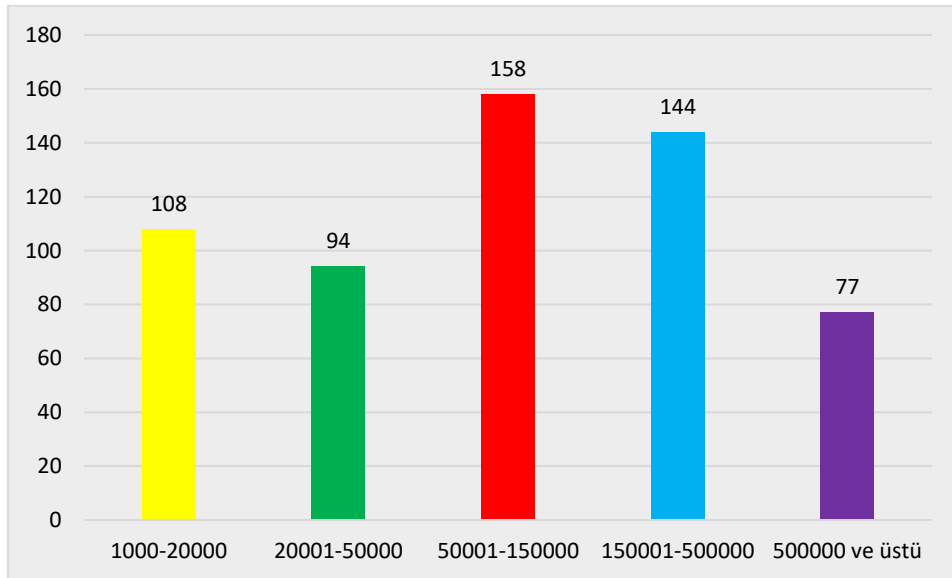


Şekil 4.5. Katılımcıların oynadıkları mevkilere göre dağılımı

4.1.6. Katılımcıların yıllık kazanç düzeylerine göre dağılımı

Şekil 6'da çalışmaya katılanların yıllık kazançlarına göre dağılımı yer almaktadır. Analiz sonucunda % 18,6'sı (N=108) 1000-20000 TL, % 16,2'si (N=94) 20001-50000 TL, % 27,2'si (N=158) 50001-150000 TL, % 24,8'i (N=144) 150001-500000 TL, % 13,3'ü (N=77) 500000 ve üstü kategorisinde yer almaktadır.

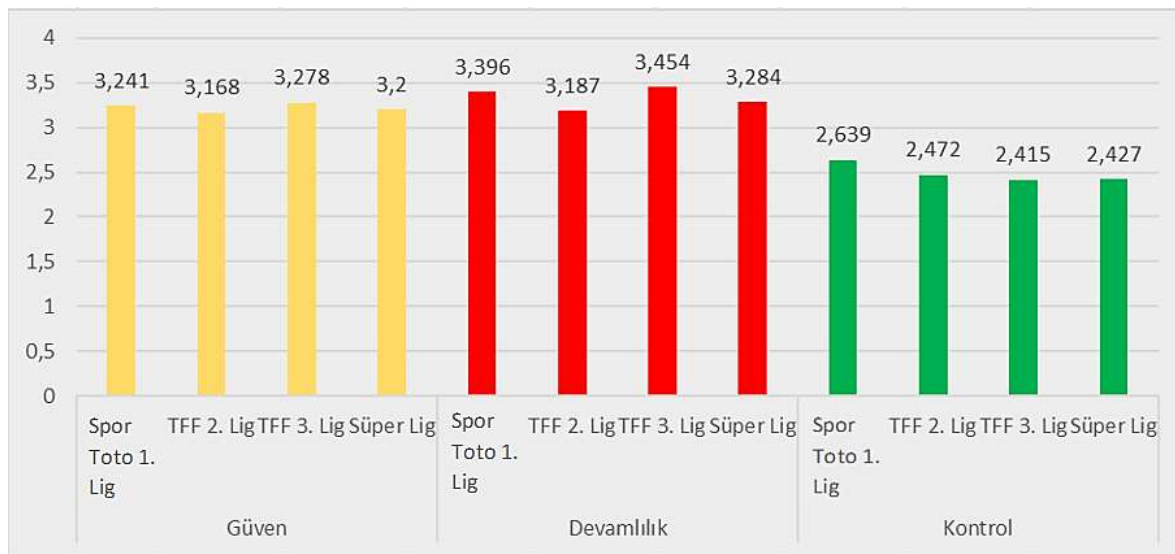
n:sayı



Şekil 4.6. Katılımcıların yıllık kazanç düzeylerine göre dağılımı

Çizelge 4.1. Katılımcıların oynadıkları lig düzeyleri durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Lig Düzeyleri	n	X	S	sd	F	p	fark
Güven	Spor Toto 1. Lig	72	3,247	0,46039	3-577	1,970	0,117	
	TFF 2. Lig	162	3,167	0,47122				
	TFF 3. Lig	258	3,278	0,46926				
	Süper Lig	89	3,200	0,476				
Devamlılık	Spor Toto 1. Lig	72	3,396	0,517	3-577	8,686	0,000	2--1/2--3
	TFF 2. Lig	162	3,187	0,616				
	TFF 3. Lig	258	3,455	0,448				
	Süper Lig	89	3,284	0,659				
Kontrol	Spor Toto 1. Lig	72	2,639	0,680	3-577	2,206	0,086	
	TFF 2. Lig	162	2,472	0,627				
	TFF 3. Lig	258	2,415	0,710				
	Süper Lig	89	2,427	0,600				

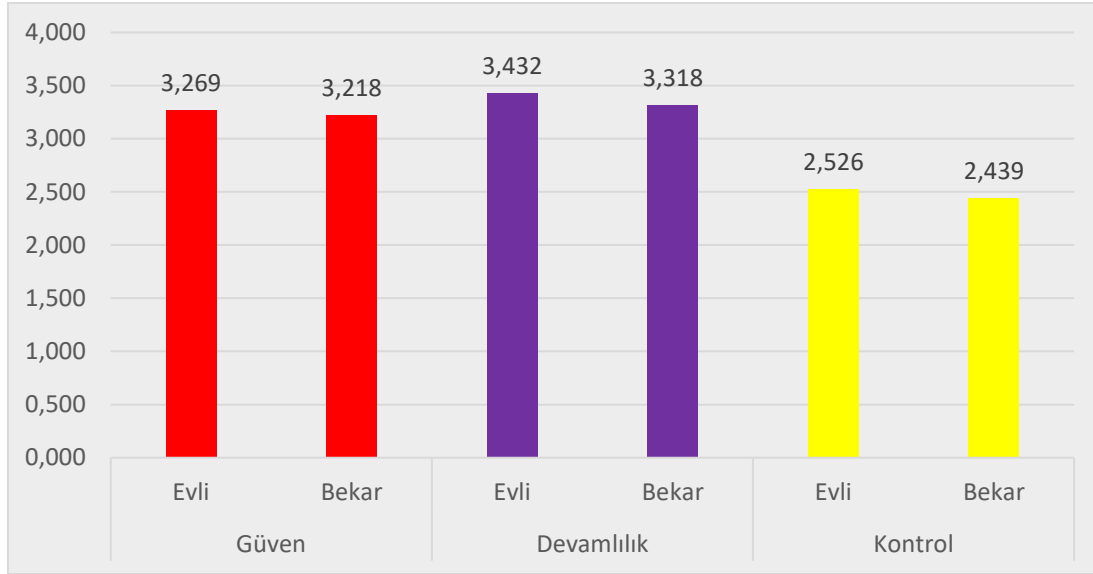


Şekil 4.7. Katılımcıların oynadıkları lig düzeyleri durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Lig düzeyi değişkeninin, zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların lig düzeyi değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,939$; $F(9,1399)=4,072$; $p<0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların lig düzeyine bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların lig düzeylerine ait alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir. Analizlere göre; devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Yapılan ikinci derece TUKEY çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise; devamlılık alt boyutunda TFF 2. Lig’de oynayan katılımcıların ortalamaları hem Spor Toto 1. Lig’de oynayan hem de TFF 3. Lig’de oynayan katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşüktür.

Çizelge 4.2. Katılımcıların medeni durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Medeni Durum	n	X	S	sd	F	p
Güven	Evli	143	3,2692	0,45188	1-579	1,275	0,259
	Bekar	438	3,218	0,477			
Devamlılık	Evli	143	3,432	0,498	1-579	4,552	0,330
	Bekar	438	3,319	0,568			
Kontrol	Evli	143	2,526	0,678	1-579	1,832	0,176
	Bekar	438	2,439	0,667			

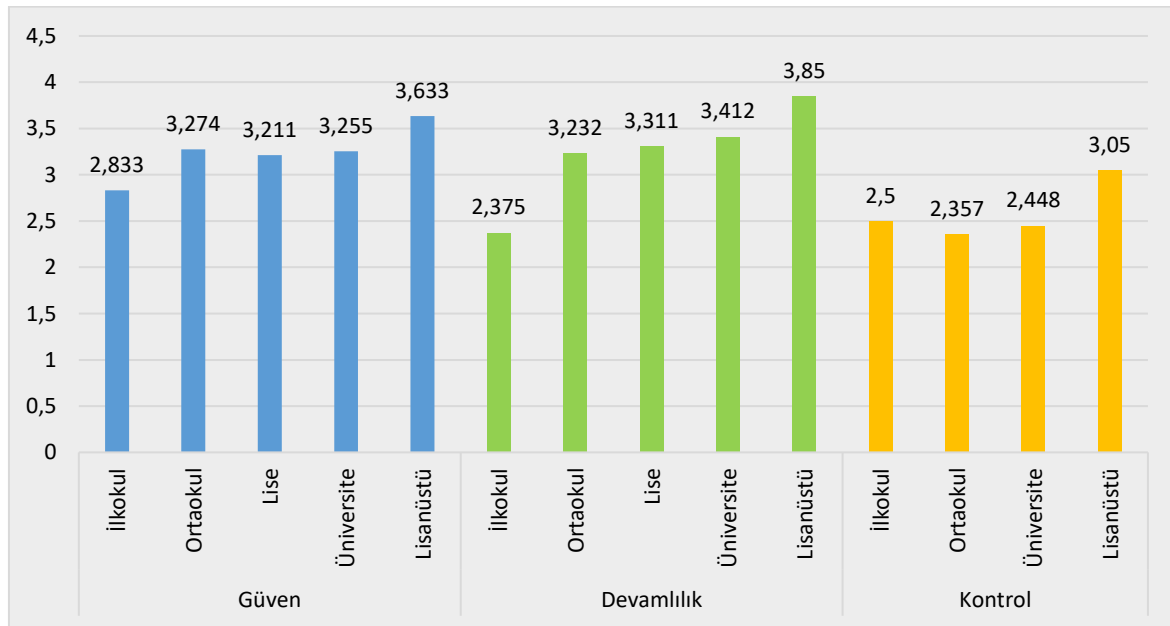


Şekil 4.8. Katılımcıların medeni durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Medeni durum değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,991$; $F(3,577)=1,734$; $p>0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların medeni durumlara bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların medeni durumlarına ait alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Eğitim Durumu	n	X	S	sd	F	p	Fark
Güven	İlkokul	4	2,8333	0,73283	4-576	1,969	0,098	
	Ortaokul	14	3,2738	0,44629				
	Lise	332	3,2108	0,4632				
	Üniversite	226	3,2552	0,47613				
	Lisanüstü	5	3,633	0,398				
Devamlılık	İlkokul	4	2,375	0,946	4-576	5,561	0,000	1--3/1--4/1-5
	Ortaokul	14	3,232	0,668				
	Lise	332	3,311	0,556				
	Üniversite	226	3,412	0,516				
	Lisanüstü	5	3,850	0,224				
Kontrol	İlkokul	4	2,500	0,957	4-576	1,076	0,367	
	Ortaokul	14	2,357	0,569				
	Lise	332	2,464	0,694				
	Üniversite	226	2,448	0,634				
	Lisanüstü	5	3,050	0,647				

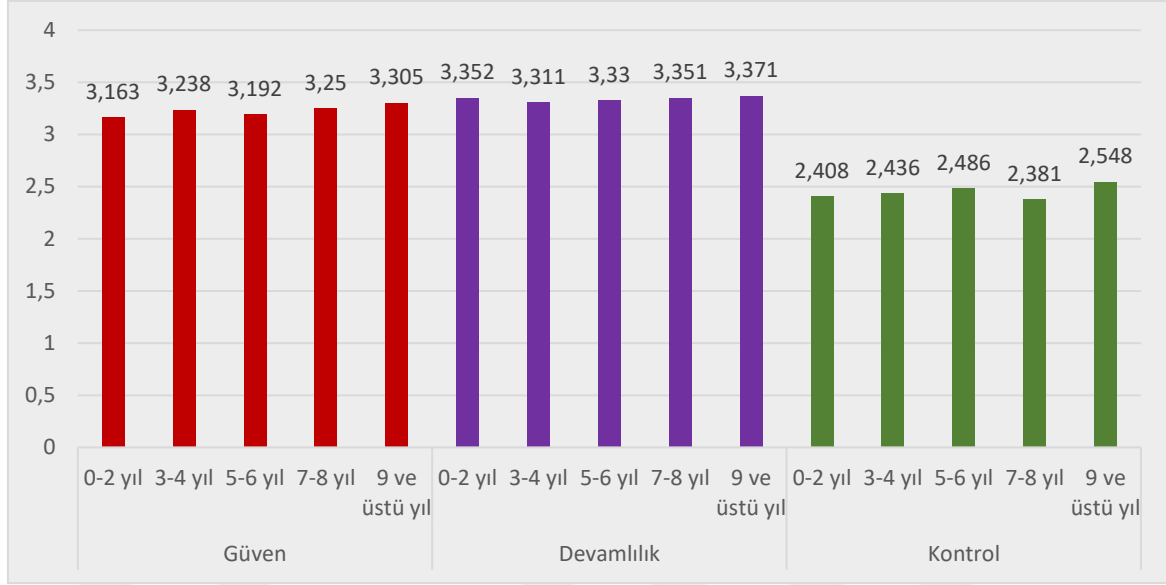


Şekil 4.9. Katılımcıların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Eğitim durumu değişkeninin, zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,952$; $F(12,1518)=2,373$; $p>0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların eğitim durumlarına bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların eğitim durumlarına ait alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir. Analizlere göre, devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Yapılan ikinci derece TUKEY çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise; devamlılık alt boyutunda ilkökul eğitim durumuna sahip katılımcıların ortalamaları hem lise, hem üniversite hem de lisansüstü katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşüktür.

Çizelge 4.4. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Futbol Oynama Yılı	n	X	S	sd	F	p
Güven	0-2 yıl	144	3,1632	0,51378	4-576	1,947	0,101
	3-4 yıl	94	3,2376	0,46212			
	5-6 yıl	106	3,1918	0,41327			
	7-8 yıl	82	3,25	0,41013			
	9 ve üstü yıl	155	3,305	0,495			
Devamlılık	0-2 yıl	144	3,352	0,519	4-576	0,199	0,939
	3-4 yıl	94	3,311	0,568			
	5-6 yıl	106	3,330	0,570			
	7-8 yıl	82	3,351	0,547			
	9 ve üstü yıl	155	3,371	0,572			
Kontrol	0-2 yıl	144	2,408	0,686	4-576	1,246	0,290
	3-4 yıl	94	2,436	0,585			
	5-6 yıl	106	2,486	0,692			
	7-8 yıl	82	2,381	0,699			
	9 ve üstü yıl	155	2,548	0,671			

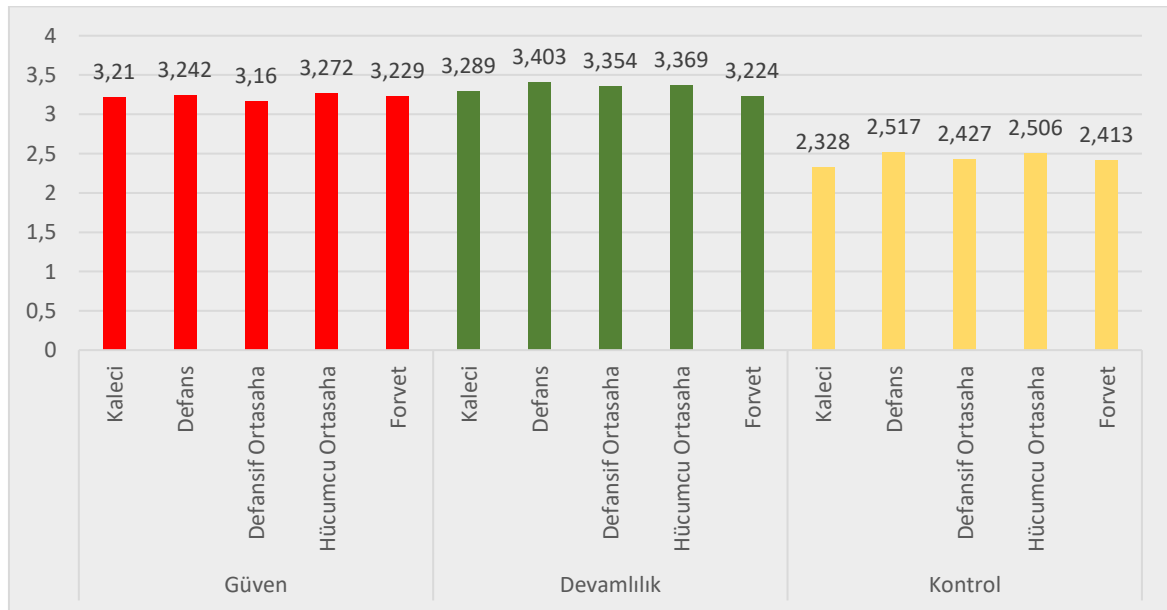


Şekil 4.10. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Profesyonel futbol oynama yılı değişkeninin, zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yılı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,974$; $F(12,1518)=1,259$; $p>0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların futbol oynama yılı durumlarına bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların futbol oynama yılı durumlarına ait alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Mevki	n	X	S	sd	F	p
Güven	Kaleci	77	3,21	0,39681	4-576	0,915	0,455
	Defans	172	3,2422	0,49109			
	Defansif Ortasaha	96	3,1597	0,46132			
	Hücumcu Ortasaha	158	3,2722	0,48413			
	Forvet	78	3,229	0,478			
Devamlılık	Kaleci	77	3,289	0,562	4-576	1,677	0,154
	Defans	172	3,403	0,527			
	Defansif Ortasaha	96	3,354	0,554			
	Hücumcu Ortasaha	158	3,369	0,548			
	Forvet	78	3,224	0,600			
Kontrol	Kaleci	77	2,328	0,598	4-576	1,408	0,230
	Defans	172	2,517	0,684			
	Defansif Ortasaha	96	2,427	0,707			
	Hücumcu Ortasaha	158	2,506	0,651			
	Forvet	78	2,414	0,691			

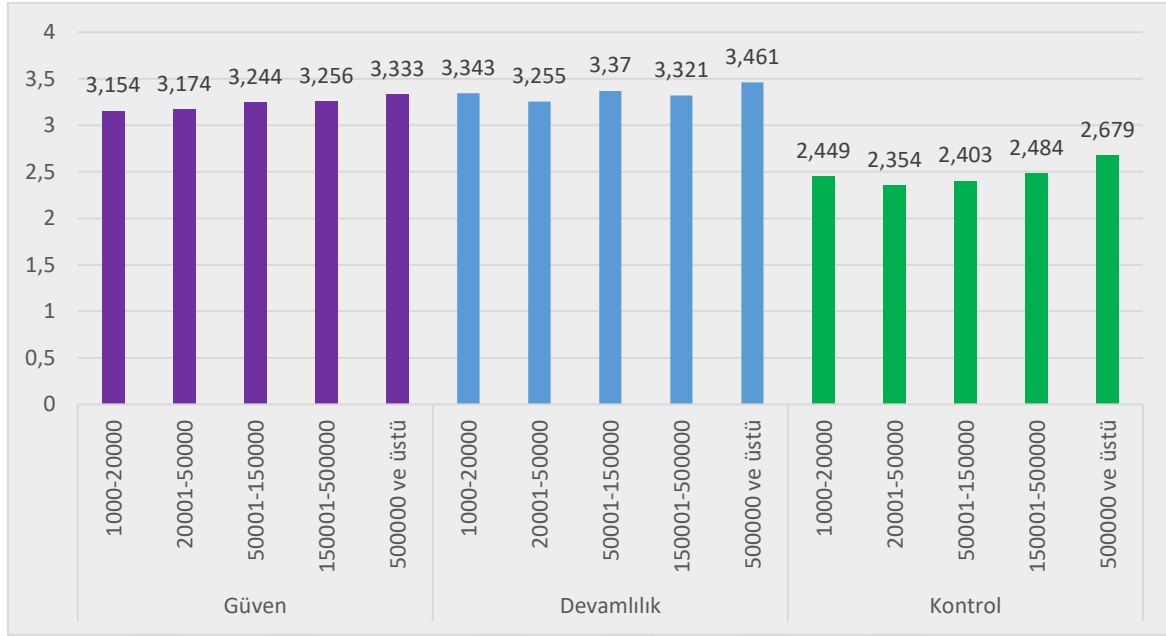


Şekil 4.11. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Futbolcuların oynadığı mevki değişkeninin zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Futbolcuların oynadıkları mevki değişkeni ile zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanları ile arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,973$; $F(12-1518)=1,311$; $p>0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların mevki durumlara bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların mevki durumlarına ait alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir.

Çizelge 4.6. Katılımcıların yıllık kazanç durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Değişken	Yıllık Kazanç	n	X	S	sd	F	p	fark
Güven	1000-20000	108	3,154	0,045	4-576	2,117	0,077	
	20 001-50 000	94	3,174	0,048				
	50 001-150 000	158	3,244	0,037				
	150 001-500 000	144	3,256	0,039				
	500 000 ve üstü	77	3,333	0,053				
Devamlılık	1000-20000	108	3,343	0,053	4-576	1,620	0,168	
	20 001-50 000	94	3,255	0,057				
	50 001-150 000	158	3,370	0,044				
	150 001-500 000	144	3,321	0,046				
	500 000 ve üstü	77	3,461	0,063				
Kontrol	1000-20000	108	2,449	0,064	4-576	3,016	0,018	5-1
	20 001-50 000	94	2,354	0,069				5-2
	50 001-150 000	158	2,403	0,053				5-3
	150 001-500 000	144	2,484	0,055				5-4
	500 000 ve üstü	77	2,679	0,076				

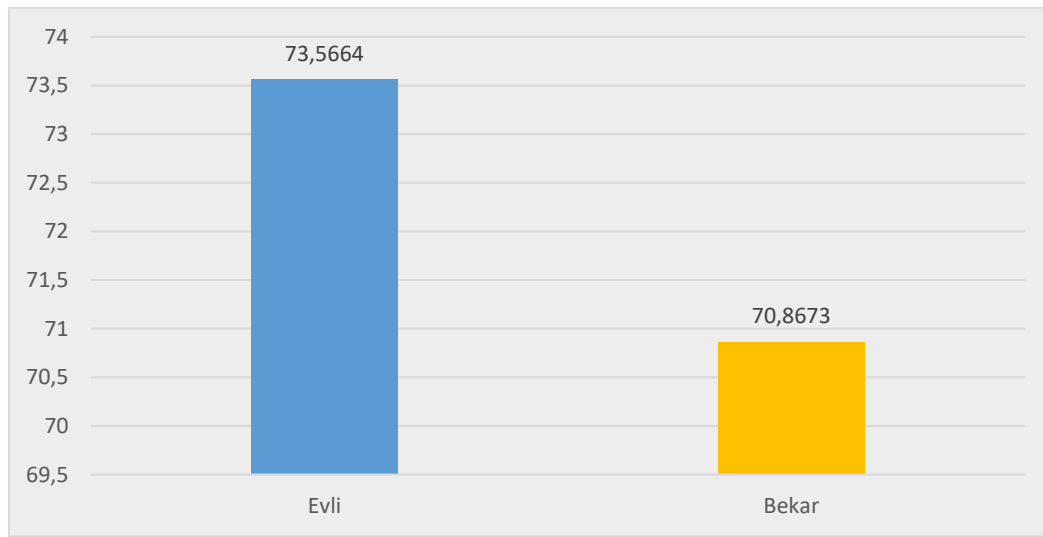


Şekil 4.12. Katılımcıların yıllık kazanç durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri

Futbolcuların yıllık kazanç değişkeninin, zihinsel dayanıklılık üzerine olan toplam etkisini belirlemek amacıyla MANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Futbolcuların yıllık kazanç durumları ile zihinsel dayanıklılık ölçeği toplam puanları ile arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu ortaya konmuştur ($WilksL(\lambda)=,016$; $F(12-1518)=1,885$; $p<0,05$). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların yıllık kazanç durumlarına bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların yıllık kazanç değişkenine ait alt boyut bazında yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tabloda gösterilmiştir. Analizlerde, kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Yapılan ikinci derece TUKEY çoklu karşılaştırma testi sonucunda ise; kontrol alt boyutunda, 500 000 TL ve üstü kazanan katılımcıların ortalamaları, diğer toplam yıllık kazanç ortalamalarına oranla anlamlı şekilde daha yüksektir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Medeni Durum	N	X	S	df	t	p
Benlik Saygısı	Evli	143	73,5664	16,29333	578	1,79	0,074
	Bekar	437	70,8673	15,43559			

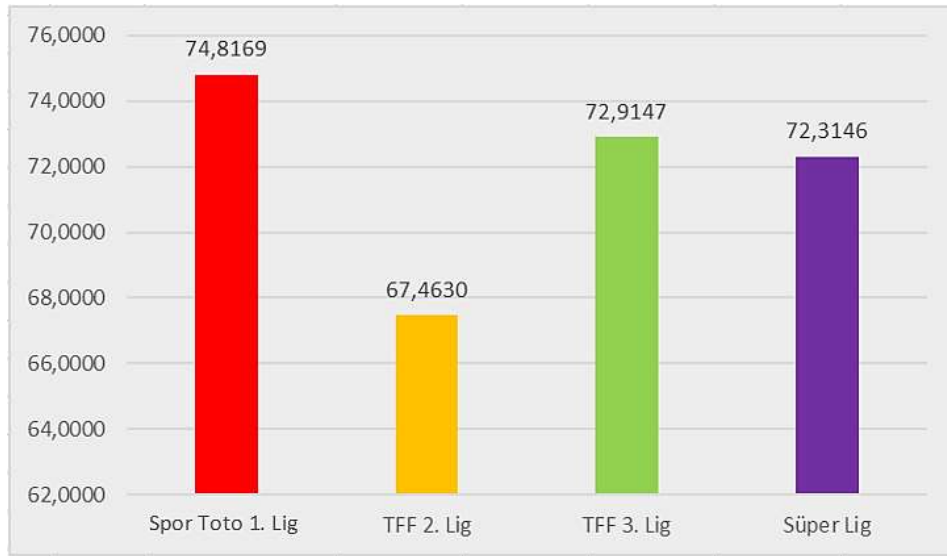


Şekil 4.13. Katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların medeni durumları arasındaki ilişkiyi anlamak için bağımsız iki grup için bağımsız örneklem T-testinden faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların medeni durumları açısından, benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($t(578)=1,79; p>0,05$). Evli katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=73,56\pm 16,29$) bekâr katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından ($X=70,86\pm 15,43$) yüksek olsa da bu fark manidar bulunmamıştır.

Çizelge 4.8. Katılımcıların oynadıkları lig düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Lig Düzeyleri	N	X	Sd	F	p	fark
Benlik Saygısı	Spor Toto 1. Lig	71	74,817	16,622	5,545	0,001	1-2/3-2
	TFF 2. Lig	162	67,463	16,601			
	TFF 3. Lig	258	72,915	14,254			
	Süper Lig	89	72,315	15,968			

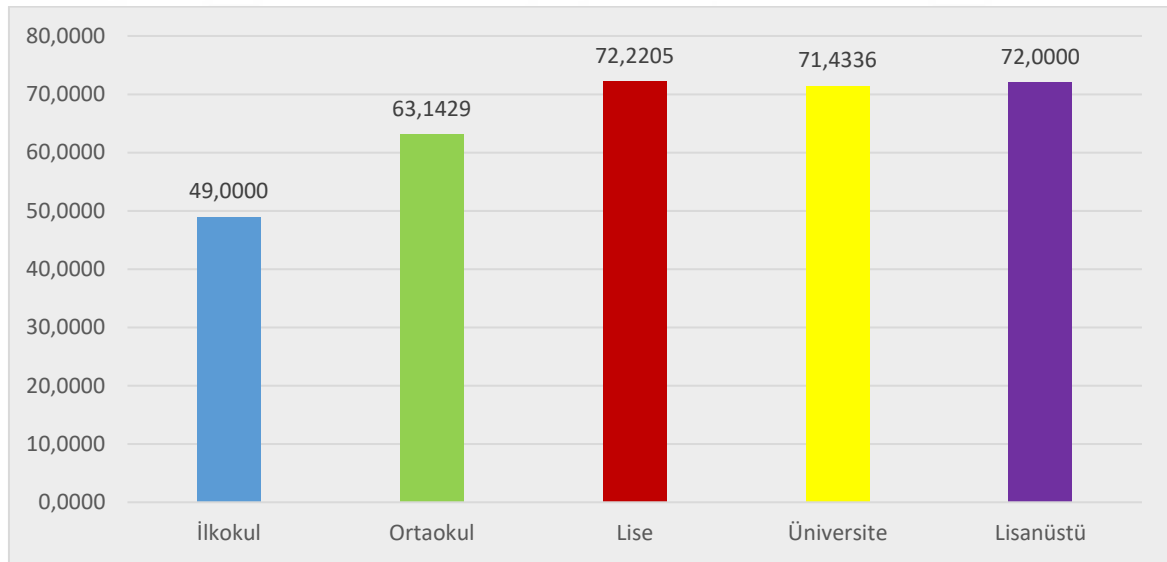


Şekil 4.14. Katılımcıların oynadıkları lig düzeylerine göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların lig düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların lig düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(3-576)=5,545; p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre, Spor Toto 1. Lig düzeyine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=74,81\pm16,62$) en yüksek iken, TFF 2. Lig düzeyine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=67,46\pm16,60$) en düşük olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.9. Katılımcıların eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Eğitim Durumları	N	X	Sd	F	P	Fark
Benlik Saygısı	İlkokul	4	49,000	15,449	3,280	0,011	1-3/1-4
	Ortaokul	14	63,143	19,418			
	Lise	331	72,221	14,637			
	Üniversite	226	71,434	16,320			
	Lisanüstü	5	72,000	27,129			

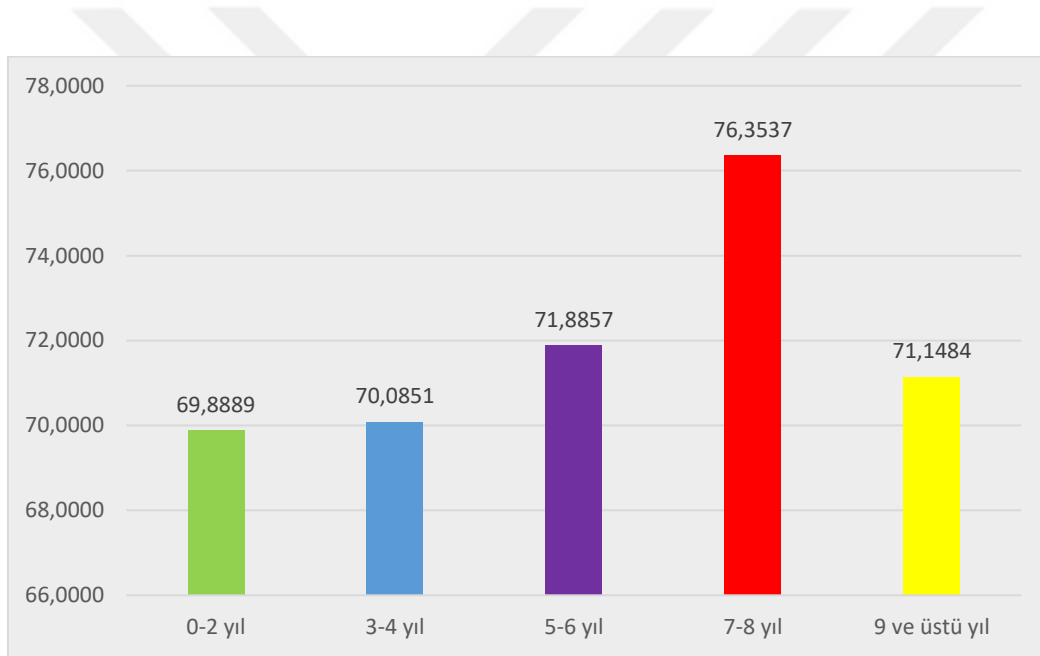


Şekil 4.15. Katılımcıların eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların eğitim durumları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların eğitim durumları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(4-575)=3,280; p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre, ilkokul eğitim durumuna sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının ($X=49,00\pm 15,44$), hem lise eğitim durumuna sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından ($X=72,22\pm 14,63$) hem de üniversite eğitim durumuna sahip olan katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından ($X=71,43\pm 16,32$) anlamlı şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Futbol Oynama Yılı	N	X	Sd	F	P	Fark
Benlik Saygısı	0-2 yıl	144	69,889	15,401	2,599	0,035	4-1
	3-4 yıl	94	70,085	15,428			
	5-6 yıl	105	71,886	13,559			
	7-8 yıl	82	76,354	13,952			
	9 ve üstü yıl	155	71,148	17,819			



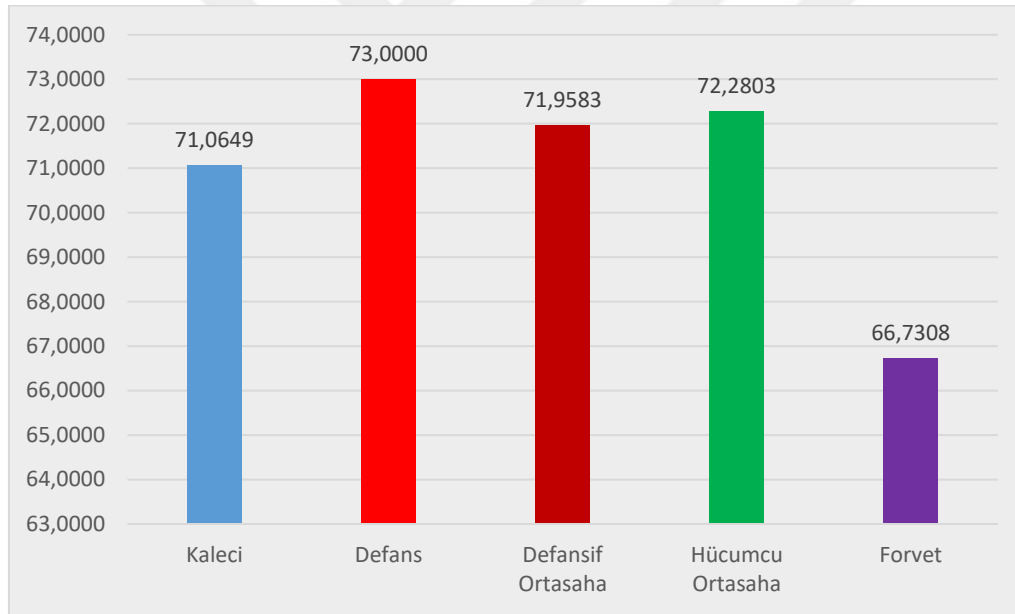
Şekil 4.16. Katılımcıların profesyonel futbol oynama yıllarına göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların futbol oynama yılı arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre, katılımcıların profesyonel futbol oynama yılı ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(4-575)=2,599; p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre, 7-8 yıl profesyonel futbol oynama yılına sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=76,35\pm 13,95$), 0-2 yıl profesyonel futbol oynama yılına sahip katılımcıların

benlik saygısı ortalamalarından ($X=69,88\pm15,40$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.11. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Mevki	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	Kaleci	77	71,065	15,880	2,351	0,053
	Defans	172	73,000	14,690		
	Defansif Ortasaha	96	71,958	15,974		
	Hücumcu Ortasaha	157	72,280	14,906		
	Forvet	78	66,731	18,057		

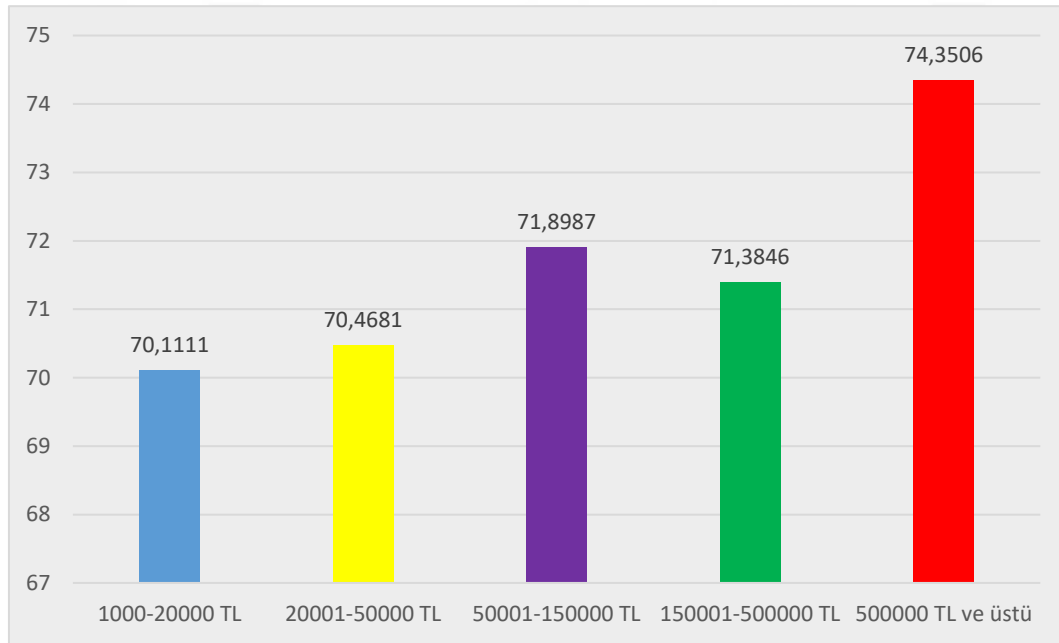


Şekil 4.17. Katılımcıların oynadıkları mevkilerine göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların mevkileri arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların mevkileri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(4-575)=2,351; p>0,05$). Defans mevkiinde oynayan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=73,00\pm14,69$) en yüksek iken, forvet mevkiinde oynayan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=66,73\pm18,05$) en düşük olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.12. Katılımcıların yıllık kazançlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Değişken	Yıllık Kazanç	N	X	Sd	F	p
Benlik Saygısı	1000-20000	108	70,111	16,365	0,976	0,420
	20001-50000	94	70,468	13,981		
	50001-150000	158	71,899	15,129		
	150001-500000	143	71,385	16,405		
	500000 ve üstü	77	74,351	16,390		



Şekil 4.18. Katılımcıların yıllık kazançlarına göre benlik saygısı düzeyleri

Benlik saygısı ölçeğinin toplam puanları ile katılımcıların yıllık kazançları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre katılımcıların yıllık kazançları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F(4-575)=0,976; p>0,05$). 500 000 TL ve üstü yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=74,35\pm16,39$) en yüksek iken, 1000-20 000 TL yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ($X=70,11\pm16,36$) en düşük olarak bulunmuştur.

Çizelge 4.13. Katılımcıların benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve yaşları arasındaki ilişki

		Yaş	Güven	Devamlılık	Kontrol	Benlik Saygısı
Yaş	Pearson Correlation	1	,111**	,026	,055	,068
Güven	Pearson Correlation		1	,461**	,085*	,271**
Devamlılık	Pearson Correlation			1	,282**	,511**
Kontrol	Pearson Correlation				1	,292**
Benlik Saygısı	Pearson Correlation					1

Yapılan Pearson Korelasyon analizine göre katılımcıların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Başka bir ifade ile katılımcıların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de artışlar meydana gelmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Başka bir ifade ile katılımcıların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de artışlar meydana gelmiştir. Katılımcıların benlik saygıları ile yaşları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5.TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada, profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca profesyonel futbolcuların benlik saygıları ve zihinsel dayanıklılıkları, bazı demografik değişkenler (yaş, medeni durum, oynanan mevki, profesyonel futbol oynama süresi, lig kategorisi, eğitim durumu, yıllık kazanç) açısından da incelenmiştir. Bu bölümde araştırma bulguları literatürdeki diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak yorumlanacaktır.

Yapılan çalışmanın ilk bulgusu zihinsel dayanıklılık ile lig düzeyi arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlara göre devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Devamlılık alt boyutunda TFF 2. Lig’de oynayan katılımcıların ortalamaları hem Spor Toto 1. Lig’de oynayan hem de TFF 3. Lig’de oynayan katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşüktür. Zihinsel dayanıklılığın üç alt boyutundan biri olan devamlılık; belirlenmiş olan amaçlar için sorumluluk almayı, odaklanmayı ve mücadeleyi bırakmamayı ifade etmektedir [42]. Yapılan çalışmada TFF 2. Lig’de oynayan futbolcuların devamlılık alt boyut puanlarının, Spor Toto 1. Lig ve TFF 3. Lig’deki oyunculara göre düşük çıkmasının nedeninin, bu lig kategorisinin arada bir kategori olması olabileceği düşünülmektedir. Zira Spor Toto 1. Lig, Süper Lig’e çıkabilme yolundaki son kategoriyken, TFF 3. Lig ise profesyonel futbol liglerinin en sondaki seviyesi ve amatör lige düşmeden hemen önceki lig düzeyidir. Dolayısıyla çıkan bu sonuç, bu iki lig düzeyinde oynayan futbolcular için kararlı olma, bir üst lige çıkma ya da bir alt lige düşmemek için ortaya konan mücadele konusunda sahip olunan motivasyon, sorumluluk alma ve konsantre olma gibi özelliklerin, bu hedeflere kısmen uzak kategoride bulunan TFF 2. Lig’deki oyunculardan daha yüksek olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmada ortaya çıkan bu sonucun, lig seviyesi yükseldikçe sahip olunan zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yükseleceği yönündeki çalışmalarla kısmen uyuşmadığı söylenebilir; ancak literatür tarandığında da görüleceği üzere, benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır. Çelişki gibi görülebilecek olan bu durumun,

sporcunun sahip olduğu ya da olmak istediği olanaklar (para, mevki, tanınmışlık vb.) ve muhtemel kayıplarının (takımın ligden düşmesi ya da alt lige transfer olmak gibi), o sporcunun bulunduğu düzeyle ilgili düşüncelerini, hedeflerini ve mücadele azmini etkileyebileceği şeklinde açıklanabileceği düşünülmektedir.

Literatürde çalışmamızı destekleyici sonuçlara ulaşılan araştırmalar olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşılan araştırmaların da bulunduğu görölmektedir.

Kurtay'ın konuya ilişkin yapmış olduğu çalışmada lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda ligler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucunda farklılığın U14 ve U15 ligleri arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre U14 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamalarının U15 Liginde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir [183]. Bu durum çalışmamızın sonuçlarını kısmen desteklemektedir. Literatür taraması yapıldığında profesyonel futbol dalında lig değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak basketbol oyuncularını üzerinde yapılan bir araştırmada, lig kategorisine göre oyuncular arasında zihinsel dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir [184]. Golby ve Sheard, farklı lig kategorilerinde oynayan rugby oyuncularını üzerinde yaptığı çalışmada negatif enerji ve dikkat kontrolünde farklı liglerde oynayan oyuncular arasında küçük farklılıklar tespit etmişlerdir [185].

Bir başka çalışmada, Koreli elit ve elit olmayan kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini kıyaslayan Shin ve Lee, farklı hiçbir uyarıcı olmamasına rağmen elit seviyedeki sporcuların, elit olmayan seviyedeki sporculara kıyasla zihinsel olarak daha dayanıklı olduklarını belirtmişlerdir [186]. Golby ve diğerkleri gibi Thomas ve diğerkleri de elit seviyedeki sporcuların lehine tespitlerde bulunmuşlardır [187,188].

Yazıcı'nın profesyonel basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmasında, oyuncuların yer aldıkları lig kategorisi değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık envanteri (SZDE) 'nin güven alt boyutu için Türkiye Basketbol Ligi (TBL) lehine, devamlılık

alt boyutu için Basketbol Süper Ligi (BSL) lehine ve kontrol alt boyutu için Türkiye Kadınlar basketbol Ligi (TKBL) lehine anlamlı farklar bulmuştur [184]. Güven alt boyutu için yapılan değerlendirmede, kategori olarak Basketbol Süper Ligi (BSL)'nden sonra ikinci sırada bulunan TBL'nin daha yüksek ortalamaya sahip olması, araştırmamız bulgularıyla örtüşmektedir.

Zihinsel dayanıklılıkla ilgili açıklamalar incelendiğinde başarı düzeyi yüksek olan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olması [39] yönündeki görüşler, araştırma bulgularımızı destekleyen bir nitelik taşısa da tam olarak bulgularımızla örtüşmemektedir. Henüz kuramsal bir çerçeveye oturtulamamış olan zihinsel dayanıklılık kavramıyla ilgili değerlendirmeler, Sheard ve diğerleri tarafından ifade edilen, kuramsal çerçevedeki eksikliklerinin olabileceği [176] şeklindeki yorumun gözardı edilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Kullanmış olduğumuz ölçme aracının zihinsel dayanıklılığı ölçmek için oturtulduğu kuramsal yapı ile geçerlik ve güvenirlik düzeyleri çerçevesinde, araştırma bulgularımıza dayanarak genel anlamda zihinsel dayanıklılığın başarı düzeyiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca çalışmamızın evren ve örnekleminin sadece profesyonel futbolculardan oluşmasının da, çıkan sonuçların genel literatürle tam olarak paralellik gösterememesinin bir nedeni olabileceği, farklı branştan sporcular üzerinde de aynı çalışmanın yapılmasının çelişkili görünen durumların netliğe kavuşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Güvendi ve diğerlerinin, güreşçiler üzerine yapmış olduğu araştırmasında, milli olup olmama değişkenine göre sporda cesaret ölçeğinin kararlılık ve tehlikeyi göze alabilme boyutunda ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık alt boyutunda milli olmayan sporcular lehinde anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir [189]. Buna göre milli olmayan güreşçilerin milli olan güreşçilere göre risk almaya daha çok eğilimli oldukları ve zor durumlarda bile hedefe ulaşabilmek adına rakipleriyle mücadeleden vazgeçmediği ifade edilebilir. Bu durum, çalışmamızın ortaya koyduğu bir alt kategorideki futbolcuların kendilerinden bir üst kategoride bulunan futbolculara göre zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutunda daha yüksek seviyeye sahip olması şeklinde ortaya çıkan sonucu desteklemektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri de, profesyonel futbolcularda medeni durumla zihinsel dayanıklılık seviyesi arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Konuya ilişkin Yazıcı'nın profesyonel basketbol oyuncularıyla yaptığı araştırmada, medeni hâl ile zihinsel dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadığı belirtilmiştir [184].

Dede'nin konuya ilişkin elit güreşçilerle yaptığı bir başka çalışmada ise üst düzey güreşçilerin zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında medeni hal değişkeni açısından bir fark bulunamadığı belirtilmiştir [190]. Bu sonuçlar çalışmamızda çıkan sonucu desteklemektedir. Ancak literatürde çalışma sonuçlarımızı desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Çalışmamızın bulgularını desteklemeyen araştırmalardan birinde, Madahi ve diğerleri 110 bekâr ve 130 evli üniversite öğrencisi üzerinde duygusal zekâ ve medeni hâl arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında evli kişilerin bekâr kişilere göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmüştür [191]. Dolayısıyla, duygusal zekâyla pozitif yönde korelasyona sahip olduğu belirtilen zihinsel dayanıklılık ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ifade eden bu sonuç, çalışmamızın bulgusuyla örtüşmemektedir. Sporcular üzerinde yapılmış olan bir başka çalışmada zihinsel dayanıklılığın arabulucu rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, zihinsel dayanıklılığın hem duygusal zekâ ile hem de psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü yüksek korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etki eden faktörlerden olan psikolojik beceriler ve duygusal zekâ ilişkisi Gill ve diğerleri tarafından sporcu örnekleminde araştırılmış ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu rapor edilmiştir [192]. Başka bir çalışmada Boroujeni ve diğerleri tarafından Tehran Kadın Basketbol Süper Ligi' nde yer alan biri zayıf ve biri güçlü iki takım arasında duygusal zekâ (DZ) ve zihinsel dayanıklılık (ZD) ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre, ZD ve DZ arasında ligin güçlü takımında anlamlı ilişki görülmez iken, zayıf takımında anlamlı ilişki görülmüştür [193].

Evliliğin ya da bekârlığın tek başlarına zihinsel dayanıklılığı etkileyemeyeceği; evli veya bekâr bireylerin içinde bulundukları sosyoekonomik düzey, bireylere yüklenen toplumsal roller, sahip olunan imkanlar, taşınması gereken sorumluluklar, bu sorumlulukları karşılayabilme düzeyi ve içinde yaşanılan kültür gibi etmenlerle birlikte değerlendirildiğinde ancak belirleyici olabileceği, farklı spor dalı ve sayıdaki sporcuyla yapılacak çalışmaların da ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir başkası, profesyonel futbolcularda eğitim düzeyiyle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yöneliktir. İstatistiki değerlendirme sonucunda devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Devamlılık, belirlenmiş amaçlara yönelik sorumluluk alma, odaklanma ve mücadeleye devam etmeyi ifade etmektedir [42]. Devamlılık alt boyutunda ilkökul eğitim durumuna sahip katılımcıların ortalamaları hem lise hem üniversite hem de lisansüstü katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılığın çoğunlukla sonradan öğrenilebilen bir özellik olması nedeniyle, istendik yönde davranış değiştirme süreci olan eğitimle ve dolayısıyla eğitim seviyesinin artmasıyla paralel olarak yükselebileceği düşünülmektedir.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre incelendiği bir araştırmada Crust ve diğerleri, eğitimin artması ile zihinsel dayanıklılığın da arttığına dair araştırma bulgularımızı destekleyecek nitelikte bilgiler rapor etmiştir [194]. Yapılan bir başka çalışmanın sonuçlarında da, alınan eğitim düzeyinin artması ile akademik performansın arttığı, bu doğrultuda artan akademik performans ile zihinsel dayanıklılığın da arttığı belirtilmektedir [195].

Yarayan ve diğerlerinin, bireysel sporcuların eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklı olup olmadığına ilişkin yapmış oldukları çalışmada, zihinsel dayanıklılığın toplam puanı ile kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bulgulara göre, lisans mezunu sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin lise mezunu sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinden anlamlı seviyede yüksek olduğu tespit edilirken; lisansüstü mezunu sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de lise mezunu

sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinden anlamlı seviyede yüksek bulunduğu belirtilmiştir [196].

Dede'nin çalışmasında üst düzey güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirtilmiştir. Eğitim seviyesi yüksek üst düzey güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri, eğitim seviyesi düşük üst düzey güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinden yüksek çıkmıştır [190]. Literatür tarandığında eğitim seviyesinin yükselmesiyle zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yükselmekte olduğu görülmekte ve ortaya konan bu sonuçların yapılan çalışmadaki bulguları desteklediği görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun odaklanabilme, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ilgilidir [132]. Hem doğuştan getirilen hem de sonradan öğrenilebilen bir özellik olduğu belirtilen zihinsel dayanıklılık, bir sporcu için yüksek mücadele yeteneğinin ortaya konması açısından son derece önemlidir. Bir sporcunun eğitim düzeyi ne kadar yüksek olursa, muhakeme etme, karar verme ve çözüm üretme yeteneğinin de o düzeyde yüksek olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla sporcunun içten ve dıştan baskı altındayken yüksek performans sergileyebilmesinin yollarından birinin, zihinsel dayanıklılığı artırdığı belirtilen eğitim seviyesinin yüksekliği olduğu söylenebilir. Her ne kadar çalışmamızın bulgularında zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutlarıyla eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiş olsa da; sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etmeyi kapsayan devamlılık alt boyutuyla arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla bir sporcu için başarıyı yakalamanın ve performansı yükseltebilmenin koşullarını içeren bu yeterliliklerin nitelikli bir akademik eğitimle geliştirilebileceği düşünülmektedir. Sporculardan maksimum performans elde etmek için motorik özellikler ve fizyolojik yüklenmelerin yanında eğitim düzeyinin de öneme sahip olduğu ve bu doğrultuda futbolcu yetiştirme programlarında kaliteli ve nitelikli akademik eğitimin ana unsurlardan biri haline getirilmesinin doğru olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri, zihinsel dayanıklılık ile profesyonel futbol oynama yılı arasındaki ilişkiye yöneliktir. Çalışmanın istatistiki

değerlendirme sonucuna göre zihinsel dayanıklılık seviyesi ile profesyonel futbol oynama yılı arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde çalışmamızın bulgularıyla paralel sonuçlar olduğu gibi, desteklemeyen çalışmaların da bulunduğu görülmektedir.

Araştırmamızın bulgularını desteklemeyen çalışmalardan birinde, Petlichkoff, lise düzeyinde sporcuları müsabakaya başlayanlar, ilk yedekler ve ikinci yedekler olarak gruplandırarak yaptığı çalışmasında; müsabakaya başlayan sporcuların, yedeklere oranla ve ilk yedeklerin de ikinci yedeklere oranla hedef yönelimlerinin, tatmin düzeylerinin, algılanan yeteneğin ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Müsabakada geçen süre arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artabileceğini aktarmıştır. Dolayısıyla spor yaşı ve tecrübe arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyesinin de artacağını belirtmiştir [197].

Konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalara bakıldığında, antrenman yaşı fazla olan sporcuların, antrenman yaşı az veya tecrübesiz olan sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık sergiledikleri belirtilmektedir. Spor yaşı yüksek olanların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının sebebinin, sporcuların deneyimle birlikte kendine olan güvenlerinin gelişmesi olduğu ifade edilmiştir [142]. Nicholls ve diğerlerinin yapmış olduğu bir başka çalışmada ise, antrenman yaşları fazla olan sporcuların, zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan hayat kontrolü ve meydan okuma gibi alt boyutlarda yüksek puanlar aldıkları belirtilmiştir [198].

Tecrübenin, bireysel açıdan zihinsel dayanıklılık seviyesini artıran önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Yüksek seviyede tecrübe sahibi olan sporcuların, tecrübesiz veya düşük seviyede tecrübeye sahip sporculara göre zihinsel dayanıklılık açısından daha gelişmiş olmalarının tesadüfle açıklanamayacağı ifade edilmektedir. Bu durumu sağlayan temel etkenin, tecrübeli sporcunun benzer ve farklı değişkenlerle daha önceden birçok kez karşılaşmış olması ve verilecek tepki, izlenecek yöntem konusundaki geçmiş yaşantıları olduğu kabul edilmektedir [199].

Madrigal ise daha fazla süre alan sporcunun, az süre alan sporcuya göre daha fazla zorluğun üstesinden gelmesiyle orantılı olarak zorluklara karşı koyabilme yetisinin artabileceğini dile getirmiştir [200].

Yıldız ve Yılmaz'ın yaptığı çalışmada, zihinsel dayanıklılık düzeylerinde ve öz yeterlik algılarında, spor yaşları 10 ve üstü yıl olan sporcuların, spor yaşı 4-6 ve 7-9 yıl olan sporculara göre daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır [201].

Üst düzey bireysel ve takım sporu yapan sporcunun zihinsel dayanıklılık seviyelerinin farklı değişkenler açısından değerlendirildiği bir çalışmada, bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ve kontrol alt boyutu puanları, spor yaşı değişkeniyle karşılaştırılmış ve spor yaşı lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Takım sporcuları sözkonusu olduğunda ise devamlılık alt boyutunda spor yaşı lehine istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [196].

Yukarıda sıralanan araştırma bulgularının aksine Güvendi ve diğerlerinin, güreşçiler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, spor yılına göre zihinsel dayanıklılık ölçeğinin devamlılık alt boyutunda 1-5 yıl arası güreş yapanların lehine anlamlı farklılık bulunduğu, 5 yıl ve altında spor yılına sahip oyuncuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyut ortalama puanlarının 6-10 yıldır bu sporu yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür [189].

Kurtay'ın gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmasında, spor yaşı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında spor yaşları arasında istatistiki açıdan herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [183]. Bu sonuç çalışmamız sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Literatür incelemesi de göstermektedir ki, genel olarak spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık seviyesinin de arttığını gösteren çalışmalar çoğunlukta olmakla beraber, bazı çalışmalarda da spor yaşıyla zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamaktadır. Çok daha az çalışmada ise spor yaşı düşük olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin, spor yaşı daha yüksek olanlardan fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızda spor yaşının zihinsel dayanıklılığı

etkilemediğine ilişkin sonucun, çalışmanın yeterli sayıda örnekleme yapılmamış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca örneklem grubunun sahip olduğu özellikler, toplumun bu sporculara bakış açısı, ülkedeki spor kültürü, bu kültürün bileşenlerinin sporcuya yüklediği görevler ve bu görevlere karşı sporcunun geliştirdiği savunma mekanizmalarının da, zihinsel dayanıklılık envanterine verilen cevapları etkilemiş ve çıkan sonuçların genel literatürle uyumsuz olmasına neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Sporcularda, spor yaşının (deneyim) fiziksel ve zihinsel performans açısından önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Spor yaşı ile tecrübe doğru orantılı kavramlardır. Tecrübeli sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve öz yeterlik algılarının, tecrübesiz sporculara oranla daha yüksek olacağı öngörülmektedir. Deneyim sahibi sporcuların, birçok zorlu koşulu daha önce tecrübe ettiği varsayıldığında; bu sporcuların olası zor koşulların üstesinden gelebileceğine olan inancının ve bu inancı sürdürebilme gücünün daha fazla olacağı kabul edilmektedir. Her ne kadar yapılan çalışmada spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık seviyesi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış olsa da, konuyla ilgili daha önce yapılan çoğu çalışmada spor yaşının (tecrübe) artmasına paralel olarak zihinsel dayanıklılık seviyesinin de arttığı belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir başkası ise profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile oynanan mevki arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan çalışma sonucunda, katılımcıların, mevki değişkenleri açısından zihinsel dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediği ortaya konmuştur. Dolayısıyla profesyonel futbolcularda oynanan mevki ile zihinsel dayanıklılık seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür tarandığında, profesyonel futbolcularda oynanan mevki ve zihinsel dayanıklılık seviyesine ilişkin yapılmış olan çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili Kurtay'ın yaptığı çalışmada mevki değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında, güven, kontrol ve devamlılık alt boyutlarında mevkiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç çalışmamız bulgularıyla da paralellik göstermektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiye yönelik daha ayrıntılı ve isabetli çıkarımlarda ve

yorumlarda bulunabilmek için farklı spor dalı ve sayıda çok daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri, profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile yıllık kazanç arasındaki ilişkiye yöneliktir. İstatistiki değerlendirme sonucunda, profesyonel futbolcuların yıllık kazanç değişkenleri ile zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Kontrol alt boyutunda 500 000 TL ve üstü kazanan katılımcıların ortalamalarının diğer toplam yıllık kazanç ortalamalarına oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından biri olan kontrol, baskı altındayken ya da beklenmeyen gelişmelere karşı kontrollü olmayı, soğukkanlılığı ve rahatlığı sürdürmeyi ifade etmektedir [42]. Başarılı sporcuların özgüven düzeylerinin yüksek olması, başarıya ve hedefine odaklanması, zorluklar karşısında pes etmemesi ve kararlı olması gibi özellikleri sayesinde zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, başarı yaşamamış veya daha az başarılı olmuş sporculara göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Araştırmamız TFF Profesyonel liglerindeki futbolcular üzerinde yapılmıştır. Bu liglerdeki kategoriler takımların başarı sıralamalarına göre oluşturulmuştur. Futbol gibi endüstrileşmiş bir spor dalında başarı arttıkça maddi kazanç da artmaktadır. Dolayısıyla futbolcunun oynadığı lig düzeyi arttıkça yıllık kazancı da artmaktadır. Araştırmamızda yıllık kazancı 500 000 TL'den fazla olan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin, 500 000 TL'den daha az yıllık kazanca sahip futbolculardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmasının sebebinin, futbolcunun oynadığı lig düzeyinin sağladığı ekonomik ve sosyal imkânlar neticesinde sahip olduğu yüksek hayat standardı, tanınırlık ve bunların getirdiği kendine barışık olma hali, kendine güven, sorunlarla yüzleşebilme ve çözüm bulma yeteneği ile hedefi doğrultusunda mücadele azmini yitirmemesi gibi etkenlerin olduğu düşünülmektedir.

Maslow'a göre; takdir ve saygı ihtiyaçları birbirini çift taraflı etkileyen kavramlardır. Birincisi kişinin başarı, hizmet gibi sebeplerle başkalarınca değer görmesi, takdir edilmesi; ikincisi ise kişinin kendi kendisine saygı duyması, kendisini takdir etmesidir. Hizmet ve başarıları başkalarınca takdir edilen bireyin kendisine güveni artar [202]. Üst seviye liglerde oynayan, gelir düzeyi yüksek, başarı kazanmış olan

sporcuların kulübünden, arkadaşlarından, taraftarlarından ve medyadan saygı-sevgi görmesinin, onun kendine olan saygısının ve özgüveninin de artmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Futbolcunun sportif mücadele esnasında kullandığı strateji ve yöntemlerin belirleyicisi olan genel karakterinin şekillenmesinde, kontrollü ve soğukkanlı olmasının, karşılaştığı soruna rahatça çözüm üretebilmesinin yüksek özgüven düzeyi ile mümkün olabileceğine inanılmaktadır.

Literatüre bakıldığında sporcularda yıllık kazançla zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Şahinler ve Ersoy'un 248 sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada, sporcuların aylık gelir durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında bir ilişki tespit edememişlerdir [203]. Alanda, konuyla ilgili farklı sporcu örneklemelerinde yapılacak çalışmaların konunun daha ayrıntılı ve sağlıklı değerlendirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlardan bir başkası ise benlik saygısı ve medeni durum arasındaki ilişkiye yöneliktir. Değerlendirme sonucunda, evli katılımcıların benlik saygısı ortalamalarıyla bekâr katılımcıların benlik saygısı ortalamaları arasından anlamlı bir fark bulunamamış; fakat evli futbolcuların benlik saygısı ortalamalarının, bekâr futbolcuların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelemesi yapıldığında genelde sporcularda, özelde de profesyonel futbolcu ve sporcularda medeni durum ve benlik saygısı ilişkisine yönelik oldukça az çalışmanın yapılmış olduğu görülmektedir. Bu bölümde konuya ilişkin yapılan araştırmalara değinilecektir.

Kırkbir, fitness sporu yapan sporcular üzerinde yaptığı çalışmasında, sporcuların medeni durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğunu belirtmiş ve bekâr sporculara göre evli sporcuların benlik saygısı seviyelerinin daha yüksek bulunduğunu ifade etmiştir [204].

Konuyla ilgili olarak Aydoğan, 41 profesyonel futbol kulübündeki toplam 780 profesyonel futbolcuyla yapmış olduğu çalışmasında, futbolcuların medeni durumları ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtmiş ve evli futbolcuların bekâr futbolculara nazaran daha yüksek bir benlik saygısı seviyesine sahip olduklarını saptamıştır [4].

Amatör futbolcularla yapılan bir başka çalışmada Özdemir, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki 537 amatör futbolcunun demografik değişkenlerle benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, amatör futbolcuların medeni durum değişkenleri ile benlik saygısı seviyeleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğu ve evli amatör futbolcuların benlik saygılarının bekâr amatör futbolculara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmiştir [205].

Ceviz'in, sporcu olmayanlar üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, evlilerin benlik saygısı düzeyinin bekâr bireylere nazaran daha yüksek olduğu belirtilmiştir [206].

Saygılı ve diğerlerinin farklı düzeydeki üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, benlik saygısının, öğrencilerin medeni durumundan etkilendiği tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre evli öğrencilerin benlik saygısı ortalama puanlarının bekâr öğrencilerin benlik saygısı ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [207].

Yine konuyla ilgili olarak yapılan, Parlar ve Yazıcı'nın bekâr ve evli bireylerin genel özyeterlilik ve benlik saygısı ilişkisinin incelendiği çalışmalarında, medeni durum değişkeninin benlik saygısını etkilediği ve evli bireylerin benlik saygısı seviyelerinin bekâr bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir [208].

Literatürde farklı bulgulara ulaşılan araştırmaların da mevcut olduğu görülmektedir. Türkiye'nin çeşitli illerinde kadın futbol liglerinde görev alan başarılı 19 kadın futbol antrenörünün katıldığı bir çalışmada, medeni durum ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir [209].

Başka bir çalışmada, Doyle ve diğerleri ile Cramer de benzer olarak duygusal ilişkinin benlik saygısıyla ilişkisi hakkında çelişkili araştırma sonuçlarının varlığına dikkat çekmişler; bazı çalışmalarda duygusal ilişkinin benlik saygısına olumlu, bazı çalışmalarda ise olumsuz etkileri olduğunu vurgulamışlardır [210,211].

Yapılan çalışmada, anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, evli futbolcuların benlik saygısı düzeyinin bekâr futbolculara göre yüksek çıkması, literatürdeki bazı

Çalışmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir. Zira evli bir futbolcu eşinden görmüş olduğu destek, düzenli bir aile hayatı, eşine ve varsa çocuklarına karşı sorumluluk ile bu sorumluluğu yerine getirmiş olmanın verdiği mutluluğun, kendisine olan özgüvenini ve dolayısıyla benlik saygısını arttırabileceği düşünülmektedir. Baymur, çevresindeki kişilerin, bireye karşı davranışlarının benlik içeriğine oldukça fazla etki edeceğini belirtmiştir. Kişi için önem arz eden bireylerin kişiyi beğenip beğenmemesi, kişiyle övünç veya utanç duyması bu bireylerin kişi hakkında sarf ettiği sözler benliğin yapısına etki eder. Bir başka deyişle yaşamdaki olumlu veya olumsuz olayların bütünü benliğin gelişmesine ciddi düzeyde etki eder [212].

Her birey yaş aldıkça bir düzen kurmak, kendi ailesini ve hayatını oluşturmak isteyebilir. Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve ekonomik açıdan belirli olgunluğa eriştiğinde aile sahibi olan bir futbolcunun, hayattaki amaçlarından birine erişmiş olmanın yaratacağı olumlu duygu durum ve artan özsaygı sayesinde yüksek bir benlik saygısı düzeyine erişebileceği düşünülmektedir. Ancak benlik saygısıyla medeni durum arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ortaya çıkan birbiriyle çelişkili sonuçların analizi yapılırken, bireyin evli olma süresinin, çocuk sahibi olup olmamasının ve sosyoekonomik özelliklerinin de dikkate alınması önem arz etmektedir. Araştırmamızın sınırlı sayıdaki profesyonel futbolcuyla yapılmış olması bir handikap olarak görülmesine rağmen literatüre katkı sunacağı ve ileride daha çok sayı ve çeşitlilikteki örneklerle yapılacak olan çalışmalarla karşılaştırılması için bir veri olacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bir başka bulgu ise profesyonel futbolcuların oynadıkları lig düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analizlere göre katılımcıların lig düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş ve Spor Toto 1. Lig düzeyine sahip futbolcuların benlik saygısı ortalamaları en yüksek iken, TFF 2. Lig katılımcıların benlik saygısı ortalamaları en düşük olarak tespit edilmiştir.

Konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalardan birinde, badmintoncuların benlik saygısı düzeyi incelenmiş ve milli badmintoncuların benlik saygısı düzeyinin milli olmayan badmintonculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [213].

Aydoğan'ın, 41 profesyonel futbol kulübünden toplam 780 profesyonel futbolcuyla yapmış olduğu çalışmada, kulüplerin bulunduğu lig kategorileriyle futbolcuların benlik saygısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve Süper Lig kategorisinde oynayan futbolcuların benlik saygısı düzeyinin, ikinci lig ve üçüncü ligde oynayan futbolcuların benlik saygısı düzeylerinden anlamlı seviyede yüksek olduğu belirlenmiştir [4].

Aygün'ün elit buz hokeyi sporcularıyla yapmış olduğu bir çalışmada, milli olan sporcuların benlik saygısı düzeylerinin milli olmayanlardan daha yüksek bir aritmetik ortalamaya sahip olduğu belirtilmiştir [214].

Özdemir, yapmış olduğu araştırmada, amatör futbolcuların futbol oynadıkları lig değişkeni ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, Bölgesel Amatör Lig'de oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalama puanlarının; hem Süper Amatör Lig'inde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamalarından hem de 1. Amatör ligde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalama puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu belirtilmiştir [205]. Bölgesel Amatör Lig, Süper Amatör Lig'den; Süper Amatör Lig de 1. Amatör Lig'den üstte olan lig durumundadır, dolayısıyla çıkan sonuç çalışmamızın sonuçlarıyla kısmen paralellik göstermektedir.

Sporcunun bulunduğu kategori veya lig seviyesi yükseldikçe benlik saygısının da arttığını ortaya koyan bu çalışmaların dışında, benlik saygısıyla kategori veya lig seviyesi arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Bunlardan birinde Köksal, ergen basketbolcular ve ebeveynleri üzerinde benlik saygısı ve başarı düzeyi arasındaki ilişkiyle ilgili bir çalışma yapmış ve sporcuların oynadıkları lig kategorisi ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir [215].

Hoşman'ın tenisçiler üzerinde yaptığı çalışmada, milli olan veteran erkek tenisçilerle, milli olmayan erkek veteran tenisçilerin benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir [216]. Gencer'in yapmış olduğu çalışmada da, başarılı olmuş sporcular ile başarısız

olmuş sporcular karşılaştırılmış ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadığı belirtilmiştir [217].

Yapılan çalışmada, katılımcıların benlik saygısı seviyeleri ile oynadıkları lig düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu saptanmıştır. Spor Toto 1. Lig düzeyine sahip futbolcuların benlik saygısı ortalamaları en yüksek iken, TFF 2. Lig katılımcıların benlik saygısı ortalamaları en düşük olarak tespit edilmiştir. Bilindiği gibi Spor Toto 1. Lig, Süper Lig'in bir altındaki kategoriyken; Spor Toto 3. Lig, amatör ligin hemen üstündeki kategori konumundadır. Spor Toto 2. Lig'in ise görece olarak ne amatör lige düşme endişesinin yaşandığı ne de Süper Lig'e çıkabilme motivasyonunun hissedilebildiği bir lig seviyesi olduğu düşünülmektedir. Spor Toto 1. Lig, kategorik olarak ülkemizde bir futbolcunun oynamak isteyeceği en üst lig konumunda bulunan Süper Lig'in hemen altında konumlanmaktadır. Dolayısıyla Süper Lig'de oynamanın, futbolcular üzerinde yaratacağı ekonomik, sosyal, sportif, kişisel, manevi tatmin ve cazibenin de yüksek olması beklenmektedir. Bu nedenle Spor Toto 1. Lig futbolcularının benlik saygısı puanlarının en yüksek ortalamaya sahip olmasının, en üst lige çıkabilmek ya da görece olarak daha iddiasız gibi görünen Spor Toto 2. Lig'e düşmemek için ortaya konan mücadele azmi, başarıma tutkusu, kaybetmemeye mecburiyet düşüncesiyle ilişkili olabileceği ve en üst ulusal ligin futbolcуда yarattığı motivasyonun da, benlik saygılarının yüksek çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Ancak, Spor Toto 1. Lig'deki futbolcuların benlik saygısı puanlarının, en yüksek ulusal lig olan ve bir futbolcuyu ekonomik, sportif, tanınırlık vb. açılardan en çok tatmin etmesi beklenen Süper Lig'de yer alan futbolcuların benlik saygısı puanlarından yüksek olmasının yarattığı çelişkinin açıklanabilmesi için, konuyla ilgili çok daha fazla sayıdaki örnekleme çalışma yapılması gerektiğine ve bunun da literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri de, profesyonel futbolcularda benlik saygısıyla eğitim düzeyi arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analizlere göre, ilkökul eğitim düzeyine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları, hem lise hem de üniversite düzeyine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Konuyla ilgili literatürde çeşitli çalışmaların yapılmış olduğu görülmektedir. Bunların bir kısmında, benlik saygısıyla eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, bir kısmında ise iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamadığı belirtilmiştir.

Bu çalışmalardan biri, 780 profesyonel futbolcu üzerinde yapılmış ve benlik saygısı ile eğitim seviyesi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir [4].

Hoşman, tenisçilerin başarı düzeyini karşılaştırdığı çalışmasında, veteran tenisçilerin benlik saygıları ile eğitim seviyeleri arasındaki ilişkiye bakmış ve üniversite mezunu tenisçiler ile ortaöğretim mezunu tenisçiler arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamadığını belirtmiştir [216].

Kırkbir'in fitness sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmasında da, eğitim seviyesi ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunamadığı tespit edilmiştir [204]. Benzer şekilde 534 amatör futbolcu üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada da, eğitim durumunun benlik saygısına anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir [205].

TFF liglerinde başarı kazanmış kadın futbol antrenörleri üzerinde yapılmış olan bir çalışmada ise, eğitim seviyesi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönde korelasyon bulunduğu belirtilmiştir [209]. Beden eğitimi öğretmeni adayı üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan başka bir çalışmada da, benlik saygısı ile eğitim seviyesi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmış ve eğitim seviyesinin artmasıyla benlik saygısı düzeyinin de yükseldiği belirtilmiştir [218].

Sporcu olmayan grup üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak eğitim düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunan sonuçlara ulaşılmıştır. Bunlardan birinde, bir grup üniversite öğrencisine 4 senelik öğrenim hayatları boyunca CBSE (Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri) uygulanmış ve eğitimle ilgili yaşam tecrübeleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif korelasyon bulunduğu belirtilmiştir [101].

Konuya ilişkin yapılmış olan başka bir incelemede, öğrenim görülen sınıf seviyesi yükseldikçe benlik saygısı seviyesinin de yükseldiği tespit edilmiştir [219]. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir başka araştırmada da, benzer sonuçlara ulaşılmış ve benlik saygısı seviyesi ile eğitim seviyesi arasında pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir [110]. Saygılı ve diğerlerinin üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada da, benlik saygısı düzeyi ile eğitim seviyesi arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğu, eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı seviyesinin de yükseldiği belirtilmiştir [207].

Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerle yapılmış olan bir çalışmada, son sınıf öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerin düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim hayatı boyunca alınan eğitim ve kazanılan tecrübenin benlik saygısını geliştirdiği ifade edilmiş, akademik eğitim hayatının benlik saygısı düzeyini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir [220].

Görüldüğü gibi benlik saygısı ve eğitim seviyesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bir kısmında iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, bir kısmında ise ilişki bulunamamıştır. İstendik yönde davranış değişikliği süreci olan eğitim, aşama aşama ilerlenerek bireye kolaydan zora, basitten komplekse doğru teorik ve pratik bilgi ile beceriyi kazandıran, bireyler arasında fark yaratan sistematik bir süreçtir. Zaman içerisinde alınan akademik eğitim düzeyinin artmasıyla, bireyin herhangi bir sorunu tespit etme, farklı çözüm alternatiflerini bulup en uygun olanıyla sorunu çözme, yeni bakış açıları geliştirme, eleştirel düşünme, bilgiyle zenginleşmiş öznel bir kişiliğe sahip olma yeterliliğini kazanabileceği düşünülmektedir. Elde edilen bu kazanımlar sonucunda potansiyellerinin farkında olan birey kendine gerçekçi amaçlar belirleyebilecek, bu amaçlara ulaşmak için izleyeceği yöntem, teknik ve stratejileri fark edip uygulayarak başarılı olabileceğine inanılmaktadır. Nitelikli ve sürekli bir eğitimin başarıyı artırma potansiyelinin olduğu, başarının da benlik saygısını besleyerek yükseltebileceği düşünüldüğünde, eğitim seviyesi yüksek olan bir futbolcunun benlik saygısının da bu durumdan olumlu etkilenerek yükselebileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların benlik saygısı puanları, lise düzeyindeki futbolcuların puanlarına çok yakın çıkmıştır. Eğitim seviyesi yükseldikçe benlik saygısının da artacağına ilişkin sonuçlara ulaşılan araştırmalar dikkate alındığında, çalışmamızda lisansüstü eğitim düzeyine sahip futbolcuların benlik saygısı puanlarının en yüksek düzeyde çıkmaması bir çelişki gibi görünse de bu durumun, eğitimin alındığı üniversite ile verilen eğitimin kalitesiyle ve futbolcuların anketteki sorulara ne derece gerçekçi cevaplar verdiğiyle ilişkilendirilerek değerlendirilmesinin gözardı edilmemesi gerektiği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri, profesyonel futbolcularda benlik saygısı ve profesyonel futbol oynama yılı arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analizlere göre, 7-8 yıl futbol oynama yılına sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının, 0-2 yıl futbol oynama yılına sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalardan birinde, 12-18 yaş üst düzey cimnastikçilerin benlik saygısının saptanması ve spor yapmayan bireylerle karşılaştırılması gerçekleştirilmiş ve cimnastikçi gruplarda benlik saygısı, kendilik kavramının daha yüksek olduğu, spor yapma yılları arttıkça benlik saygılarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır [221]. Bu sonuç araştırma bulgularımızı kısmen desteklemektedir.

Çalışmamızda çıkan sonucu destekleyen bir başka araştırmayı Gencer, yıldız erkek güreşçilerin benlik saygısı üzerinde yapmıştır. Araştırmada, sporcuların spor yaşları arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı, spor yaşları azaldıkça benlik saygısı düzeyinin de azaldığı tespit edilmiştir [217].

Parrott ve diğerleri yapmış oldukları çalışmada, spor yaşı düşük olan bireyler ile spor yaşı daha fazla olan bireyleri karşılaştırmış ve spor yaşı fazla olanların benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir [222]. 104 kadın ve 99 erkek olmak üzere 203 öğrenci üzerinde yapılmış olan bir başka çalışmada, düşük spor yaşı olan bayanların benlik saygısı puanlarının da düşük bulunduğu belirtilmiştir [223].

12-14 yaş grubunda farklı dallarda spor yapan 197 öğrenci ile spor yapmayan 236 öğrencinin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmada, spor yapanlar lehine anlamlı bir fark bulunmuş ve sporcu bireylerin spor yaşları arttıkça, benlik saygılarının da bundan olumlu şekilde etkilendiği ifade edilmiştir [92].

Çağlayan'ın, üç farklı yaş aralığı grubu oluşturularak yapmış olduğu incelemede, bireylerin spor yaşları arttıkça benlik saygılarının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır [224].

Kapsamlı bir araştırmayı Türkiye Profesyonel Süper Lig, 1., 2. ve 3. Lig'inde oynayan toplam 780 profesyonel futbolcu üzerinde yapmış olan Aydoğan'ın incelemesinde, spor yaşı arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiş ve 0-4 yıl profesyonel oynayan futbolculara göre 9 ve üzeri yıl oynayanların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [4].

Bazı demografik değişkenlerle benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi 537 amatör futbolcu üzerinde çalışan Özdemir, benlik saygısı düzeyi ile spor yaşı arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğunu, 9 yıldan fazla süre futbol oynayanların benlik saygısı düzeylerinin, 7-8 yıl oynayanlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir [205]. Ortaya konulan bu sonuçlar, çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Ancak literatürde çalışma sonuçlarımızı desteklemeyen araştırmaların da bulunduğu görülmektedir. Bu bölümde ilgili çalışmalara değinilecektir.

Kırkbir'in fitness sporcularının benlik saygıları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor yaşı ile benlik saygısı arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı belirtilmiştir [204].

TFF kadın liglerinde başarı kazanmış olan kadın antrenörler üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısı düzeyi ile futbol oynanılan süre arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [209].

Aydoğan'ın yapmış olduğu bir başka çalışmada, basketbol 1.Ligi'nde mücadele eden basketbolcuların benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve spor yaşı ile benlik

saygısı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilemediği belirtilmiştir [225].

İşitme engelliler 1. Ligi'nde futbol oynayan 95 futbolcu ile 309 amatör futbolcuyu kapsayan bir çalışmada, oyuncuların saldırganlık düzeyi ile benlik saygısı seviyesi incelenmiş ve benlik saygısı düzeyinin spor yapma yılı değişkeninden olumlu ya da olumsuz anlamda etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır [226].

Yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde, benlik saygısı ile spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulan ve bulamayan çalışmaların olduğu görülmektedir. Profesyonel futbolcular üzerinde yapmış olduğumuz çalışmamızda, benlik saygısı ile profesyonel futbol oynama yılı değişkeni arasında, futbol oynama yılı fazla olanlar lehine anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sportif etkinliğin benlik saygısına pozitif yönde etkisinin olduğunu ve benlik saygısını artırdığını ortaya koyan çalışmalar dikkate alındığında, profesyonel bir futbolcunun futbol oynama yılının artmasıyla benlik saygısının da artmasının beklenmesinin doğal olacağı düşünülmektedir. Sportif etkinliklerde bulunmak benlik saygısı düzeyini arttırmakta, artan benlik saygısı ise sportif etkinliklerdeki başarıyı yükseltmektedir [92]. Profesyonel bir futbolcunun futbol oynadığı her yılın kendisine yeni deneyimler, kazanımlar, birikim ve farklı bakış açıları kazandıracak olduğu düşünülmektedir. Bu süreçte futbolcu, her sezon kişisel ve takım olarak başarılar kazanamamış olsa bile, bizi bu organizasyonun içerisinde yapılmış olan her antrenman, antrenmanda defalarca çalışılmış olan her pozisyon ve beceri, çıkan her maç, tecrübe denilen zenginliğin elde edilmiş olması anlamına gelebilecektir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, 0-2 yıl deneyimi olan futbolcuların henüz, yukarıda bahsedilen kazanımları elde edememiş olmaları nedeniyle kendilerine olan güvenlerinin, bu tecrübeye sahip olmuş 7-8 yıl deneyimi olan futbolculardan düşük olabileceği, bunun da benlik saygısını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. 7-8 yıllık deneyim, bir futbolcunun olgun dönemlerini ifade etmektedir, dolayısıyla bu dönemin maddi olarak da tatmin olunan bir dönem olması kuvvetle muhtemeldir. Futbol oynama yılı artan futbolcunun elde ettiği maddi kazancın benlik saygısını artıracak gözardı edilmemelidir. Zira istisnaların dışında, genellikle 7-8 yıllık bir futbolcunun henüz 0-2 yıllık olan bir futbolcudan daha fazla maddi kazançla sahip olduğu düşünülmektedir. Maddi açıdan fazla kazanan bir

futbolcu başarılı bir futbolcudur, başarılı bir futbolcunun da aynı zamanda aranan, değer verilen, önem atfedilen birey ve sporcu olması beklenmektedir. Yaşam boyu değişim içerisindeki dinamik bir süreç olan benlik saygısının, bu etkenler tarafından beslenerek yükselilebileceği düşünüldüğünde, bahsedilen deneyimleri daha fazla yaşayan futbolcuların, bu deneyimleri henüz yaşamaya başlamış futbolculardan daha yüksek bir benlik saygısına sahip olabilecekleri beklenmektedir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulardan bir diğeri ise, profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile oynanılan mevki arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analiz sonucunda, mevkiler arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, defans mevkisine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları en yüksek; forvet mevkisine sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamaları ise en düşük olarak tespit edilmiştir.

Literatür incelemesi yapıldığında, sporcularda benlik saygısıyla mevki arasındaki ilişkiye dönük araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bunlardan birinde Aydoğan, profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile mevki arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda, benlik saygısı ile oynanan mevki arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir [4].

Aygün'ün elit buz hokeyi sporcularıyla yapmış olduğu bir çalışmada ise, mevkilere göre bir değerlendirme yapılmış ve kalecilerin benlik saygısı düzeyi diğer mevkilerde oynayan sporculardan istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa sahip olmasa da aritmetik puanlamada diğerlerinden daha yüksek çıkmıştır [214]. Bu durumun sebebinin, kalecilerin genellikle her maçta kadroda olma ihtimallerinin diğer mevkilerdeki oyuncularından daha yüksek olmasının, kalecinin savunmadaki son adam olarak yapacağı müdahale ve hamlelerle maçın kaderini tayin eden oyuncu olmasının, göstereceği performansın ve tercih edeceği alternatif müdahale seçeneklerinin tek belirleyicisi ve bölgesindeki tek oyuncu konumunda olmasının kendisine sağladığı özgüven olabileceği düşünülmektedir.

Özdemir'in amatör futbolcular üzerinde yapmış olduğu başka bir çalışmada, benlik saygısı düzeyi ile futbolcunun mevkii arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [205].

Yapılan çalışmada, anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte, defans mevkiinde oynayan futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları en yüksek; forvet mevkiinde oynayan futbolcuların benlik saygısı puan ortalamaları ise en düşük olarak tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında birçok değişkenin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Kale, defans, orta saha ve forvet olarak 4 ana bölgeden oluşan futbolda, her bölgenin kendine has zorlukları, stratejileri, pratikleri ve dinamikleri bulunmaktadır. Bu değişkenlerin futbolculara yüklediği sorumluluklar ve bu sorumlulukların karşılanabilme düzeyleri de futbolcudan futbolcuya değişebilmektedir. Günümüz futbolunda, çoğu antrenörün ve takımın, oyun planında önceliği takım savunmasına vermesinin oldukça fazla görülebilen bir durum olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla savunmadan öncelikle sorumlu olan savunma oyuncularını da, kendilerine yüklenmiş olan bu görevin farkında olarak müsabakalara hazırlanmaktadırlar. Savunma oyuncularının antrenman ve maçlarda gol yenilmemesi adına ortaya koydukları mücadele ve bunu başarmaları halinin kendilerine sağlayacağı özgüven, özsaygı, mutluluk ve prestij, onların benlik saygısını da artıracakı düşünülmektedir. Ayrıca, bir takımın savunmasının sadece defans oyuncularından oluşmadığı; kalecinin ortaya koyacağı başarının ve orta saha oyuncularının takım savunmasına katkısının da, savunma oyuncularının hanesine yazılacak puan anlamına gelebileceği ve bu durumun da onların benlik saygısına katkı yapabileceği gözden kaçırılmamalıdır. Öte yandan bir forvet oyuncusu için aynı durumun geçerli olmadığı düşünülmektedir. Zira bir forvet oyuncusunun çoğu zaman, gol atabildiği sürece başarılı olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca, defans oyuncularını birkaç oyuncudan oluşan bir bölgede (mevkide) oynamanın avantajlarına sahipken; forvet oyuncularının ise bir ya da iki oyuncudan oluşan bir hattın (mevkinin) oyuncusu olmanın (ki çoğu takımın sahaya tek forvetle çıktığı düşünüldüğünde) dezavantajına sahip oldukları düşünülmektedir. Forvet oyuncularının, gol atamadığı her maç takım arkadaşları, antrenörü, yöneticileri ve taraftarlarının baskısını üzerinde hissedebileceği ve bu baskının forvet oyuncusunun özgüvenine ve performansına olumsuz

yansıyabileceği, sürekli tekrarlanması halinde de özsaygı, özgüven ve benlik saygısının düşmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada ulaşılan bir başka sonuç ise, profesyonel futbolcularda benlik saygısı ile yıllık kazanç arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analizlere göre katılımcıların yıllık kazançları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış; ancak 500 000 TL ve üstü yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının en yüksek, 1000-20 000 TL yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının ise en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bu bölümde, literatürdeki benlik saygısı ile maddi kazanç arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalara yer verilmiştir.

Özşaker'in, 12-14 yaş grubu çocukların benlik saygısı ve motor performans seviyelerini incelediği çalışmada, ekonomik gelir seviyesi yüksek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, ekonomik gelir seviyesi orta ve düşük olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [63].

Benzer şekilde Erşan ve diğerlerinin, 183 erkek 103 kız öğrenci olmak üzere hepsi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi toplam 286 birey üzerinde yapmış olduğu çalışmada, benlik saygısı düzeyinin orta-yüksek seviyede tespit edildiği, takım sporu yapanlarda ve gelir düzeyi yüksek olanlarda benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [227].

TFF 'nin profesyonel liglerinde oynayan 780 futbolcu üzerindeki araştırmada, ekonomik gelir seviyesindeki farklılıkların futbolcuların benlik saygısı seviyelerini etkilediği; benlik saygısı yüksek futbolcuların ekonomik gelir düzeyinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [4].

Kulüp düzeyinde spor yapan ortaokul öğrencileriyle yapılmış olan başka bir çalışmada, benlik saygısı puanı ortalamaları ile ailenin ekonomik gelir seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu belirtmiştir. Ailesinin ekonomik gelir seviyesi düşük ve yüksek iki grup sporcunun benlik saygısı düzeylerini etkileyen belirleyici öğelerden birinin ekonomik düzey olduğu vurgulanmıştır. Bilhassa,

ekonomik gelir seviyesi düşük ailelerin çocuklarının yaşadıkları yoksunluk sebebiyle birtakım riskli durumlar karşısında daha korunmasız oldukları ve psikolojik açıdan bu durumun olumsuz etkilerine maruz kalabilecekleri belirtilmiş, dolayısıyla bu çocukların mevcut şartları ve geleceğe ilişkin umutsuz ruh hallerinin, onların benlik saygısı düzeylerinin de düşük olmasına neden olabileceği ifade edilmiştir [228].

Aygün'ün elit buz hokeyi sporcularıyla yapmış olduğu bir başka çalışmada da yine gelir seviyesi en yüksek olan sporcuların benlik saygıları diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır [214].

Kırkbir'in fitness sporcuları üzerinde yapmış olduğu başka bir çalışmada aylık gelir seviyesi ve benlik saygısı düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiş ve sporcunun gelir seviyesi arttıkça benlik saygısının da arttığı belirtilmiştir [204].

Gelir seviyesi arttıkça benlik saygısının da artacağını ortaya koymuş olan bu çalışmaların aksine, gelir seviyesiyle benlik saygısı arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığının ortaya koyulduğu çalışmaların da literatürde mevcut olduğu görülmektedir. Bunlardan birinde Gencer, yıldız erkek güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada, benlik saygısı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığını ifade etmiştir [217].

Basketbol 1. Ligi'nde oynayan basketbolcuların benlik saygıları seviyelerinin incelendiği bir araştırmada da, basketbolcuların aylık gelir düzeylerinin benlik saygısı düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır [225].

Konuyla ilgili başka bir çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı seviyeleri aile gelir düzeyiyle karşılaştırılmış ve hem spor yapanlarda hem de spor yapmayanlarda benlik saygısı seviyesi ile gelir seviyesi arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığı belirtilmiştir [229].

Yapılan çalışmanın konuya ilişkin bulguları değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamakla birlikte, yıllık gelir düzeyi 500 000 TL ve üstü olan

futbolcuların benlik saygısı ortalama puanlarının, yıllık kazançları 20 000 TL ve altında olan futbolculardan yüksek çıktığı görülmüştür. Ekonomik gelir düzeyi yüksek olan bir insanın, kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılama imkânına sahip olmasından dolayı kendisine ilişkin yargıları ve beklentilerinin de olumlu olacağı düşünülmektedir. Futbol gibi yüksek maddi gelir potansiyeli olan bir spor dalında gelir seviyesinin artmasına paralel olarak, sporcunun temel ihtiyaçlarını en iyi imkânlarla karşılamasının yanı sıra, sosyal ve kültürel etkinliklere katılma olanaklarının artması, antrenman ve maçlardan arta kalan zamanlarda toplumun diğer kesimleriyle de bağ kurmasını sağlayabilecektir. Maddi geliri yüksek olan bir futbolcunun yükselmiş olan yaşam standardı, onun kendi kendisine yettiğine olan inancının yükselmesini, çevresinden gördüğü ilginin, bir geribildirim olarak değerli olduğu izlenimini almasını sağlayacağı ve bu durumun da benlik saygısını artıracığı düşünülmektedir. Gelir düzeyi düşük olan bir futbolcu ise maddi yetersizlikler nedeniyle kendisinin ve varsa ailesinin ihtiyaç ve beklentilerini karşılamakta zorlanacak ve yaşam standardı artamayacaktır. Bu durum futbolcunun kendisini kısıtlanmış ve engellenmiş hissetmesine neden olabilecektir. Bu duygunun, bireyin umutsuzluğa kapılarak kendisini yetersiz hissetmesine, yetersizlik duygusunun da kendisini değersiz bir birey olarak algılamasına ve nihayetinde bu durumun benlik saygısının azalmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bahsi geçen bu faktörlerin, çalışmamızdaki en üst dilimdeki rakamlarda kazanca sahip futbolcuların benlik saygısı ortalamalarının, en alt dilimdeki futbolculardan daha yüksek çıkmasının nedenleri olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın bir başka bulgusu profesyonel futbolcularda yaş ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analiz sonucunda, profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Erşan ve diğerlerinin 183 erkek 103 kız öğrenci olmak üzere hepsi BESYO (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) öğrencisi bireyler üzerinde yapılan çalışmalarında, benlik saygısının orta-yüksek seviyede olduğu, yaş arttıkça benlik saygısı seviyesinin de yükseldiği ve takım sporu yapan bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [227].

Özşaker ise, 12-14 yaş grubu çocukların benlik saygısı ve motor performans seviyelerini incelediği çalışmasında, artan yaşla birlikte kızlarda benlik saygısının düştüğünü, ancak erkeklerde benlik saygısı düzeyinin yükseldiğini belirtmiştir [63].

286 BESYO öğrencisinin benlik saygısı üzerine yapılan bir başka araştırmada, 21 yaş altındaki bireylerin benlik saygısı düzeyinin 21 yaş üstündekilerden düşük olduğu sonucuna ulaşılmış, bu durum 21 yaş altındaki öğrencilerin, 21 yaş üstü öğrencilere nazaran insanlara daha az güven duymalarına ve fazla hayalperest olmalarına bağlanarak açıklanmıştır [115].

Çeşitli dallarda spor yapan ve yapmayan bireylerde benlik saygısı üzerine yapılan bir başka araştırmada, 17-20 yaş aralığındaki katılımcıların benlik saygısının, 33 yaşındaki katılımcılarla karşılaştırıldığında daha düşük seviyede bulunduğu saptanmıştır. Artan yaşla birlikte benlik saygısı seviyesinin de yükseldiği görülmüştür [230].

Özdemir'in amatör futbolcular üzerinde yapmış olduğu benzer bir çalışmada da, yaş ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; 25 ve üstü yaşta olan futbolcuların benlik saygısı düzeyleri, 21-24 yaş aralığında olan futbolculardan yüksek bulunmuştur [205].

Kırkbir, fitness sporcularıyla yaptığı çalışmasında, 26 yaş ve üzeri sporcuların benlik saygısı düzeyinin, 25 yaş ve altındaki sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığını ve benlik saygısının yaşla birlikte arttığını belirtmiştir [204].

Sporcu olmayanlar üzerinde yapılmış olan çalışmalara bakıldığında, Mullis ve Normadin, 270 ergen öğrencinin lise öğrenimi süresince benlik saygısı düzeylerini gözlemlemişlerdir. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının artan yaşa bağlı olarak yükseldiği gözlenmiştir [231].

Baybek ve Yavuz, yaş değişkeni ile benlik saygısı ele alındığında, buluş çağında olanların benliğine olan saygısının, sınıf ve yaşın artmasıyla birlikte doğru orantılı olduğunu saptamış ve kişinin yaşı büyüdükçe benlik saygısının da arttığını gözlemlemişlerdir [232].

Karadağ ve diğerlerinin üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, öğrencilerin yaşları ilerledikçe benlik saygısı puanlarının da yükseldiğini belirlemişlerdir. Sınıf seviyesi yükseldikçe, öğrenim hayatı süresince kazanılan tecrübe, genel ve mesleki bilgi birikiminin benlik saygısı düzeylerini arttırdığını ifade etmişlerdir [220].

Konuyla ilgili yapılmış olan bir başka çalışmada da, bireylerde yaş temelli olarak benlik saygısı düzeyleri ele alınmış ve 16 yıl boyunca izlenen benlik saygısı düzeylerinin farklı yaşlarda farklılaştığı ve en yüksek dönemin genç yetişkinlikte olduğu gözlemlenirken, ileri yetişkinlikte benlik saygısı düzeylerinde azalmalar olduğu gözlemlenmiştir [233]. Bu durumun fiziksel gücün, zihinsel yetilerin azalmasıyla, emeklilik döneminin yaklaşması ya da yaşanmasıyla, aile bireyleri ve yakın arkadaş çevresindeki kayıpların yaratabileceği yalnızlık duygusunun tetikleyebileceği psikolojik ve ruhsal çöküntülerle açıklanabileceği düşünülmektedir.

Aktaş, yaptığı araştırmada yaş değişkeni arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığını belirtmiştir [230]. Saygılı ve diğerlerinin farklı seviyedeki üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir araştırmada da, benlik saygısı ile yaş arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, 27 ve üzeri yaştaki bireylerin benlik saygısı seviyelerinin 21-23 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir [207].

Yaşın artmasıyla birlikte benlik saygısının da yükseldiğinin tespit edildiği bu çalışmalarla ilgili olarak şu yorum yapılabilir;

Yaşın ilerlemesiyle daha yüksek bir olgunluk sürecine giren bireylerin, olaylara daha soğukkanlı, gerçekçi, çözüm odaklı ve kendi potansiyellerinin farkında olarak yaklaşabilecekleri düşünülmektedir. Hayatın olağan akışı içerisinde, potansiyel bir sorunla karşılaşan birey, yaşının ilerlemesi neticesinde elde ettiği, daha önceki yaşantılarındaki doğru ve yanlış yaklaşım ve yöntemlerinin farkında olarak hareket edip sorunu çözmeye çalışacaktır. Çözüm odaklı bireylerin eleştirel bakış açısına, işbirliğine, kararlılığa ve özgüvene sahip oldukları yapılan birçok çalışmayla ortaya konmuştur. İletişim becerisinin yükselmesini de beraberinde getirebilecek olan bu

özellikler sayesinde bireyin, toplum nezdinde de değer göreceği ve çevreden alınan bu geribildirim, bireyin kendine ilişkin olumlu düşüncelerinin ve biçtiği değerlerin ifadesi olan benlik saygısının da yükselmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsanlar yaş aldıkça, çeşitli yol ve yöntemlerle benlik saygılarını geliştirebilmektedirler. Tüm yaşam süresince dinamik bir süreç olan benlik saygısı, bireyin kendisini tanıması, tüm yetenek, beceri, başarı, başarısızlık, yetersizlik ve eksiklikleriyle kendisini kabul edip bütünüyle kendisine vermiş olduğu değer duygusundan oluşmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, ergenliğin hemen başından, sonuna doğru geline süreçte benlik saygısının gelişiminde istikrarlı bir yükselişin olduğu gözlemlenmektedir [234].

Benlik saygısının yaşla birlikte arttığını gösteren bu çalışmaların aksine iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edildiği farklı bir araştırmada, Brack ve diğerleri farklı sınıf seviyelerinde okuyan 135 öğrenci üzerinde çalışmış ve benlik saygısı ile zeka, yaş, cinsel gelişim seviyesi ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının yaşla değil, fakat zekâyla ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir [235].

Yenidünya da yapmış olduğu araştırmasında benzer şekilde yaş, cinsiyet, okunan sınıf, okul ve bölümle benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşıldığını belirtmiştir [114]. Benzer bir sonuca ulaşılan Çapar'ın çalışmasında da, benlik saygısı düzeyi ve yaş (sınıf değişkeni) değişkeni arasındaki ilişki saptanmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda, benlik saygısı düzeyinin yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı belirtilmiştir [236].

Aygün ise, elit buz hokeyi sporcuları üzerindeki araştırmasında, benlik saygısı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir [214]. Benzer şekilde Köksal'ın ergen basketbolcular üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada da, benlik saygısı ile yaş arasında istatistiki açıdan bir korelasyon bulunmadığı tespit edilmiştir [215].

95'i işitme engelli futbolcu ve 309'u engeli bulunmayan amatör küme futbolcusundan oluşan bir grup üzerinde yapılmış olan çalışmada, benlik saygısı ile yaş arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunamadığı tespit edilmiştir [226]. Yapılmış olan bu araştırmaların bulgularının, çalışmamızın sonuçlarını desteklediği görülmektedir.

Yapılmış olan bu araştırmalardan farklı olarak, TFF profesyonel liglerde oynayan 780 profesyonel futbolcu üzerinde yapılmış olan bir çalışmada ise, benlik saygısı seviyesi ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuş ve 15-19 yaş aralığındaki futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin, 30 ve üstü yaşındaki futbolculardan yüksek olduğu tespit edilmiştir [4].

Yapılan çalışmada profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Görüldüğü üzere, her ne kadar literatürde bunu destekleyen bulgular mevcut olsa da, benlik saygısının yaşla birlikte arttığını veya azaldığını belirten çalışmaların olduğu da görülmektedir. Çalışmamızda, yaş grupları arasında anlamlı bir farkın bulunamamasında, çalışılan spor dalının, örneklem grubunun, katılımcıların yaş skalasının ve demografik özelliklerinin etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Tüm dünyada gelişen, değişen, endüstrileşen ve bir sektör haline gelmiş olan futbolda, futbolcular da bu değişimden paylarına düşeni almaktadırlar. Günümüzde çok genç yaştaki futbolcuların, hem motorik özellikler bakımından hem de zihinsel ve psikolojik açıdan 20-30 yıl önceki yaşlılarından çok daha önde oldukları, bununla beraber çok daha gelişmiş ekipman, antrenman, beslenme ve mükemmelleştirilmiş saha imkanlarına sahip oldukları düşünülmektedir. Bu durum çok genç yaştaki futbolcuların daha erken olgunlaşıp, yüksek maddi kazançlarla kulüplerde oynayabilmelerine olanak tanımaktadır. Bu pozisyona erişen bir futbolcunun, aldığı yüksek ücret, antrenörü, arkadaşları, yöneticileri tarafından değer görme, medyada görünürlük, kulüp taraftarlarınca sevgi ve saygı görme vb. kazanımlar sayesinde kendisine ilişkin duygu ve düşüncelerinin olumlu yönde gelişeceği düşünülmektedir. Futbolcunun kendisine ilişkin sevgi, saygı, değer verme, kendine yetebilirlik duygularının benlik saygısını arttırabileceği gerçeğinden hareketle, çalışmamızın bulgularında küçük yaştaki oyuncuların benlik saygılarının ileri yaşlardaki futbolculardan düşük çıkmasının sebebinin anlaşılabilceği

düşünülmektedir. Elbette ki tecrübeli ve yaşı ilerlemiş bir futbolcu da fizyolojik-psikolojik açıdan güçlü olup takımı için önemli, değerli ve gerekli görülebilecek; maddi-manevi kazanımı neticesinde benlik saygısının yükselmesi de beklenebilecektir. Ancak, zamanla bir futbolcunun ilerleyen yaşından dolayı fiziksel ve motorik özelliklerindeki gerileme nedeniyle tercih edilebilirliğinin azalacağı, genç futbolcuların tercih edilebilirliğinin artacağı da bilinmektedir. Bu artış ve azalışın oyuncuların benlik saygısı düzeylerini etkileyebileceği, bu durumun da, çalışmamızın yaş gruplarındaki benlik saygısı puanlarını dengelemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, literatürdeki bazı araştırmalarda ortaya konmuş olan benlik saygısının yaşla birlikte arttığına ilişkin sonuçlarla bizim çalışmamızın sonuçlarının çelişiyor görünmesinin, araştırmamızın futbol gibi, sporculara çok genç yaşta maddi ve manevi yüksek kazanımlara olanak tanıyan bir branşta yapılmış olmasından kaynaklanmış olabileceği de düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın bir diğer bulgusu, zihinsel dayanıklılıkla yaş arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analiz sonucunda profesyonel futbolcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Başka bir ifade ile katılımcıların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinde de artışlar meydana gelmiştir.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte yükseldiği sonucuna ulaşılan birçok çalışma mevcuttur. Bu bölümde alan yazındaki ilgili çalışmalara değinilecektir.

Konuyla ilgili yapılmış olan bir çalışmada, yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği ve yaşı büyük sporcuların, küçük yaştaki sporculara göre zihinsel açıdan daha dayanıklı oldukları ifade edilmiştir [142].

Bir başka araştırmada Marchant ve diğerleri, zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte artış gösterdiğini belirtmiş ve artan deneyimle birlikte zihinsel dayanıklılığın artabileceğinin unutulmaması gerektiğini vurgulamışlardır [237]. Bu açıklamalar doğrultusunda, Marchant ve diğerleri tarafından yapılan araştırmanın bulgularının araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği söylenebilir. Nicholls ve diğerleri tarafından yapılan bir başka araştırmada da yaşın artmasıyla birlikte zihinsel

dayanıklılığın da arttığına dair bilgiler rapor edilmiştir [198]. Yaşın artmasına bağlı olarak zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yüksek olmasının sebebinin; bireydeki biyolojik değişiklikler [39,161], benlik algıları, sosyal etkiler, duygusal tepkiler [238], bireyin yaşlanmasıyla birlikte olgunlaşma düzeyinin artması ve geçmiş yaşantıları olduğu ileri sürülmektedir.

Çalışmamızın sonuçlarıyla paralel bulgulara ulaşılan bir başka araştırmada, zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaşın önemli bir değişken olduğu belirtilmiştir [194]. Ancak, Crust'ın yapmış olduğu bir başka çalışmanın sonuçları ise bulgularımızla çelişmiş ve yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında herhangi anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır [239].

Aydiner'in, sporcuların özyeterlilik ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki üzerine yapmış olduğu çalışmada, yaş ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, 26 ve üstü yaşta olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 15-18 yaş arasındaki sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir [240]. Aynı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran ve benzer sonuçlara ulaşılan bir başka çalışmada da, sporcularda yaşın artmasıyla birlikte zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yükseldiği belirtilmiştir [201].

Amerikan futbolu oyuncularını ile yapılmış olan bir başka araştırmada, 24 yaş ve üstündeki oyuncuların, daha küçük yaşta oyunculara göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri bakımından daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirtilmiştir [241].

Kayhan ve diğerlerinin takım sporu ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelendiği çalışmalarında, zihinsel dayanıklılık ölçeğinden alınan puanlar ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiş, ancak sıra ortalama puanları incelendiğinde 23 ve üzeri yaşta sporcuların diğer yaş grubundakilere nazaran daha yüksek bir zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Artan yaşla birlikte sporcuların daha fazla tecrübe sahibi oldukları ve dolayısıyla da zihinsel dayanıklılıklarının da bu doğrultuda yükseldiği ifade edilmiştir [242].

Kurtay'ın gelişim liglerinde oynayan futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonucunda farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD testinde farklılığın 14, 15 ve 15, 16 yaşlar arasında olduğu belirlenmiştir. Kontrol alt boyutuna göre 14 yaşında ve 16 yaşında olan futbolcuların 15 yaşındaki futbolculardan ortalama olarak daha yüksek bir zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir [183]. Bu çalışmada, 14 yaşındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 15 yaşındaki futbolculardan daha yüksek çıkması, literatürdeki zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte arttığına yönelik bulgularla çelişen bir durum olarak görülebilir; ancak aralarında sadece 1 yaş olan iki grubun yaş değişkeni üzerinden karşılaştırılması istisnai sonuçları ortaya çıkarmış olabilir. Dolayısıyla, yaş hiyerarşisi üzerine yapılmış olan bir araştırmada yaş skalası ne kadar geniş tutulursa, elde edilecek bilgilerin yorumlanmasının da o denli isabetli ve önceki çalışmalarla tutarlı olabileceği düşünülmektedir.

Yarayan ve diğerlerinin, üst düzey bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı değişkenler açısından inceledikleri araştırmada, yaşa göre bireysel sporcularda kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Farklılığın hangi yaş gruplarında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan ikinci derece değerlendirmede, 24-29 ve 30-35 yaş aralığındaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, 18-23 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır [196].

Bu çalışmaların sonuçlarından farklı olarak Güvendi ve diğerlerinin, profesyonel güreşçiler üzerinde yapmış oldukları araştırmada ise, güreşçilerin yaşlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır [189]. Tunç ve diğerlerinin, içerisinde futbolcuların da olduğu amatör sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının değerlendirildiği ve benzer bir sonuca ulaştıkları çalışmalarında da, zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu durumu, araştırmaya katılan sporcuların 16 ila 18 yaşları arasında olmasına ve dolayısıyla yaş grupları arasındaki skalanın dar olması sebebiyle, yaş ile ilgili verilerin homojenleştirilerek gruplar arası farklılıkların ortaya çıkmasının engellenmiş olabileceği şeklinde yorumlamışlardır [243].

Görüldüğü üzere, yapılmış olan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile yaş arasındaki ilişki incelenmiş; kimi sonuçlarda anlamlı bir ilişki tespit edilirken, kimi sonuçlarda herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Zihinsel dayanıklılık kavramının, mücadeleyi zorunlu kılan durumlarda amaca erişmek için yeteneklere inanç ve rakibinden daha iyi olduğunu düşünmek [42] anlamına gelen güven alt boyutunun, yapmış olduğumuz çalışmada yaşla birlikte arttığı tespit edilmiştir. Bireyin yaşı arttıkça, fiziksel, kimyasal, biyolojik, ruhsal ve sosyal açılardan da bir olgunlaşma sürecini yaşayabileceği, kendine olan inanç ve güveninin artabileceği kabul edilmektedir. Bu olgunlaşma sürecinde başarılı-başarısız, faydalı-faydasız birçok deneyim yaşayan bireyin, tüm bu tecrübelerden çıkarmış olacağı derslerin onun zihin haritasının şekillenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Daha önce karşılaştığı bir sorunun çözümünde kullandığı alternatif çözüm seçeneklerinden hangisinin işe yaradığını, hangi yöntemin ne derece etkili olabileceğini deneyimlemiş olan sporcunun, artan yaşıyla birlikte yaşanacak potansiyel durumların da katkısıyla, bu çözüm haznesini daha da zenginleştirme imkânına sahip olacağına inanılmaktadır. Beklenmedik durumlarda ve zor koşullar altında mücadele etmek, çözüm üretmek, pes etmemek anlamına halen zihinsel dayanıklılık olgusunun gücünü, sporcunun sahip olduğu bu yöndeki potansiyellerinden alacağına inanılmaktadır. Fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan olgunlaşmış bir sporcunun, daha önce defalarca karşılaştığı pozisyon, koşul ve zorluklar karşısında yapmış olduğu ya da yapmadığı tercihler ve bunların doğurduğu sonuçların, onun daha sonraki benzer durumlardaki seçimlerinin de belirleyicisi olabileceği ve yaşla birlikte artacak olan tüm bu deneyimlerin, çalışmamızdaki profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini de artırmış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın son bulgusu benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiye yöneliktir. Yapılan analiz sonucunda profesyonel futbolcuların benlik saygısı ile zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde doğrudan futbolcuların veya sporcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıklarını karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak iki kavramla ilgili ayrı ayrı yapılmış olan diğer çalışmalara bu bölümde değinilecek ve yorumlanacaktır.

Benlik saygısı yüksek kişilerin, kendilerine ilişkin olumlu duygu ve düşüncelere sahip, yaratıcı eğilimde olan, saygı ve değer görmeyi hak ettiklerine inanan, paylaşımcı ve cesaretli bireyler oldukları belirtilmektedir. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin yaşam süreci içerisinde karşılaşacağı sorunlarla yüzleşip çözüm üretme iradesini ortaya koyabileceğine olan inancını arttırabilmektedir. Benlik saygısı yüksek bireylerin, tüm potansiyellerinin farkında oldukları gibi aynı zamanda eksiklerini veya yetersizliklerini bildikleri ve bununla birlikte, yanlış yaptıklarında uyarılmaktan, yanlıştan dönebilmekten ve hatalarından dolayı yargılanmaktan da kaçınmayan, tam tersine bunlarla yüzleşebilen bireyler oldukları düşünülmektedir. Belirli bir olgunluk düzeyine ulaşabilmiş ve kendisiyle barışık olabilen bu bireylerin, üzerlerinde baskı yaratan durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruyarak duruma ilişkin değerlendirme yapabilme ve problemin çözümüne yönelik yöntem ve stratejileri belirleyerek uygulayabilme yeterliğine sahip oldukları düşünülmektedir.

Zihinsel ve ruhsal bir kapasite olan zihinsel dayanıklılık kavramı da benlik saygısı ile ilişkili olan bir yapıdır. Mücadeleyi zorunlu kılan durumlarda amaca erişmek için yeteneklerine inanıp rakibinden daha iyi olduğunu düşünen, baskı altındayken soğukkanlılığını koruyabilen, belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alıp yüksek konsantrasyonla mücadele edebilen bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu kabul edilmektedir [42]. Yüksek benlik saygısının inisiyatif alma, iyi ve mutlu hissedebilme konusunda belirleyici olduğu sonucuna ulaşılan bir çalışmada [244] da belirtildiği gibi, yüksek benlik saygısının zihinsel dayanıklılığı destekleyen ve onunla uyum içinde olabilen bir özellik olduğu görülmektedir. Sosyal yönü gelişmiş, kriz ortamlarında çözüm üretebilme gücüne sahip, hatasını kabullenip kendine değer vermeye devam edebilen ve yeni durumlarla karşılaşmaktan çekinmeyen benlik saygısı yüksek bireylerin, sporda yüksek performansın belirleyicileri olan bu özellikleri, zihinsel anlamda da içselleştirebildikleri ve zihinsel kapasitelerini arttırabildikleri düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında profesyonel futbolcularda, bu iki kişilik özelliğinin birbirini karşılıklı olarak beslediği ve geliştirdiği düşünülmektedir.

Kamya'nın, 105 sosyal hizmet bölümü öğrencisi üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, ruhsal sağlamlık ve psikolojik iyi olma halinin, benlik saygısının

kuvvetli belirleyicilerinden olduğu sonucuna ulaşılmıştır [245]. Zihinsel dayanıklılığın alt parametrelerinden olan psikolojik sağlamlık ve iyi olma durumunun benlik saygısıyla pozitif yöndeki ilişkisini ortaya koyan bu araştırma sonucu, çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

14-18 yaş grubu ergenler üzerinde yapılmış olan bir araştırmada benlik saygısı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyi ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir [246]. Zihinsel dayanıklılığın belirleyicilerinden olan psikolojik dayanıklılık düzeyinin, benlik saygısına paralel olarak yükseldiği sonucuna ulaşılan bu çalışma da, çalışmamızın bulgularını desteklemektedir.

Bir futbolcunun hedeflerini gerçekleştirme düzeyi ne kadar yüksek ise benlik saygısı düzeyi de o kadar yüksek olacaktır. Benlik saygısı ne kadar yüksekse, birey kendini o oranda yetkin ve kıymetli olarak görebilecektir. Bu durum sporcunun amaç, beklenti, hırs ve başarılarının belirleyicisidir [217]. Sporcunun yarışma veya müsabaka esnasında yeteneklerini geliştirme ve kullanabilme iradesi, benlik saygısının yükselmesine olanak sağlamaktadır [247]. Aynı şekilde, bir futbolcunun müsabaka esnasında performansını olumsuz etkileme potansiyeline sahip etkenlere rağmen en uygun kararı vermesi, konsantre olması, sakin kalabilmesi, kendine ve yeteneklerine güvenerek mücadele edebilmesi zihinsel dayanıklılığına da bağlıdır. Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık üzerine yapılmış olan çalışmalara bakıldığında, başarıyı yakalayabilmiş ve bunu sürdürebilmek için gerekli iradeyi ortaya koymuş olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olacağı kabul edilmektedir [39].

Connaughton ve diğerleri rekabetçi deneyimin, sporcuların zihinsel dayanıklılığının gelişiminde önemli bir faktör olduğunu aktarmaktadır [142]. Nicholls ve diğerlerine göre de deneyim seviyesi, zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyen önemli bir faktördür. Tecrübeli sporcuların, daha az tecrübeye sahip sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olacağını öngördüklerini aktarmışlar ve bu öngörünün gerekçesini de, tecrübeli sporcuların benzer koşullarda önceden performans göstermelerine bağlı olarak mevcut duruma karşı koyabilme yetisinin yüksek olabileceği hipotezine dayandırmaktadırlar [199]. Görüldüğü üzere geçmiş

tecrübelerin zihinsel dayanıklılığı geliştirebileceği belirtilmekte ve futbolcuların müsabaka ve antrenmanlarda yaşayacağı rekabetçi yüklenme ve mücadelelerin de bu gelişime katkı sağlayacağı ifade edilmektedir. Bir başka deyişle, çalışmamızın zihinsel dayanıklılığın yaşla birlikte arttığına ilişkin bulgusunun da ortaya koymuş olduğu gibi, bir futbolcunun olgunlaştıkça (yaş aldıkça) zihinsel dayanıklılığını da artırabileceği düşünülmektedir. Hem literatürdeki araştırma ve incelemelerden elde edilen sonuçlar hem de çalışmamızda elde edilen profesyonel futbolcuların benlik saygıları arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının da arttığına ilişkin anlamlı sonuçlardan yola çıkıldığında, bu iki özelliğin birbirini pozitif yönde etkileyen kavramlar olduğu düşünülmektedir. Bir futbolcunun zihinsel dayanıklılığı ne denli yüksek olursa, bu özelliğin destekleyeceği yüksek performansın ortaya çıkmasının da o oranda mümkün olabileceği ve performans yüksekliğinin sağlayacağı başarı ile beraber, başarı ve başarının yarattığı kendinden memnundurmutlu olma halinden beslenen benlik saygısının da yükselebileceği düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızda şu sonuçların elde edildiği görülmektedir:

Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin, oynadıkları lig düzeyine göre değiştiği belirlenmiştir. Buna göre, devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunurken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Devamlılık alt boyutunda, TFF 2. Lig’de oynayan katılımcıların ortalamalarının hem Spor Toto 1. Lig’de oynayan hem de TFF 3. Lig’de oynayan katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile eğitim durumları arasında devamlılık alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunurken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Devamlılık alt boyutunda ilköğretim seviyesine sahip katılımcıların ortalamalarının hem lise, hem üniversite, hem de lisansüstü katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha düşük olduğu görülmüştür.

Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri ile yıllık kazançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunurken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Kontrol alt boyutunda yıllık 500 000 TL ve üstü kazanan katılımcıların ortalamalarının, diğer toplam yıllık kazanç ortalamalarına oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamakla birlikte; evli katılımcıların benlik saygısı ortalamalarının, bekâr katılımcıların ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile oynadıkları lig düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, Spor Toto 1. Lig’de

oynayan futbolcuların benlik saygısı düzeyi en yüksek iken, TFF 2. Lig’de oynayanların benlik saygısı düzeyi en düşük olarak bulunmuştur.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve lise mezunu futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin en yüksek, ilkokul mezunu futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile profesyonel futbol oynama yılları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, 7-8 yıl profesyonel futbol oynama süresine sahip katılımcıların benlik saygısı düzeyi en yüksek iken, 0-2 yıl profesyonel futbol oynama süresine sahip katılımcıların benlik saygısı düzeyi en düşük olarak bulunmuştur.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyi ile oynanılan mevki arasında anlamlı bir fark bulunamamış olmakla birlikte; defans mevkiindeki katılımcıların benlik saygısı düzeyleri en yüksek, forvet mevkiindeki katılımcıların benlik saygısı düzeyleri en düşük olarak tespit edilmiştir.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri ile yıllık kazançları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olmakla birlikte; 500 000 TL ve üstü yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı düzeyleri en yüksek, 1000-20 000 TL yıllık kazanca sahip katılımcıların benlik saygısı düzeyleri en düşük olarak tespit edilmiştir.

Profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiş; ayrıca katılımcıların yaşları ile zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu arasında da anlamlı bir ilişkiye rastlanmış, dolayısıyla profesyonel futbolcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Son olarak, profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile medeni durum, profesyonel futbol oynama yılı ve mevki değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki

bulunamamış; aynı şekilde benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Yapılan bu çalışmanın sonunda spor dünyasının bileşenleri olan kulüp yöneticilerine, antrenörlere, futbolculara ve akademisyenlere şu önerilerde bulunulabilir:

1. Profesyonel futbolcular özelinde yapmış olduğumuz bu çalışma, farklı spor dallarındaki takım sporu ve bireysel sporlarda, daha fazla sayıdaki kadın-erkek sporcu üzerinde de gerçekleştirilebilir.
2. Sporcuların benlik algısı ve benlik saygısı üzerinde, üyesi olunan kulüp ve bu kulübün yarattığı iklimin, medyanın ve kulüp taraftarının etkisi araştırılabilir.
3. Zihinsel dayanıklılık üzerinde, futbolcunun takım arkadaşlarıyla ilişkisinin, onlara olan güven-güvensizliğinin, antrenörüne ilişkin tutumunun ve kulüp yöneticilerinin etkisi araştırılabilir.
4. Sporculara, uzmanlar eşliğinde periyodik aralıklarla ölçümler yapılarak, geri bildirim yöntemleriyle yeteneklerinin farkına varması sağlanıp, benlik saygısını yükseltecek etkinlikler planlanabilir.
5. Çalışmamızda zihinsel dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkili olduğu tespit edilen demografik özelliklerin dışında, kişiliğin bu iki özelliğinin; hedef yönelimi, motivasyon, kaygı düzeyi, stres yönetimi vb. süreçlerle olan ilişkileri de başka araştırmalarda incelenerek alan literatürüne katkı sağlanabilir.
6. Futbol alanında genel olarak yapılan çalışmalar, profesyonel futbolcuların fiziksel performans ölçümleri ve değerlendirmeleri kapsamında olmaktadır, özellikle son yıllarda performansın sadece fiziksel kriterleri değil psikolojik ve zihinsel süreçleri de içerdiğine ilişkin çalışmalar paralelinde, futbolcuların performans düzeylerini etkileyen diğer unsurlara ve bu unsurların geliştirilmesine yönelik araştırmalar yapılarak alan literatürüne katkı sağlanabilir.

7. Benzer alışmalar, özellikle voleybol, badminton, tenis ve masa tenisi gibi sayı ve set üzerinden oynanan spor dallarında da yapılarak, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılığın, süre kısıtlaması olmayan bu spor dallarındaki sporcuların performansları üzerindeki etkisi araştırılabilir.

8. Antrenör, kulüp yöneticileri ve menajerlere; futbolcularla, onların benlik saygılarının yükselmesini sağlayabilecek ilişkiler kurabilmeleri ve bunun için ihtiyaç duyulan kulüp atmosferini tesis edebilmeleri amacıyla eğitimler verilebilir.

Elde edilen bulgular ışığında, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık kavramlarının günümüzün en popüler spor dalı olan futbolun vazgeçilmez unsurları olduğu söylenebilir. Çalışmamızda yer alan profesyonel futbolcuların demografik özelliklerinin, benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık kavramlarıyla birçok anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür. Öyle ki, profesyonel futbolcuların benlik saygısı düzeyleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığının belirlenmiş olduğu çalışmamızın bu tespitine göre, profesyonel futbolcuların performans arttırmalarında benlik saygısı ve zihinsel dayanıklılık kavramlarının önemli bir yeri olabileceği; dolayısıyla başta profesyonel futbolcular olmak üzere, antrenörlerin, kulüp yöneticilerinin ve profesyonel futbol paydaşlarının bu kavramları dikkate alan tutumlar sergilemelerinin doğru olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. (Yedinci Baskı). Ankara: Berikan Yayınevi, 81.
2. Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. (İkinci Baskı). Ankara: Bağırhan Yayınevi, 14-19.
3. Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 9-10.
4. Aydoğan, H. (2012). *Profesyonel Futbolcuların Örgütsel Adalet Algıları ve Benlik Saygıları İle İş Doyumları Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. Ferah, A. (1991). *Futbol eğitim ve öğretim*. Ankara: Martı Yayıncılık, 11.
6. Topkaya, İ. ve Ata, T. T. (1998). *Futbola genel kuramsal bir bakış ve futbol eğitim öğretimi*. Ankara: Üniversiteler Ofset, 21-23.
7. Aydoğan, F. (2004). *Medya ve popüler kültür*. İstanbul: MediaCat Yayınları, 16.
8. Kurthan, F. (2003). *Spor yönetimi*. İstanbul: YGS Yayınları, 36.
9. Günaydın, M. (2019). *Profesyonel Futbolcu Sözleşmelerinin İnsan Kaynakları Muhasebesi Açısından Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
10. İnternet: Commentary on the Regulations for the Status and Transfer of Players. The written contract is also mentioned as "contract as a Professional" (cf.art.20) or as "professional contract" (cf.art 7 in annex6), s.10. URL:http://www.fifa.com/mm/document/affederation/administration/51/56/07/transfercommentary_06_on_1843.pdf&date= Son Erişim Tarihi: 15.06.2019.
11. İnternet: TFF Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transfer Talimatı, Madde 3,(Ağustos2016),s.4,URL:<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Profesyonel-Futbolcularin-Statusu-ve-Transferleri-Talimatı.pdf&date=> Son Erişim Tarihi: 30.05.2019.
12. Akgeyik, T. (2018). *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, Cilt: 7, Yıl: 7 Sayı:18.
13. İnternet: Transfer Markt (a)- Avrupa Ligleri ve Kupa Müsabakaları. URL:<http://www.transfermarkt.com.tr/resources/ef/documents/kuluplerin-finansal-yapilari.pdf&date=> Son Erişim Tarihi: 05.03.2018.
14. Sümer, R. (1988). *Sporda demokrasi*. Ankara: Güven Matbaası, 26-28.
15. Chambers, B.J. (2002). *Adjustment To Career Termination In Professional Hockey Players*. Ph.d. Thesis, Simon Fraser University, Burnaby.

16. Altunbaş, Ç.(2006). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
17. Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi, 114.
18. Bacanlı, H. (2001). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 28-29.
19. Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 14.
20. Temel, Z.F. ve Aksoy, B.A. (2001). *Ergen ve gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 48.
21. Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Sosyal ve Felsefi Eserler Dizisi, (26).
22. Leory, M.R. (1996). *Self-Presentation, Impression, Management and Interpersonal Behavior*, New York: Harper Collins Publishers, 52-54.
23. Adams, S.G. and Gullotta, T. (1989). *Adolescent Life Experiences*. New York: Brooks Cole Publishing Company, 39.
24. Şahin, M. (2007). *İlköğretim Okullarında Zorbacı Davranışların Azaltılmasına Yönelik Empati Eğitim Programının Etkisinin Araştırılması*, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
25. Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
26. Soner, O. (1995). *Aile Uyum-Öğrenci Öz güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
27. Aslan, H. (2006). *Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
28. Turan, M., Herken, H., Mutlu, N. ve Küçükkolbaşı, H. (1998). *Öğrencilerde benlik saygısı ile ruhsal belirti arasındaki ilişki*. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi 2010;(1), 67-73.
29. Sivribaşkara, V.S. (2003). *Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
30. Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(1), 416-430.

31. Luthar, S. S., Cichetti, D. and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development Science*, 71: 543-562.
32. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist Science*, 56(2), 227-238.
33. Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Current Direction Psychological Science*, 4(1), 81-85.
34. Luthans, F., (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
35. Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
36. Block, J.H. and Block, J. (1980). The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. (WA Collins Editor), Development of Cognition, Affect, and Social Relations. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
37. Beardslee, W.R. and Podorefsky, M.A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69
38. Masten, A.S., Best, K.M. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
39. Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
40. Jones, M.I and Parker, J.K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54, 519-523
41. Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
42. Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. (Second Edition). Hove, East Sussex, Londra: Routledge, 15-18.
43. Connaughton, D., Hanton, S. and Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.

44. Gucciardi, D.F. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
45. Perry, J.L., Clough, P.J., Crust, L., Earle, K. and Nicholls, A.N. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54, 587-592.
46. Cox, R.H. (2012). (Loehr, (1982)'den akt.). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. (Seventy Editions). New York: McGraw-Hill, 297-298.
47. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W. and Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
48. Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D., (2002). A framework of mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
49. Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332. doi: 10.1080/10413200500313636.
50. Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
51. İnal, A. N. (1998). *Futbolda eğitim ve öğretim*. Konya: SÜ Basımevi, 62.
52. Öcalan, M. (2005). Futbolun toplum üzerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Anadolu Bölgesi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi*, 3 (3), 172-176.
53. Aracı, H. (2005). *Genç sporcu eğitimi ve kültürü*. Ankara: Can İlayda Ofset, 10-12.
54. Köksaldı, E. (2002). *Skor yöneticiliği*. Milliyet Gazetesi, 26 Eylül, İstanbul.
55. İnal, A.N. (2004). *Futbolda eğitim öğretim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 19.
56. Ferah, A. (2000). *Futbol eğitim öğretim*. İstanbul: Nehir Matbaası, 10.
57. Talimciler, A. (2003). *Türkiye’de futbol fanatizmi ve medya ilişkisi*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 26-29.
58. İnternet: Türkiye profesyonel liglerindeki futbolcu ve kulüp sayıları. URL:<http://www.tff.org/default.aspx?pageID=293.pdf&date=> Son Erişim Tarihi: 20.02.2019.
59. Arseven, A.D. (2001). *Alan araştırma yöntemi*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 53.

60. Eren, E. (2008). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 37-38.
61. Eren, E. (1979). *Yönetim psikolojisi*. İstanbul: Mat/Er Matbaası, 44.
62. Kandemir, M. (2006). *İlköğretimde Algılanan Sınıf İçi Empatik Atmosfer İle Benlik Algısı Arasındaki İletişimin Akran Zorbalığı İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
63. Özşaker, M. (2008). *12-14 Yaş Çocukların Motorsal Performans ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
64. Şimşek, M.Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A. (2008). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütsel davranış*. Ankara: Gazi Kitabevi, 6.
65. Başaran, İ.E. (2008). *Örgütsel davranış, insanın üretim gücü*. Ankara: Siyasal Basın Yayın Dağıtım, 42.
66. Yüksel, Ö. (2006). *Davranış bilimleri*. Ankara: Gazi Kitabevi, 1.
67. St. Poul, M.N. (1996). *Girls, physical activity and self-esteem*. Melpomene: Institute Packet, 14-16.
68. Brooks, R. (2004). *Self-Esteem And Resilience*, New York: McGraw-Hill, 1-2.
69. Çağlar, G.A. (1993). *Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
70. Öner, N. (1996). *Piers-Harris'in çocuklarda öz kavramı ölçeği el kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1.
71. Pişkin, M. (2001). *Özsaygıyı geliştirme eğitimi, ilköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 9.
72. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: Cole And Freeman Corporation, 16-17.
73. Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
74. Arıcak, O.T. (1999). *Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

75. Sarpkaya, G., Orbeyi, H. ve Demirel, D. (2005). *Hemşirelik Yüksekokulu 2. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Sivas.
76. Sezer, S. (2001). *Özsaygı Düzeyini Geliştirme Programının İlköğretim Okulu 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
77. Sevinç, M. (2003). *Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. (Birinci Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 21.
78. Weiner, M.F. (1999). Other Psychodynamic Schools. *Comprehensive Textbook Psychiatry*, 51-458.
79. Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitapevi, 62.
80. Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (Üçüncü Baskı). İstanbul: Maya Matbaacılık Yayıncılık, 25.
81. Koç, Z. (2006). *Lise Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Yordanması*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
82. Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana-babalar/adolesan psikolojisi*. Ankara: Bilgi Yayınevi, 30.
83. Körükçü, Ö. (2004). *Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
84. Geçtan, E. (1995). *İnsan olmak*. (Onbeşinci Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, 36.
85. Türedi, E. (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
86. Lawrence, D. (1988). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Sage Publications Limited, 21.
87. Durak, H. (1997). *Ankara Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri İle Denetim Odağı Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
88. Twenge, J.M. and Campbell, W.K. (2002). Self Esteem and Socio Economic Status: A Meta Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (1), 59-71.

89. Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygılarının ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9 (1), 24-32.
90. Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42 (3), 745-746.
91. Battle, J. (1980). Relationship Between Self-esteem And Depression Among High School Students, 1. Published. *Sage Journals*, 1(51), 157-158.
92. Gün E. (2006). *Spor Yapanlarda Ve Spor Yapmayanlarda Benlik Saygısı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
93. Gürhan, C. (1986). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Bazı Etmenler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
94. Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
95. Cheng, H.P. and Page, R.C. (1989). The Relationships Among Sex Academic Performance, Anxiety And Self-Esteem Of Junior High School Students In Taiwan. *Journal of Multicultural Counseling Development*, (17), 123-133.
96. Yegül, İ.B. (1999). *Liseli Erkek Sporcular ile Sporcu Olmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Atletik Yeterlik Puanlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
97. Campbell, C. and Bowman, R.P. (1993). The fresh start support clup: small group counseling for academically retained children. *Elementary Schoolguidance And Counseling*, (27), 172-185.
98. Hodges, L. and Wolf, L.J. (1997). *Promoting Self-Esteem In A Caring Positive Classroom*. Masters Action Research Project, Işı/Skylight, Saint Xavier University, USA.
99. Verkeyten, M. (1998). Perceived discrimination and self-esteem among ethnic minority adolescent. *The Journal Of Social Psychology*, (138), 479-493.
100. Tufan, B. (1988). *Sosyal hizmetler yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerine bir inceleme*. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Gata, 19-23 Eylül, Ankara, Türkiye.
101. Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

102. Tufan, B. (1989). Yüksek Öğretim Yapan Bir Grup Öğrencinin Benlik Saygılarını Dört Yıl Ara İle İzleme Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, (7), 28-37.
103. Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
104. Maşrabacı, T.S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Doktora. Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
105. Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A. ve Çelik, G. (1994). Aktif ve sosyal etkinliklere katılmanın beden imgesi ve benlik saygısına etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3p) Dergisi*, 2(1), 33-38.
106. İnелmen, K. (1996). *Relationship of Sex-Role Orientation to Two Measures of Self- Esteem*, Yüksek Lisans Tezi, Bogaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
107. Kulaksızoğlu, A. ve Arıca, T. (2000). Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, (1), 87-94.
108. Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
109. Çağlar, E., Kuruç, Z., Yılmaz, V., Kocaekşi, S. ve Genç, S.K. (2002). Atletlerde benlik saygısı, yarışma durumluk kaygısı ve mükemmelliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Dergisi*, 2(4), 43-49.
110. Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adolesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2).
111. Uyanık, B.G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
112. Karahan, T.F, Sardoğan, M.E., Şar, A.H, Ersanlı, E., Kaya, S.N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 27-39.
113. Türkbay, T., Özcan, C., Doruk, A. ve Uzun, Ö. (2005). Ergenlerin psikiyatrik belirtileri ve benlik saygıları üzerine kimlik bocalamasının etkileri. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 92-97.

114. Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
115. Erşan, E. ve Doğan, O. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısının sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Dergisi*.12(1), 35-42.
116. Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
117. Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
118. Knust, S., La Guerre, K., Wrisberg, C., King, C. and Berggrun, N. (2014). Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA Division-I student athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport*, 6(2),173-184.
119. Thelwell, R., Such, B., Weston, N., Such, J. and Greenlees, I. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 170-188.
120. Deuster, P.A. and Silverman, M.N. (2013). Physical fitness: Apathway to health and resilience. *United States Army Medical Department Journal*, 24-35.
121. Wieser, R. and Thiel, H. (2014). A survey of mental hardiness and mental toughness In professional male football players. *Chiropractic & Manual Therapies*, 22, 17- 26.
122. Cowden, R.G., Anshel, M.H. and Fuller, D.K. (2014). Comparing athletes' and theircoaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal o f Sport Behavior*, 57(3), 221-230.
123. Amato-Henderson, S.S.D. and Kemppainen, A. (2014). *Measuring sisu: Development of a tool to measure mental toughness in academia*. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society 58th Annual Meeting. Doi: 10.1177/1541931214581299.
124. Weinberg, R., Butt, J. and Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal o f Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
125. Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: W.W. Norton Company, 48.

126. Cattell, R.B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace and World, 12.
127. Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1),1.
128. Kobasa, S.C., Maddi S.R. and Kahn S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1),168.
129. Clough, P.İ., Earle, K. and Sewell, D. (2002). *Mental toughness: the concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* London: Thomson Publishing, p:32-43.
130. Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Londra: Penguin Books, 25.
131. Gucciardi, D. and Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. (Birinci Baskı). Londra: Routledge, 12.
132. Crust, L, and Clough, J.P. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 2(1), 21-32.
133. Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları, 7, 31, 32, 37.
134. Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., and Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, selfconcept psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
135. Sheard, M. and Golby, J. (2006). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 7-24.
136. Crust, L. and Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43–51.
137. Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
138. Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness*. Masters Theses, University of Tennessee, United States of America, 588.
139. Silva, J. M. (1984). Personality and sport performance: Controversy and challenge. In J.M. Silva & R. S. Weinberg (Eds), *Psychological foundations of sport*, 59-69.

140. Loehr, J. E. (1985). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. New York: Forum publishing company, 36.
141. Loehr, J. E. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: The Stephen Greene Press, 52.
142. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The development maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26 (1), 83-95. doi: 10.1080/02640410701310958.
143. James, W. (1907). *Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking*. New York: Dover Publications, 17.
144. Fourie, S. and Potgieter, J.R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal of Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23,63-72.
145. Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Mallett, C.J. and Ntoumanis, N. (2014). Adolescent performers' perspectives on mental toughness and its development: the utility of the bioecological model. *The Sport Psychologist*, 28(3), 233-244.
146. Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M. and Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': Perceptions of mental toughness and its development in an english premier league soccer academy. *Qualitative research in sport, Exercise And Health*, 6(3),329-347.
147. Carter, L. (2013). *Running In The Zone: Mental toughness, imagery, and flow in first time marathon runners*. Phd. Thesis, A Dissertation Submitted To The Temple University Graduate Board, United States of America.
148. Bhambri, E., Dhillon, P.K. and Sahni, S.P. (2005). Effect of psychological interventions in enhancing mental toughness dimensions of sports persons. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 31(1-2),65-70.
149. Hardy, L., Bell, J. and Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81.
150. Golby, J. and Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901-913.
151. Preet, C., Shourie, S. and Tamminen, K.A. (2014). The effects of psychological skills training on mental toughness and state anxiety among youth national level shooters. *Journal Of Exercise, Movement, And Sport*, 49(1),120.

152. Zhou, B. and Chen, Y. (2013). The influence of psychological skills training on judo athletes skill learning and mental toughness. *Journal of Sports and Science*, 1, 27.
153. Marshall, T., Roberts, J., Pack, S., Basevitch, I., Rossato, C., Suckling, C. and Roberts, M. (2017). The effect of long term physical training on the development of mental toughness in recreationally active participants. *Journal of Multidisciplinary Research*, 9(2), 29-43.
154. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. and Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5) 1182-1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011.
155. Gucciardi, D.F., Jackson, B., Hanton, S. and Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1),67-71.
156. Juan, M.V.T. (2015). Mental toughness of scholar athletes. *Researchers World*, 6(3), 22.
157. Kumar, S., Singh, N.S. and Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th South Asian games. *IJAR*, 2(6), 268-270.
158. Dolly, C. and Ashish, A. (2017). A comparative study of mental toughness between male, female and urban, rural and gymnasts. *International Journal of Recent Research Aspects*, 4, 2349-7688.
159. Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, R. and Hnigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub- elite female soccer players. *International Journal Of Applied Sports Sciences*. 29(1).
160. Levy, A. R., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Marchant, D. C. and Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15, 246-254.
161. Horsburgh, V.A., Schermer, J.A., Veselka, L. and Vernon, P.A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
162. Lowe E. (2013). *Which mental toughness characteristics are most effective in aiding the injury rehabilitation process in cricketers*, Graduate Thesis, Cardiff Metropolitan University Cardiff School of Sport, Cardiff.
163. Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal Of Sport Science*, 7(2), 57-64.

164. Miçooğulları, B.O. ve Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312- 2319.
165. Koruç, B. ve Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 26-3.
166. Yavuzer H. (2002). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. (Sekizinci Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi, 21.
167. Çiftçi, F. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
168. Aine D. and Lester D. (1995). Exercise, depression and self esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3), 890-899.
169. Oğuz, G. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim Dergisi*; 4(1), 31-37.
170. Tiryaki S. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. (Birinci Baskı). İstanbul: Eylül Yayınevi, 109.
171. 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.
172. Loehr, J.E. (1995). *The New Toughness Training For Sports*. New York: Plume, 15-16.
173. Fawcett, T. (2011). *Mental Toughness: A Phenomenological Perspective*. In D.F. Gucciardi and S. Gordon (Eds), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. London: Routledge, 9-30.
174. Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve Sporda Doruk Performans*. (Yirminci Yıl Özel Baskısı). İstanbul: Beyaz Yayınları, 19,103,106,107.
175. Kaiseler, M., Polman, R. and Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47, 728-733.
176. Sheard, M., Golby, J. and Wersch, A., (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193.
177. Turan, N. ve Tufan, B. (1987). *Coopersmith benlik saygısı envanterinin (SEI) geçerlik-güvenirlik çalışması*. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, 816-817. 14-18 Eylül, İstanbul, Türkiye.

178. Rogers, C. R. and Dymond, R. F. (1954). *Psychotherapy and personality change*. Chicago: University of Chicago Press, 63.
179. Pişkin, M. (1996). *Self-esteem and Locus of Control of Secondary School Children Both in England and turkey*, Unpublished Doctoral, University Of Leicester, Leicester.
180. Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 1(32), 470-483.
181. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. (Sixth Edition). Londra: Pearson Education Limited, 22.
182. Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*.(Yirmidördüncü Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık, 40-44.
183. Kurtay M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
184. Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında ZD ve DZ'nin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
185. Golby, J. and Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942. doi:10.1016/j.paid.2003.10.015.
186. Shin D.S. and Lee K.H., (1994), A comparative study of mental toughness between elite and non-elite female athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 6, 85–02.
187. Golby, J., Sheard, M. and Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor skills*, 96, 455-462.
188. Thomas, P. R., Schlinker, P. J. and Over, R. (1996). Psychological and psychomotor skills associated with prowess at ten-pin bowling. *Journal of sports sciences*, 14(3), 255-268.
189. Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise and Training Sciences*, 4(2), 70–78.
190. Dede, Y.E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

191. Madahi, M. E., Javidi, N. and Samadzadeh, M. (2013). The relationship between emotional intelligence and marital status in sample of college students. *Procedia Social and Behavioral Behavioral Behavioral Sciences*. 84 Sciences. 1317. 1317 -1320.
192. Gill, G. S., Lane, A. M., Thelwell, R. and Devonport, T. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological skills. *Indian Journal of Fitness*, 7, 9-16.
193. Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B., Kaviri, Z. and Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Science*, 46, 1440-1444.
194. Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. and Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
195. Fisher, S. and Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
196. Yarayan, Y.E., Yıldız, A.B. ve Gülşen, D.B.A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 11, Sayı 57.
197. Petlichkoff, L. M. (1993). Relationship of player status and time of season to achievement goals and perceived ability in interscholastic athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 242-252.
198. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., and Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
199. Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C., and Crust, L., (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.
200. Madrigal, L., Hamill, S., and Gill, D.L. (2013). Mind over matter: The development of the mental toughness scale. *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
201. Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım, Antalya, Türkiye.
202. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (Second Edition). New York: Harper and Row, 45.

203. Şahinler, Y. ve Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-176.
204. Kırkbir, H. (2019). *Fitness Sporu ile İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
205. Özdemir, E. (2019). *Amatör Futbolcuların Benlik Saygıları ile Örgütsel Adalet Algıları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
206. Ceviz, F. (2009). *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe ve Benlik Saygısı*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
207. Saygılı, G., Kesercioğlu, T.İ. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 4(1), 1-8.
208. Parlar, H. ve Yazıcı, S.G. (2017). Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Yıl:16, Sayı:31, Bahar 2017/1, 207-247.
209. Aydoğan, H. ve Bardakçı, S. (2017). FIFA ileri seviye kadın futbolu eğitim seminerine katılan antrenörlerin bazı değişkenler açısından benlik saygılarının değerlendirilmesi. *International Congress of Eurasian Social Sciences*, 4(2), 211-212.
210. Doyle, A.B., Breidgen, M., Markiewicz, D. and Kamkar, K. (2003). Family relationships as moderators of the association between romantic relationships and adjustment in early adolescence. *Journal Of Early Adolescence*, 23(3), 316-340.
211. Cramer, D. (2003). Acceptance and need for approval as moderators of self-esteem and satisfaction with a romantic relationship or closest friendship. *Journal Of Psychology*, 137(5), 495-505.
212. Baymur, F. (1993). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 266-272.
213. Gencer, E. ve İlhan, E.L. (2012). Badmintoncuların Benlik Saygısı Yapılarının İncelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, 94-101.
214. Aygün, F.D. (2018). *Elit Buz Hokeyi Sporcularının Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

215. Köksal, A. (2017). *Ergen Basketbolcularda Anne-Baba İlgilenim Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Başarı Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
216. Hoşman, O.K. (2018). *Tenisçilerin Spora Özgü Başarı motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
217. Gencer, E. (2008). *Yıldızlar Kategorisi Erkek Güreşçilerde Denetim Odağı, Benlik Saygısı ve Başarı İlişkisi: Ege Bölgesi Yıldızlar Ligi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
218. Abbasoğlu, E. ve Öncü, E. (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(2), 407-425.
219. Çam, O., Khorshid, L. ve Özsoy, S.A. (2000). Bir hemşirelik yüksekokulundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Dergisi*, 1 (8), 33-40.
220. Karadağ, G., Güner, G., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
221. Suveren, S. (1995). *Cimnastik sporunun yarışmacı cimnastikçilerin benlik saygısı üzerine etkisi*, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
222. Parrott, G., Taylor, J., Enes, S. and Galli, N. (2001). Self-esteem levels: age and athletic participation effects. *California State University Sacramento JACPOC Library*, 23(4).
223. Forresters, S. and Beggs, B. (2005). Gender and self-esteem in intramural sports. *Physical and Health Education Journal* 70(4), 12, 15-19.
224. Çağlayan, N. (2011). *Bireysel ve Takım Spor Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
225. Aydoğan, H. (2011). *Basketbol 1.liglerinde mücadele eden basketbolcuların benlik saygıları ile iş doyumları arasındaki ilişki*. I. International Congress on Sports Economics and Management, 12-15 Ekim, İzmir, Turkey.
226. Açak, M. ve Kaya, O. (2015). İşitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcuların benlik saygıları ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-11.
227. Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, sayı, 42, 36-37.

228. Türkay, H. (2015). *Spor Yapan Çocuklar ile Ailesine Ekonomik Katkıda Bulunup Spor Yapamayan Çocukların Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
229. Kumbaroğlu, Z.B. (2013). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
230. Aktaş, İ. (2014). *Farklı Branşlarda Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
231. Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 45-57.
232. Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Bahar (14), 73-95.
233. Shaw, B. A., Liang, J. and Krause, N. (2010). Age and race differences in the trajectories of self-esteem. *Psychology and Aging*, 25(1), 84-94. doi: 10.1037/a0018242.
234. Berns, M.R. (1993). *Child, family, community, socialization and sport*. San Diego: Harcourt Brace College Publishers, 40-43.
235. Brack, C.J., Orr, D.P. and Ingersoll, O. (1988). Pubertal maturation and adolescent self esteem. *Journal of Adolescent Health Care*, 9, 280-285.
236. Çapar, B. (2008). *Farklı Ortaöğretim Öğrencilerinde Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
237. Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R. and Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
238. Weiss, M.R., (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 22.
239. Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
240. Aydın, B.Y. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

241. Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
242. Kayhan R.,F., Aydoğan H., Hacıcaferoğlu S., Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.
243. Tunç, A.Ç., Güçlü, M. ve Günay, M. (2018). Konya'daki amatör sporcuların mental dayanıklılıklarının kesitsel çalışma ile değerlendirilmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Ekim-Kasım-Aralık, Sayı: 29, Güz-Kış Dönemi, 1-16.
244. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. and Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1),1-44. doi: 10.1111/1529-1006.01431.
245. Kamy, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.
246. Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
247. Karaman, Ç., Son, M., Bayazıt, B., Dinçer, Ö. ve Çolak, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 10-12 yaş grubu çocuklarda benlik saygısının incelenmesi*. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 431-438, 12-15 Nisan, İzmir, Türkiye.



EK-1. Etik kurul raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/04/2019-E.44762



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-302.08.01-
 Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11/02/2019 tarih ve E.18037 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğumuz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi Sinan BAKIR'ın, Prof.Dr. Ömer ŞENEL'in danışmanlığında yürüttüğü "*Profesyonel Futbolcuların Benlik Saygıları ile Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun 12.03.2019 tarih ve 02 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzadır
Prof. Dr. Mehtap ÇAKAN
 Kurul Başkanı

Araştırma Kod No: 2019-042

Ek: 1 Liste

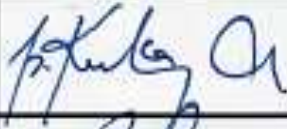


Ankara
 Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 31 75
 İnternet Adresi: <http://etikkonseyon.gazi.edu.tr/>

Bilgi için : Ayfer Çelmez
 Birim Temsil Sorumlusu
 Telefon No:202 18 07

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-1. (devam) Etik kurul raporu

GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖLÇME DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 12/03/2019	TOPLANTI SAYISI : 02
ADI-SOYADI	İMZA
Prof. Dr. Mehtap ÇAKAN BAŞKAN	
Prof.Dr.Cengiz Haluk BODUR	
Prof.Dr.Galip YÜKSEL	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	KATILAMADI
Prof.Dr.Cevriye Temel GENCER	KATILAMADI
Doç.Dr.İsmail KARAKAYA	
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	

EK-2. Anket formu

Değerli Futbolcular; Doktora Çalışmamızın Amacı "Profesyonel Futbolcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi" nin incelenmesidir. Çalışmamız Sadece Bilimsel Amaçlı Kullanılacaktır. Ayıracağınız Zaman İçin TEŞEKKÜR EDERİM...						
Sinan BAKIR Doktora Öğrencisi						
Doğum Yılınız (Örnek 1993)?						
Medeni Durumunuz?	☐ EVLİ	☒ BEKAR				
Eğitim Durumunuz?	☐ İLKOKUL	☐ ORTAOKUL	☐ LİSE	☐ ÜNİVERSİTE	☐ Y.LİSANS - DOKTORA	
Kaç Yıldır Profesyonel Futbol Oynuyorsunuz?	☐ 0-2	☐ 3-4	☐ 5-6	☐ 7-8	☐ 9 ve ÜSTÜ	
Oynadığınız Mevkii?	☐ KALECİ	☐ DEFANS	☐ DEFANSİF ORTASAHA	☐ HÜCUMCU ORTASAHA	☐ FORVET	
Hangi Profesyonel Ligde Mücadele Ediyorsunuz?	☐ SPOR TOTO SÜPER LİG	☐ SPOR TOTO 1.LİG	☐ TFF 2. LİG	☐ TFF 3. LİG		
Yıllık Kazancınız (TL)?	☐ BİN – 20 BİN	☐ 20 BİN – 50 BİN	☐ 50 BİN – 150 BİN	☐ 150 BİN – 500 BİN	☐ 500 BİN ve ÜSTÜ	
SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ						
Tabloda "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" için Verilen İfadelerden Size En Uygun Şıkka (X) İşareti Koyunuz.			Tamamen Yanlış (1)	Kısmen Yanlış (2)	Kısmen Doğru (3)	Tamamen Doğru (4)
1	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.		(1)	(2)	(3)	(4)
2	Kötü performans göstermekten endişelenirim.		(1)	(2)	(3)	(4)
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.		(1)	(2)	(3)	(4)
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.		(1)	(2)	(3)	(4)
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.		(1)	(2)	(3)	(4)
6	Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.		(1)	(2)	(3)	(4)
7	Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.		(1)	(2)	(3)	(4)
8	Zor durumlarda vazgeçerim.		(1)	(2)	(3)	(4)
9	Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.		(1)	(2)	(3)	(4)
10	Dikkatim kolaylıkla dağınık ve konsantrasyonumu kaybederim.		(1)	(2)	(3)	(4)
11	Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.		(1)	(2)	(3)	(4)
12	Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.		(1)	(2)	(3)	(4)
13	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.		(1)	(2)	(3)	(4)
14	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.		(1)	(2)	(3)	(4)
COOPERSMITH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ						
Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa (X) işareti koyunuz.					EVET (1)	HAYIR (2)
1	Çevremde olup bitenden rahatsızlık duymam.				(1)	(2)
2	Başkalarının önünde konuşma yapmak bana zor gelir.				(1)	(2)
3	Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.				(1)	(2)
4	Karar vermede fazla zorluk çekmem.				(1)	(2)
5	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.				(1)	(2)
6	Evdeyken kolayca moralim bozulur.				(1)	(2)
7	Yeni şeylere kolay alışamam.				(1)	(2)
8	Yaşıtlarımın arasında sevilen bir kişiyim.				(1)	(2)
9	Ailem genellikle duygularıma önem verir.				(1)	(2)
10	Başkalarının söylediklerini kolayca kabul ederim.				(1)	(2)
11	Ailem benden çok şey bekler.				(1)	(2)
12	Benim yerimde olmak oldukça zordur.				(1)	(2)
13	Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum.				(1)	(2)
14	Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.				(1)	(2)
15	Kendimi yetersiz buluyorum.				(1)	(2)
16	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum.				(1)	(2)
17	Yaptığım işten çoğunlukla memnun olmam.				(1)	(2)
18	Başkaları kadar güzel/yakışıklı değilim.				(1)	(2)
19	Söylenecek sözüm varsa onu söylemekten kaçınmam.				(1)	(2)
20	Ailem benim duygularımı anlar.				(1)	(2)
21	Çok sevilen bir kimse değilim.				(1)	(2)
22	Genellikle ailemin beni dışladığını hissediyorum.				(1)	(2)
23	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.				(1)	(2)
24	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünüyorum.				(1)	(2)
25	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.				(1)	(2)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : BAKIR, Sinan
 Uyuğu : TC
 Doğum tarihi ve yeri : 19/09/1977, Tunceli
 Medeni hali : Bekar
 Telefon : 0505 2917501
 e-posta : snnbkr19@gmail.com



Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Doktora	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam Ediyor
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2005
Lisans	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2003
Lise	Sincan Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi (Elektrik Bölümü)	1995

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2007- Devam Ediyor	MEB	Öğretmen
2005-2006	Başkent Üniversitesi Spor Merkezi	Antrenör
2003-2005	Gençlerbirliği Spor Kulübü	Antrenör
2001-2003	Ataspor Kulübü	Antrenör

Yabancı Dil

İngilizce

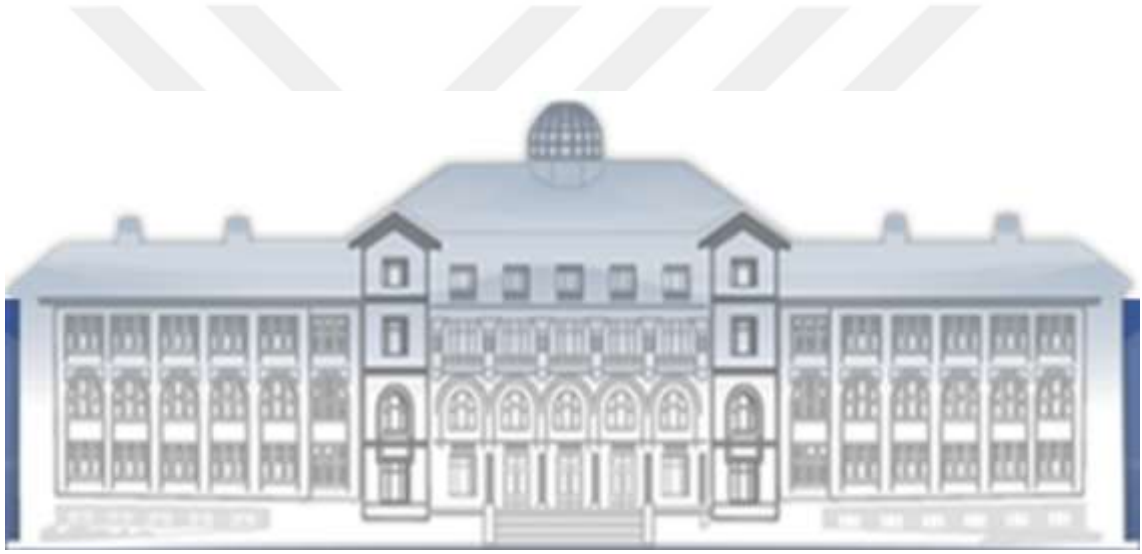
Yayınlar

1. Bakır, S., Aydoğan, H. (2011). 12-14 Yaş Grubu Gençlerbirliği Spor Kulübü Sporcuları ile Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin İşitsel Basit Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması, **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi**. 13 (Özel Sayı).

2. Aydoğan, H., Şenel, Ö., Bardakçı, S., Bakır, S., Özdemir, E. (2020). Examining Self-Esteem of Amateur Football Players in Terms of Some Variables, **The Online Journal of Recreation and Sport, TOJRAS**. January 2020, Volume 9, Issue 1.

Hobiler

Jogging, Badminton, Kitap, Müzik, Seyahat, Doğa, Otomobil.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...

