

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANA BİLİM DALI**



**KADIN FUTBOLCULARDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK
VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hilal TOSUN TOPRAK

Danışman

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

SAMSUN
2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Hilal TOSUN TOPRAK tarafından, **Prof. Dr. Soner ÇANKAYA** danışmanlığında hazırlanan “**KADIN FUTBOLCULARDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 10.5.2022 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Prof. Dr. Soner ÇANKAYA Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Yaşar BARUT Ondokuz Mayıs Üniversitesi Çocuk Gelişimi Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Doç. Dr. Seda SABAH Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒ (Gerekli ise ekler kısmına ekleyiniz)

Hayır ☐

01 /09 / 2023

Hilal TOSUN TOPRAK

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : KADIN FUTBOLCULARDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK
VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 19.01.2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 17

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

20 /08 / 2023

Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

ÖZET

KADIN FUTBOLCULARDA ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hilal TOSUN TOPRAK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans, Eylül/2023
Danışman: Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

Bu araştırmada kadın futbolcuların algıladıkları sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı liglerinde oynayan 211 kadın futbolcu oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmış ve Türkiye'de farklı liglerde oynayan kadın futbolculara uygulanmıştır. Verilerin homojenlik durumunu analiz etmek için Levene Testi uygulanmış ve dağılımın normalliğini denetlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Test sonucunda tüm analizler için verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmada sonuç olarak kadın futbolcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin, yaşadığı yer (kimlerle yaşadığı), memleket, oynanan lig, sporcu yaşı (deneyim yılı), öğrenim durumu, gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı, buna karşılık zihinsel dayanıklılık düzeyinin oynadıkları mevki, milli sporcu olma durumu ve yaş değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan kontrol düzeyinin defans mevkiinde oynayan kadın futbolcuların orta sahada oynayan kadın futbolculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güven düzeyinin milli sporcu olan kadın futbolcularda yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın futbolcuların yaşlarının arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı, yaşları azaldıkça zihinsel dayanıklılıklarının azaldığı görülmüştür. Araştırmaya katılan kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeylerinin spor yaşı (deneyim yılı), oynadıkları mevki, yaşadığı yer(kimlerle yaşadığı), memleket, oynanan lig değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Ek olarak kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeyleri ile öğrenim durumu, gelir düzeyi, milli sporcu olma durumu ve yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Spor, Futbol, Kadın Futbolu, Algılanan Sosyal Destek, Zihinsel Dayanıklılık

ABSTRACT

EXAMINATION OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND SPORTS MENTAL TOUGHNESS LEVELS IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS

Hilal TOSUN TOPRAK
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Sports Management
Master, September/2023
Supervisor: Prof. Dr. Soner ÇANKAYA

In this study, it was aimed to examine the perceived social support and mental toughness levels of female football players. The sample of the study consists of 211 female football players playing in various leagues of Turkey. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Sport Mental Toughness Questionnaire(SMTQ) were used to collect the data and applied to female football players playing in different leagues in Turkey. Levene Test was applied to analyze the homogeneity of the data and Kolmogorov-Smirnov test was used to control the normality of the distribution. As a result of the test, it was found that the data for all analyzes showed normal distribution.

As a result of the study, it was found that the level of mental toughness of female football players in sports differs according to the place where they live (with whom they live), in addition to this, the level of mental endurance differs according to the position they play, the status of being a national athlete and the age variable. According to the results obtained, it has been determined that the control level, which is the sub-dimension of mental toughness, is higher for female football players playing in the defense position than female football players playing in the midfield. Also, it was found that the level of confidence, which is the mental toughness sub-dimension of female football players, is higher in female football players who are national athletes. It has been observed that as the age of female football players increases, their mental stamina increases, and as their age decreases, their mental stamina decreases. When the findings related to the perceived social support levels of female football players participating in the research were examined, it was seen that the perceived social support levels of female football players did not differ significantly according to the variables of sports age (year of experience), the place they played, the place where they lived (with whom they lived), hometown, and the league played. In addition, it has been revealed that there is a significant relationship between the perceived social support levels of female football players and their educational status, income level, being a national athlete and their age.

Keywords: Sport, Football, Woman's Football, Perceived Social Support, Sport Mental Toughness

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Çalışma sürecinde her aşamada bana yardımcı olan, bilgi birikimiyle destek sağlayan danışmanım Prof. Dr. Soner Çankaya'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca hayatım boyunca yaptığım her şeyde arkamda duran, aldığım kararları destekleyen çok sevgili annem, babam, abilerim ve eşim Volkan Toprak'a kıymetli desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

Hilal TOSUN TOPRAK

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Spor.....	4
2.1.1. Sporda Algılanan Sosyal Destek.....	4
2.1.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	5
2.2. Futbol	6
2.2.1. Kadın Futbolu	7
2.2.2. Dünya’da Kadın Futbolu.....	9
2.2.3. Türkiye’de Kadın Futbolu.....	11
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	14
3.1. Araştırmanın Modeli.....	14
3.2. Evren ve Örneklem	14
3.3. Veri Toplama Araçları	14
3.4. İstatistiksel Analiz.....	15
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	16
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	29
KAYNAKÇA.....	31
EKLER	36
ÖZGEÇMİŞ.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
SZDE	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları	15
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	16
Tablo 4.2. Spor Yaşına Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	17
Tablo 4.3. Mevkiilerine göre Kadın futbolcuların çok boyutlu algılanan sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri	18
Tablo 4.4. Öğrenim Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	19
Tablo 4.5. Gelir Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	20
Tablo 4.6. Yaşadığı Yere Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	21
Tablo 4.7. Memleketine Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	22
Tablo 4.8. Oynadıkları Liglere Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	23
Tablo 4.9. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri.....	25
Tablo 4.10. Kadın Futbolcuların Yaşları ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arası Korelasyon Tablosu	25

1. GİRİŞ

Spor insan hayatında her daim yer almış bir aktivitedir. Bu nedenle insanlık tarihindeki tüm toplulukların her dönemde gösterdiği değişiklikler, spor aktivitelerinin de değişim göstermesine sebep olmuştur. Spor tarihi ve insanlık arasındaki bağ sebebiyle, toplumda gelişen ve değişen unsurlar spora da yansımaktadır. (Bayraktar, 2003).

Spor, beden eğitiminin yanı sıra yarışma ve kazanma amacına dayalı fiziksel etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Pek çok branş ve kategorisi bulunmaktadır. Spor faaliyetlerinin birey üzerinde fiziksel etkileri kadar mental etkileri de söz konusudur. Spor bireyin hayatındaki sosyal boyutu da etkilemektedir. Spor; bireylerin fiziksel manada gelişimine katkıda bulunurken, kişilik gelişimine de pozitif yönde etkide bulunacaktır (Aydemir, 2014). Spor faaliyetleri, bireylerin özgüven kazanması, sorumluluk ve aidiyet bilincinin oluşması ve gelişmesi konularında önemli bir etkiye sahiptir. Sporcuların performansı daima fiziksel sebepler kaynaklı değildir. Psikolojik sebepler de sporcu performansını etkilemektedir. Bu nedenle sporcular hem fizyolojik hem de psikolojik gelişim sağlamalıdır (Akarçeşme, Koruç, ve Yılmaz, 2004).

Sporun birey üzerinde fiziksel ve ruhsal etkileri bulunduğu gibi, fiziksel ve ruhsal durumunun da sporu yapma biçimi üzerinde etkisi bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık kavramları bu noktada konuyu açıklayıcı olabilmektedir. Bireyin mevcut davranışlarını, algıladığı sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyi etkileyebilmektedir.

Sosyal destek, bireye sosyal çevresinde bulunan insanlar tarafından sağlanan kaynaklar şeklinde açıklanabilir (Cohen ve Syme, 1985, 3-22). Sosyal desteğin kişilerde aidiyet duygusunu pekiştirmesi ve kişinin içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırması sebebiyle yaşam boyu gerekli olduğu düşünülmektedir. Bireyler, geçmiş yaşantıları ve hayata bakış açılarındaki farklılıklar sebebiyle karşılaştıkları olayları farklı biçimlerde anlamlandırıp, yorumlayabilmektedir. Örneğin, herhangi bir davranış ya da söz kişi tarafından olumlu bir biçimde algılanırken, başka bir kişi tarafından olumsuz yorumlanabilmektedir. Dolayısıyla sosyal destek ve algılanan sosyal destek bu noktada birbirlerinden ayrılmaktadır. Sosyal desteğin yeterli biçimde sağlanıp sağlanmaması noktasında kişinin kendi düşüncesi “algılanan sosyal destek” olarak açıklanmaktadır (Prociano , 1983, 1-24).

Sporcuların performanslarını daha iyi seviyeye çıkarabilmek için egzersiz ve spor psikolojisinin konularından olan güncel ve önemli kavramlardan (optimal performans duygu durumu, öz yeterlik, kendinle konuşma, öz yeterlik) biri de zihinsel dayanıklılıktır (Akt. Yarayan, Yıldız, ve Gülşen, 2018).

Literatürde, sporcuların performanslarını artırabilmeleri ve performanslarının sürdürülebilmesi konusunda oldukça önemli olan zihinsel dayanıklılık ile ilgili birçok tanım bulunsa da, söz konusu kavramlara ilişkin ortak fikir, zihinsel dayanıklılığın spor yaşamı için önemli bir psikolojik gereklilik olduğu yönündedir. Günlük yaşamda birtakım zorluklarla karşılaşılabilir. Bireyin kendini adadığı bir faaliyette bulunurken bu zorlukları aşma biçimi diğer faaliyetlere kıyasla daha fazla önem arz etmektedir. Bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyi, bu zorluklarla başa çıkılabilmesi konusunda etkili olmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık terimini ilk defa sportif performansı artırmak üzerine çalışan Loehr tanımlamıştır (Clough ve Strycharczyk, 2012). Zihinsel dayanıklılık, kişinin rakibiyle güçlü bir şekilde başa çıkmasına aracılık etmektedir. Ayrıca baskı altında hissettiği durumlarda kararlı olma, özgüvenli ve kontrollü olmayı becerebilme, tutarlı davranma ve kişinin iyi bir ruh halinde olmasını sağlama gibi durumlara katkı sağlayan, doğal yollarla ya da zamanla kazanılabilen bir özelliktir (Jones, 2002). Elit düzey sporcu çalışmalarına bağlı zihinsel dayanıklılık ve sporu incelediğimizde sporcularda yüksek performansta devamlılık için stres ile başedebilmek, her seferinde hedefinin daha üzerine odaklanmayı sürdürebilmek, iç inancı güçlü kılmak, motive olmanın sürdürülebilirliğini sağlamak şeklinde 4 alana etkisi üzerinde durabiliriz (Jones ve Moorhouse, 2008). Bu alanların yüksek düzeyde olması sporcuların zihinsel dayanıklılığının da yüksek olduğunu belirtmektedir. Spor aktiviteleri temelinde olumsuz koşullar ve zorlayıcı eylemler bulundurmaktadır. Bu noktada zihinsel dayanıklılık sporcu için gerekli bir özellik olabilmektedir. (Gucciardi ve diğ., 2009).

Futbol hem dünyada hem de ülkemizde popüler bir spor dalıdır. Erkek sporcularda olduğu kadar kadın sporcularda da branş olarak futbolun popülerliği mevcuttur. Tarihe bakıldığında 2003 yılında liglere ara verilmiş, 2005 yılında tekrar başlatılmıştır. Kadınların futbola katılımının artış göstermesi, 2006 yılında kadınların futbol oynamasına ilişkin yasağın kaldırılması ve okul müsabakalarının yapılmaya başlamasıyla Şili’ de düzenlenmiş olan dünya okullar arası kadın futbol

şampiyonasında, ülkemiz okul takımlarından birinin dünya üçüncülüğünü elde etmesiyle gerçekleştiği söylenebilir (Talimciler, 2003).

Kadınların spor faaliyetlerine ve futbola katılımlarında artış olmasının yanında sporda ve futbolda performanslarını yüksek tutabilmeleri için hem fizyolojik açıdan güçlü olmaları hem de psikolojik açıdan güçlü ve hazırlıklı olmaları önem arz etmektedir (Konter, 1998: 129)

Bu nedenle bu çalışma içerisinde kadın futbolcuların algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişki üzerinde durulacaktır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor, bireylerin yalnızca bedenini değil kimliğini eğitmek için de gerekli bir araçtır. Sporda başarılı olabilmek adına birtakım fizyolojik ve psikolojik özelliklere sahip olmak gerektiği söylenebilir bu nitelikler aşağıdaki şekilde sıralanabilirler (Atlı, Arslan, Özkan, ve Kızılet, 2017):

- Gelişmiş fiziksel yapı
- Spor hareketlerini uzun müddet yapabilme adına yüksek kondisyon,
- Farklı psikolojik ve fizyolojik engellere rağmen mücadelecili olmayı sağlayacak kişilik özellikleri
- Antrenman yapmak için gerekli motivasyonu sağlayabilmek.

Bireylerin sporu fiziksel yeterliliğini artırmak, sağlığını iyileştirmek, kendine güvenini sağlamak, sorumluluk alma bilincini yaratmak, zinde olmasını sağlamak, oyun ve macera güdüsünü gidermek ile toplumsal yönden gerekli özelliklerini geliştirmek için yaptığı söylenebilir (Grössing, 1991). Spor yapma kültürü temelde, bireyi önemli hissettiren, arınma, gelişme, mutlu olma, iyi hissetme, başka insanlarla etkileşim sağlama olanakları yaratan bir kültürdür (Erdemli, 2008). Spor bir nevi kendi kendini de eğitme biçimidir. Ayrıca bir yaşam tarzı olarak adlandırılabilir. Sporun bireylere ve onların hayatlarına katkıda bulunması beklenir. Bu süreç içerisinde spor ve spor dahilinde tüm çalışmalar kişilerin anlamlandırmasıyla varlığını sürdürür (Filiz, 2002).

Kişiler, günlük yaşantısında etkileşim halinde bulunduğu aile üyeleri, okul ortamı, arkadaşlarıyla birlikte sosyal çevresinde, parklarda, spor salonlarında, sahalarda yapılan profesyonel ve amatör her türdeki spor etkinliklerinde ilişkiler kurarak iletişim biçimleri deneyimlerler. Bu kazanımlar ve sporun, bireylerin fiziksel, sosyal, mental ve ruhsal gelişimleri üzerinde de etkileri vardır (Muratlı, 2013).

2.1.1.1. Sporda Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı ile anlatılmak istenen bireyin hayatındaki sosyal ilişkilerin varlığı ve niteliğidir (House, 1988). Spor ve sosyalleşme arasında bir ilişki söz konusudur (Ünüvar, 2003). Bu ilişkinin güçlü kılınmasında kişinin içerisinde bulunduğu sosyal çevrenin önemli seviyede etkisi bulunmaktadır. Bireyin hayatı

boyunca en fazla zaman geçirdiği sosyal ortamında bulunan kişilere bu konuda sorumluluk düşmektedir. Sosyal desteğin sporla arasında bulunan ilişki, sporun mevcutta bulunan sosyal desteği anlama ve algılama üzerine olan etkisi pek çok araştırmada ortaya konulmuştur (Aksoy, Özcan, ve Çoknaz, 2018). Yapılan araştırmalarda sporcunun “spor yapılan alana ulaşım” ve “spora teşvik etme” boyutlarında ebeveyn desteğinin önemli olduğu görülmüştür (Springer ve diğ., 2006). Lisanslı spor yapanların algıladıkları sosyal destekten olumlu yönden etkilendiklerine dair bulgular elde etmişlerdir (Akt. Aksoy, Özcan, ve Çoknaz, 2018).

2.1.1.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık kavramı, sporcu bireylerin sportif performansını mental olarak etkileyecek engel yaratan durumlara rağmen iyi ve güçlü bir performans gösterme yeteneği şeklinde tanımlanabilir (Bayköse ve Keskin, 2018). Sporcu bireyler, hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan gelişim sağlamalıdır (Akarçeşme ve ark., 2004). Sporcuların performans açısından rakiplerinden daha iyi performans gösterebilmeleri için baskı altındayken kontrollü davranabilmeleri ve konsantrasyonlarının devamlılığını sağlamalarının faydalı olduğu belirtilmiştir. Yani zihinsel dayanıklılık bu noktada kontrol sağlayabilmeyi ve aynı zamanda konsantrasyonu sağlamaktadır (Jones, 2002). Zihinsel dayanıklılık, bir sporcunun başarılı olması için vazgeçilmez bir özellik olmakla birlikte spor alanlarında güçlü bir performans sağlamak adına en önemli psikolojik özellik şeklinde kabul edilmektedir. (Gucciardi ve ark., 2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, onların çeşitli özelliklerine göre değişebilmektedir. Yaş, deneyim yılı, eğitim düzeyi gibi kişiler arası farklılıklar sporcunun, spordaki zihinsel dayanıklılığını etkileyebilmektedir. Bu sebeple, değişik özellikler bakımından sporcuların zihinsel dayanıklılıkları incelenmelidir (Sarı, Sağ, ve Demir, 2020).

Bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilmiş, Altıntaş ve Kuruç’un (2017) Türkçe’ye uyarlayarak geçerlik güvenirlik çalışmasını yaptığı Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği kullanılır. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği güven, kontrol ve devamlılık olmak üzere 3 alt boyut içermektedir. Güven alt boyutu, bireyin spor aktiviteleri esnasında karşılaştığı zorluklarda hedefe ulaşmak amacıyla kendi yeteneklerine inanması ve performansının rakiplerine kıyasla daha iyi olduğunu düşünmesi; kontrol alt boyutu, bireyin spor aktivitesi esnasında baskı altındayken ya

da ani gelişen durumlar karşısında soğukkanlı kalmayı başarabilmesi, kontrol sağlaması ve rahat hissetmesi; devamlılık alt boyutu ise, spor aktiviteleri için belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk bilinciyle mücadele etmesi ve konsantrasyonunu sağlamasıdır.

Zihinsel dayanıklılık sporcunun becerilerine güven, olumsuzluklara karşı güçlü kalabilme, kendini olumlu algılama, öz stres ile başetmesi ile ilişki içerisindedir (Sarı, Sağ, ve Demir, 2020). Zihinsel dayanıklılığın spor içerisindeki önemi sebebiyle son yıllarda pek çok farklı spor branşı ile ilişkisi incelenmiştir.

2.2. Futbol

Futbol, dünyada ve ülkemizde en yaygın ve en çok tercih edilen spor dalıdır. İstenilen her yerde her kişi ile oynanabilen bir oyundur. Futbol, içerisinde her türlü duyguyu barındıran bir spor dalı olması sebebiyle araştırılmaya değecek bir yapıya sahiptir (Günay, 2001: 36-68). Oyun sahasındaki genişlik, oyuncu sayısındaki fazlalık ve mücadelecilik olmayı gerektiren özellikleri ile diğer bireysel ve takım sporları içerisinde kendine has bir yeri vardır (Kızılet, 2006).

Futbolun, ilk olarak hangi tarihte ve nerede oynandığı tam anlamıyla bilinmemekle birlikte M.Ö. 5000-2500 tarihlerinde Çin’de ve yaklaşık tarihlerde Mısırda başladığı tahmin edilmektedir (Erdoğan, 2008). Bu oyunu eski yunanlılar “Episkiros”, Romalılar “Harpastum”, Türkler “Tepük” şeklinde adlandırmışlardır (Saçaklı ve ark., 1995). Osmanlı döneminde Müslümanlar arasında oynanması yasaklanmış ve sadece gayrimüslimler arasında oynanmasına izin verilmiştir. Günümüz futbolu 19. yüzyıl sonlarında, İngiltere’de oynanmaya başlamıştır. Futbol, tütün ve pamuk ticareti yapan ve 19 yüzyılın ikinci yarısında Osmanlı İmparatorluğu’na gelen, önemli ticaret limanlarındaki şehirlere yerleşen İngilizler aracılığıyla ülkemize getirilmiştir. Başlarda kendi aralarında takımlar kurarak oynayan İngilizler, daha sonraları komşuları olan Türklere de tanıtmışlardır.

1904 yılında avrupalıların sistemlerine uygun olarak FIFA kurulmuştur. 1906 yılında uluslararası müsabakalar oynanmasına karar verilmiş olmasına rağmen Avrupa’da yaşanan savaşlar ve artan gerilimlerle nedeniyle ilk Dünya Futbol Şampiyonası maçı yıllar sonra 1930 yılında Uruguay’da oynanmıştır (Erdoğan, 2008).

Futbol kısaca, birçok ayrıntısı ve kuralı bulunmakla beraber 11 kişilik iki ayrı takım arasında oynanan, oyuncuların belli standartlara sahip dikdörtgen bir alanda,

oyun kuralları dahilinde şişirilmiş bir topu el ve kollarını kullanmadan rakip kaleye atmak için mücadele etmesine dayalı bir oyun olarak tarif edilebilir (Aladanlı ve Çördük, 2009: 28). Bu branştaki ikili mücadelelerde teknik, hız, denge ve fiziki güç önemli bir role sahiptir.

Futbol takımı yalnızca oyunculardan oluşmamaktadır. Bu takımı oluşturan her bireyin sosyal yaşantısı, aile bireyleri, arkadaşlık ilişkileri ve tüm bunların oyuncuya öğrettiklerinden oluşur (İmamoğlu, Eliöz, ve Çebi, 2017). Futbol neredeyse her dönemde insanların doğrudan veya dolaylı olarak ilgisini canlı tutmuş ve bir şekilde hayatlarının bir kısmında varolmuş sosyal bir olgudur (Kılcıgil, Gezgin, Gürbüz, Çamdeviren, 2000) Futbol, oldukça fazla bir kitleye ulaşan, kitleleri peşinden sürükleyen nadir spor dallarından birisidir. Futbol pek çok duygunun bir arada yaşandığı, sosyal çevreyle birlikte izlenerek duygusal anlamda bağların güçlendirildiği bir spordur (Williams, Neatrour, 2001). Futbol hem tarihten etkilenmiş hem tarihi etkilemiş bir spor branşı olarak pek çok kural değişikliğine uğramış olsa da farklı coğrafyalar üzerinde de oynanarak günümüzdeki şekline ulaşmıştır.

2.2.1.1. Kadın Futbolu

Kadın futbolu, kadınların oluşturduğu 2 takım arasında oynanan futbol müsabakaları şeklinde tanımlanabilir. Günümüzde dünyanın pek çok ülkesinde kadınlar futbola katılım sağlamaktadırlar. Ancak kadın futbolunun yaygınlaşması çok da kolay olmamıştır.

Kadınların futbolu oyuncu olarak oynamaya başlaması 19. yüzyılın sonları, 20. yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir. Fransa 1902, İsveç 1918, Avusturya 1923 yılında kendi liginin kurmuş ve kadınların futbola katılımı başlamıştır. Ancak toplumsal cinsiyet kavramı sebebiyle Almanya, Brezilya gibi birçok ülkede kurumlar aracılığıyla kadınların spora katılımı engellenmiş ve yasaklanmıştır. Bu nedenle, doğrudan yasaklamaların sonucunda, farklı coğrafyalarda bulunan kadınlar 1970'li yıllara kadar futboldan uzakta bırakılmışlardır (Öztürk ve Koca, 2015). 1970'lerde yaşanan toplumsal hareketler, spor alanında da yenilikler ve gelişmeler oluşmasına ortam yaratmıştır. Spor kurumlarının açılması ve sporun medya aracılığıyla halka duyurulması yaygınlaşmıştır. Bu şekilde yeni fırsatlar açığa çıkmış, kadınların eğitime ve mesleki hayata katılımında düzenlemeler yapılmıştır. Bu gelişmeler neticesinde tüm dünyada kadınların spora ve futbola daha fazla katılım sağlayabildiği, kadın futbol

takımlarının kurulduğu, ulusal turnuvaların sayısında artışın gözlemlendiği bir dönemin kapısı aralanmıştır (Akt. Öztürk, ve Koca, 2015).

Dünyada toplumsal cinsiyet temelli görüşler sebebiyle kadınların futbol oynaması konusuna birçok kişi önyargılı bakmıştır. Kadın futbolunun bugüne kadar bilinirliğinin yavaş gerçekleşmesinin sebebi toplumlar tarafından karşılaşılan bu önyargıdır. Tarih boyunca kadınlar, toplumsal roller (anne, ev hanımı gibi) bakımından sınırlandırılmışlardır (Thomas ve Mark, 2003, s.15). Toplumsal cinsiyet, toplumların cinsiyetlere verdiği roller, toplumun bireyden beklentileri, cinsiyeti nasıl anlamalandırdığıyla ilgili bir kavramdır. Toplumsal cinsiyetin oluşturduğu sınırların sert olduğu olgulardan biri olan spordur. Spor branşı seçimi çoğunlukla birey açısından toplumsal cinsiyet temelindedir. Çoğu zaman bireylerin spor branşına yönelik becerisi veya ilgisi ikinci plana atılmaktadır. Bu sınırların aşamadığı toplumlarda birçok kadın ve erkek, cinsiyetlerine uygun olarak görülen kadınlar için ve erkekler için şeklinde cinsiyeleştirilen sporlara yönelmektedirler. Bu noktada her iki cinsiyetin birbirinin alanına girmesi hemen kabul görmeyebilmektedir. Cinsiyete dayalı adlandırılan spor dallarında katılım ve devamlılık negatif yönde etkilenebilmektedir. Kadınların, erkek oyunu olarak adlandırılan futbol dünyasına girişi bu sebeple erkeklerden çok sonra olmuştur. Günümüzde hala tam olarak kabul görmeyen alanlar vardır (Narin, Keskin, Kabamaklı, Yıldız, ve Kolayış, 2022). Futbolun erkek bireyler tarafından oynanmasının daha uygun olduğu görüşünde olan kişiler, sebep olarak kadınların psikolojik ve fizyolojik yapı olarak futbol oyununu oynamaya uygun olmadıklarını öne sürmektedirler. Günay ve Yüce araştırmalarında bu durumun toplumsal cinsiyet temelli ve geleneksel toplum yapısındaki tutumla ilgili olduğunu açıklamaktadırlar. Ayrıca yapılan araştırmalar kadınların ne psikolojik ne fizyolojik ne de sosyal açıdan futbol oynaması için önünde herhangi bir engel ve sorun teşkil etmediğini açık bir biçimde ortaya koymuştur (Günay ve Yüce, 2001, s. 22).

Son yıllarda hem ülkemizde hem de dünyada futbol oynayan ve futbol etkinliklerinde yer alan kadınların sayısı git gide artmış, bu doğrultuda kadın futbol ligleri ile birlikte Avrupa ve Dünya Şampiyonaları düzenlenmeye başlamıştır. Kadın futbolunun gelişimi ile birlikte kadınların futbola olan ilgisi de artmıştır (Önver, 2002, s.36).

Her ne kadar kadınlar futbol branşında boy göstermeye başlamış olsa da bu süreç coğrafya ve kültüre göre farklılık göstermektedir. Kadın futbolu hala bazı

coğrafyalarda çalıştırıcılar, aile bireyleri ve seyirci tarafından boş vakit aktivitesi şeklinde görülmekte ve erkek futbolu kadar önemsenmeyebilmektedir. Bu nedenle de kadın futbolu hem ekonomik hem de kültürel olarak henüz istenilen noktalara gelebilmesi adına FIFA'ya üye tüm ülke federasyonlarının, kadın futbolunun geliştirilmesini teşvik edici adımlar atması bu açıdan önemlidir (FA 11).

2.2.2. Dünya'da Kadın Futbolu

Kadın futbolu, devamlı ilerleyen ve gelişen bir biçimde değil, duraklama dönemleri de içeren, diğer spor dallarında da karşılaşıldığı gibi fırsatlara erişimde, oyuna dahil olmada çeşitli engeller ve yasaklamalarla karşılaşılan bir branş olmuştur (Hargreaves, 1994). Dünya genelinde kadınların spora katılımı, farklı ülkelerde farklı yasaklamalar ve dirençler ile karşı karşıya kalsa da 19. Yüzyılın sonlarına doğru futbola oyuncu olarak dahil olmuşlardır.

İlk kadın futbol maçı 1888 yılında İskoçya'da oynanmıştır. 1892 yılında ise İskoç Futbol Derneği belirli kurallar çerçevesinde Glosgow'da bir futbol müsabakası düzenlemiştir (Pfister, 2008). İngiltere'de 1895 yılında "British Ladies" adında ilk kadın futbol takımı kurulmuştur. 1895 yılı itibarıyla kurulmaya başlanan diğer kadın futbol takımlarıyla binlerce seyircinin katıldığı müsabakalar düzenlenmiştir. Savaş dönemlerinde cephane fabrikalarında çalışan kadınlar, çalışma saatlerinden boşta kaldıkları vakitlerde sportif etkinliklere katılım sağlamışlardır. Futbol, bu şekilde kadınlar arasında popüler bir spor branşı haline gelmiştir. 1920'lerde İngiltere'de kadınlardan oluşan yaklaşık 150 futbol takımı bulunmaktaydı. İşçi kadınların kurduğu bu takımlar (Kerr Ladies FC gibi) tarafından o tarihlerde uluslararası maçlar düzenlenmiştir (Pfister, 2003). 1920'de Paris'teki Pershing stadyumunda Fransa ve İngiltere arasında oynanan maçı izlemek için 12.000 kişi toplanmıştır (Wahl, 2005) .

Birinci Dünya Savaşı yıllarında diğer dünya ülkelerinde de kadın futbol takımları ve ligleri kurulmuştur. Böylece kadınların futbol oynamaya başlamaları 20. yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir. Fransa'da 1902 yılında yalnızca kadınlardan oluşan Femina Kadın Futbol Kulübü, 1923 yılında Avusturya'da ilk kadın futbol takımı kurulmuştur. İsveç'te ise kadınların futbol ile tanışması 1918 yılında gerçekleşmiştir. Çekoslovakya'da kadın futbol takımı 1930'lu tarihlerden itibaren bulunmaktadır. Avrupa dışında bulunan diğer ülkelerde kadın futbol takımını ilk kuran ülke Çin'dir. Avusturalya'da 1940'lı yıllarda kadın futbolu popüler hale gelmiştir.

Güney Afrika’da ise 1930 yılından itibaren kadınların futbola katılımı başlamıştır (Williamson, 2007). Ancak çeşitli ülkelerde kadın futbol takımları kurulmaya başlamış olsa da organizasyonlardan sonra her birinde sırasıyla kadınlara uygun olmadığı gerekçesiyle kadınların futbol oynamasına dair yasaklamalar getirilmeye başlamıştır. Neredeyse 40 yılı kapsayacak bir zaman aralığında kadınların futbol oynamaları çeşitli ülkelerde yasaklanmıştır. 1960’lı yıllarla başlayan özgürlükçü hareketler ile sporda yeni fırsatlar açığa çıkmış kadınların yeniden spora katılımı sağlanmaya başlamıştır (Coakley, 2007). Uzun bir süre spordan uzak bırakılan kadınlar 1970’lerden itibaren yeniden sporun içinde bulunmuşlardır. 1969 yılında “Bağımsız Avrupa Kadın Futbolu Konfederasyonu” kurulmuştur. 1970’de İtalya’da resmi sayılmayan ilk Dünya Kupası turnuvası düzenlenmiştir (Strittmatter, Skirstad, 2014) UEFA 1980’de Kadınlar Komitesini kurmuştur. 1990’lı yıllardan sonra ise futbol organizasyonlarıyla kadınlar yarışmacı olarak futbola daha fazla katılım sağlayabilmişlerdir (Varona, 2003).

FIFA’nın 2019 Kadın Futbolu raporuna göre günümüzde dünyada 13.360.000 futbol oynayan kadın ve kız çocuğu olduğu bilinmektedir. 18 yaşından küçük kayıtlı genç kadın futbolcu sayısı 3.120.00 iken 18 yaşından büyük 945.068 kayıtlı kadın oyuncu bulunmaktadır. Futbolcu sayılarında kıtalar ve ülkeler arasında da farklılıklar vardır. Örneğin Amerika’da 1.600.000, Kanada 290.087’de kadın futbolcu varken, İngiltere’de 120.559, Almanya’da 197.575, Hollanda’da 161.905, Norveç’te 107.399, İsveç’te 196.907, Avustralya’da ise 113.207 kayıtlı kadın futbolcu bulunmaktadır. Bu sayının gün geçtikçe arttığı bildirilmektedir (FIFA, 2019)

Kadın futbolunun statlarda ve televizyonlarda izlenme oranları gün geçtikçe artış göstermektedir. 2012 Londra olimpiyatlarında finale kalan ABD ve Japonya kadın futbol takımlarının müsabakasını yaklaşık 80 bin kişinin seyrettiği bilinmektedir (FIFA, 2015). 2015 yılında Kanada’da düzenlenen FIFA Dünya Kadınlar Şampiyonasındaki 52 maçı, stadyumlarda 1.353.506 seyirci izlemiştir (FIFA, 2015) Organizasyonların canlı yayınlanması, kadın futbolunu daha görünür ve bilinir hale getirme noktasında en önemli faktörlerden biridir.

Futbol, tüm dünyada hiç şüphesiz toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanma noktasında sporda en önemli branşlardan biri haline gelmiştir (Hong, Mangan, 2003) 2000 yılından bu yana olan gelişmelerde, FIFA, UEFA ve sivil toplum örgütleri tarafından kız çocuklarının futbol oyununa katılımındaki artış, spor içerisinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması üzerine çalışan, futbol merkeze alınarak yapılan

projeler ve politikaların sayısında artış söz konusudur. Örneğin, İngiltere Futbol Birliği 2015 yılında “We Can Play” sloganıyla bir kampanya başlatılmıştır. Kampanya okul dönemindeki kız çocuklarının futbol oyununa katılmasını desteklemektedir. Birlikteki Kadın Futbolunun yöneticisi Kelly Simmons futbol oyununun kız çocukları için uygun bir spor branşı olmadığı düşüncesine hakim bir toplumda yaşandığını iletmış ve bunun nedenlerinin bulunması gerektiği düşüncesiyle, amaçlarının başta ebeveynler olmak üzere konu hakkında farkındalık oluşması sağlanarak 100.000 kız çocuğunun futbola kazandırılması gerektiğini belirtmiştir (FA, 2015). İngiltere dışında farklı birçok ülkede Güney Afrika’da “Girls&Football SA” olduğu gibi kız çocuklarının futbola katılımınlarını artırmak, cesaretlendirmek, futbol aracılığı ile kız çocuklarının güçlenmelerine katkı sağlamak ve antrenör yetiştirmek amacı ile birçok proje ve kampanya yapılmaktadır (Öztürk, 2017).

Kadın futbolcuların elde ettikleri başarılar, spor medyası, projeler ve organizasyonlar aracılığıyla kadın futbolunun dünyada görünürlüğünün artması ile futbol, kadınlar arasında en çok tercih edilen spor branşı haline gelmiştir (Andersson and Barker-Ruchti 2019).

2.2.3. Türkiye’de Kadın Futbolu

Kadın futbolun ülkemizde diğer ülkelere oranla geride olmasıyla beraber gelişim aşamasında olduğu söylenebilir (Vanlı, 2009). Türkiye’de kadın futbol tarihine ilişkin bilgilere ulaşım kısıtlıdır. Türkiye’de kadın ve futbolun aynı cümlede kullanıldığı, kadın futboluna dair ilk kamusal alan konuşması 1929 yılında Akşam gazetesinde yazıya alınmıştır. İlk kadın futbol maçı ise bazı kaynaklara göre İstanbul ve İzmir takımı olarak kurulan iki takım arasında 1954 yılında İstanbul ilinde oynanmıştır. bazı kaynaklara göre ise İzmir takımının maça çıkmaması sebebiyle İstanbul takımı kendi içinde ikiye bölünerek maç yapabilmıştır (Toklucu, 2016). 1968 yılının Mart ayında kadın futbol takımı kurmak için başvuruda bulunulmuştur ancak kadın futbolcuların evliler ise eşlerinden, evli değiller ise de babalarından izin aldıkları kağıt getirmeleri koşulu aranmıştır (Cumhuriyet 1968).

Diğer dünya ülkelerinde olduğu üzere Türkiye’de de kadın futbol takımlarının kurulması ve kadın futbolunun gelişiminin 1970’lere uzandığı görülmektedir. Bununla beraber 1950’li yıllarda kayıt altına alınmış kadınların oynadığı futbol maçları da vardır. Örneğin, ilk kadınlararası futbol maçının yapıldığına dair haberler 1954 yılında

gazetelerde yer almıştır. İzmir’de kadınlar ve erkekler birlikte ilk karma futbol maçını oynaması, yalnızca kadınlardan oluşturulan İzmir ve İstanbul kadın futbol takımlarının İstanbul Spor Festivalinde mücadele etmeleri o dönem gazetelerinde haber olarak yer almıştır (Milliyet, 1954, 1955).

1969’da kurulan Kınalıada Kız Futbol Takımı bir başka ismiyle İstanbul Kız Futbol Takımı Türkiye’de ilk kadın takımı olarak kabul edilmekle birlikte ülkede başka bir kadın futbol takımının olmaması nedeniyle erkek takımlarıyla mücadele etmek zorunda kalmıştır. O dönem gazetelerinde, kadın futbolcuların futbol alanında yer edinmeye yönelik çabası ve kullanılan cinsiyetçi tanımlamalardan duydukları rahatsızlık konusunda birçok habere yer verilmiştir (Milliyet, 1971,1972). 1980’li yıllara doğru İstanbul, Ankara ve İzmir gibi ülkemizin çeşitli illerinde kadın futbol takımları kurulmaya başlamıştır. Kadınlar arasında gerçekleşen ilk futbol turnuvası yaklaşık 5000 seyircinin katılımıyla 1984 yılında İstanbul’da düzenlenmiştir. (Milliyet, 1984; Orta, 2014).

1985 yılında, Kadınlar Liginin kurulması için Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından girişimde bulunulmuş olsa da takımların yeterli sayıda olmaması sebebi öne sürülerek ligin kurulması ertelenmiş ve yıllar sonra, TFF tarafından kadınlar ligi 2 Nisan 1994 tarihinde kurulmuştur (Orta, 2014). Ülkede ilk kez kadınlar liginin kurulması, gazetelerde spor haberi olarak yer almıştır. Kurulan ligin ilk şampiyonu ise 1982 yılında bir şirket tarafından kurulan Dinarsu takımı olmuştur. Ancak başarılarına rağmen federasyon tarafından antrenman sahası sağlanamaması nedeniyle Dinarsu takımı sahalardan uzaklamıştır. Spor medyası bu dönemde bir yandan kadın futbolunu haberlerine konu ederken aynı zamanda kadın futbol takımlarının içerisinde bulundukları kötü koşullardan, maddi kazançlarındaki yetersizliklerden bahsetmiştir. Kadın futbolcuların sarfettikleri emeklerin karşılığını görmediği ve kadın futbol kulüplerinin destek görmediği 2000’li yıllarda maddi, idari ve sosyal sorunlar sebebiyle kadın futbolu aksamaya başlamıştır. Kulüpler arka arkaya kapatılarak sürecin sonunda 2003-2006 sezonunda Bayanlar Ligi’ne ara verilmiştir (Orta, 2014). Bu süreçte U17 ve U18 genç kızlar turnuva organizasyonları düzenlenmeye başlamış, yeni kulüpler kurulmuş ve 2006-2007 sezonunda 14 takımın katılımıyla TFF Kadınlar 1. Ligi tekrar başlatılmıştır. O tarihlerden günümüze kadar sayılarında sürekli artış olan kulüpler ile lig kesintisiz devam etmektedir.

Kadın futbolcular bu branşta başarı elde ettikçe, birçok coğrafyada kadın futboluna yönelik olumsuz düşünceler ve önyargılar, yerini aile ve seyirci takdiri ve desteğine bırakmış, bu doğrultuda kadın futbolcuların görünürlüğü ve özgüvenleri artmaya başlamıştır.

Ülkemizde gün geçtikçe hızlı bir şekilde gelişmekte olan kadın futbolu 2009–2010 sezonunda Kadınlar 1. Ligi, Kadınlar 2. Ligi, Kadınlar Bölgesel Ligi Genç Kadınlar ve Yıldız Kadınlar olmak üzere beş kategoriden oluşmaktadır. Kadın futbolunun gelişmesine katkı için ülkemizde TFF aracılığıyla gerçekleştirilen kadın futbolu seminerleri, “ağaç yaşıken eğilir” prensibinden hareketle kız çocuklarının futbola ilgisini desteklemek ve teşvik etmek için 25 ilde bulunan 250 okuldan toplam 4.000 kız çocuğunun futbola katılımını hedefleyen haydi kızlar futbola projesi, kadın futbol köyü gibi çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (www.tff.org). Kadın futbolcu güçlendirme programı olan Kızlar Sahada, toplumsal cinsiyet roller sebebiyle kadınların yapamayacağı iddia edilen şeyleri yapabilme cesaretini aşlamayı ve her yaştan kadının futbol yoluyla güçlenmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Kadın futbolunun teşvik edilmesi ve geliştirilmesine yönelik bu ve buna benzer projeler, pek çok şirket ve sivil toplum kuruluşu tarafından da desteklenmektedir (Kızlar Sahada, 2021)

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma, "Betimsel Araştırma" deseninin bir çeşidi olan "Tarama araştırma modelindedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Türkiye Liglerinde top oynayan kadın futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise kadın futbolcular içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 211 birey oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik bilgi durumlarını ortaya koymak için oluşturulmuş toplam 9 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada, kadın futbolcuların algıladıkları sosyal destek unsurlarını belirlemek amacıyla Zimet ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, 3 alt boyutlu ve toplam 12 maddeden oluşan 7’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin bireyin destek kaynaklarını yansıtan aile, arkadaş, özel kişi desteği olmak üzere dört maddeden oluşan üç alt boyutu vardır. Ölçekte bulunan 3.4.8.11. maddeler aile, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini ve 1.2.5.10. maddeler de özel bir kişi desteğini ölçmekte olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84’tür. Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker & Arkar, 1995; Eker, Arkar & Yaldız, 2001). Ayrıca, kadın sporcuların Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve Bayar Koruç (2016) tarafından Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4’lü Likert tipinde (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru), toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, 2., 4., 7., 8., 9. ve 10. maddeler ters maddedir. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde zihinde dayanıklılığı işaret etmektedir.

3.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada kadın futbolcuların ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 3.1.).

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	0,887	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Aile Desteği</i>	0,747	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Arkadaş Desteği</i>	0,716	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	0,753	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	0,828	Yüksek Düzeyde Güvenilir
<i>Güven</i>	0,700	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Devamlılık</i>	0,726	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Kontrol</i>	0,760	Orta Düzeyde Güvenilir

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanlarının milli sporcu olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Student t test, spor yaşı, memleket, oynanan lig, oynadığı mevki, eğitim durumu, gelir düzeyi ve yaşadığı yere göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Kadın futbolcuların yaşı ile ölçek toplam puanları arası ilişki ise Pearson korelasyon katsayısı ile tahmin edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 22.0 V. istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n(%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Spor Yaşı	n	%	Mevki	n	%
1-2	20	9,5	Kaleci	25	11,8
3-4	24	11,4	Defans	90	42,7
5-6	42	19,9	Orta Saha	60	28,4
7 ve üzeri	125	59,2	Forvet	36	17,1
Toplam	211	100,0	Toplam	211	100,0
Gelir Durumu	n	%	Yaşadığı Yer	n	%
Düşük	37	17,5	Yalnız	20	9,5
Orta	157	74,4	Arkadaş ile beraber	32	15,2
Yüksek	17	8,1	Aile ile beraber	159	75,4
Toplam	211	100,0	Toplam	211	100,0
Memleket	n	%	Oynadığı Lig	n	%
Marmara	61	28,9	U 13	17	8,1
İç Anadolu	19	9,0	U 15	9	4,3
Karadeniz	45	21,3	U 17	10	4,7
Akdeniz	21	10,0	Kadınlar Süper Lig	30	14,2
Güney Doğu Anadolu	11	5,2	Kadınlar 1. Lig	38	18,0
Ege	34	16,1	Kadınlar 2.Lig	27	12,8
Doğu Anadolu	20	9,5	Kadınlar 3. Lig	49	23,2
Toplam	211	100,0	Diğer	31	14,7
Öğrenim Durumu	n	%	Toplam	211	100,0
Ortaokul	25	11,8	Millilik Durumu	n	%
Lise	90	42,7	Evet	32	15,2
Üniversite	87	41,2	Hayır	179	84,8
Lisansüstü	9	4,3	Toplam	211	100,0
Toplam	211	100,0			

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin % 59,2'si 7 yıl ve üzeri spor ile uğraşan, % 42,7'si defans oyuncusu, % 74,4'ü orta gelirli, % 75,4'ü ailesi birlikte yaşamakta, % 28,9'unun memleketinin Marmara Bölgesi'nde olduğunu, % 23,2'si Kadınlar 3.Lig'inde oynadığını, % 42,7'si Lise mezunu ve % 15,2'si ise milli sporcu olduğunu beyan etmiştir (Tablo 2).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların spor yaşına göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Spor Yaşına Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Spor Yaşı	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	1-2	20	56,00	18,73	0,702
	3-4	24	56,83	14,66	
	5-6	42	56,50	17,03	
	7 ve üzeri	125	59,29	17,14	
<i>Aile Desteği</i>	1-2	20	19,60	6,48	0,999
	3-4	24	19,46	4,96	
	5-6	42	19,48	5,91	
	7 ve üzeri	125	19,63	6,42	
<i>Arkadaş Desteği</i>	1-2	20	17,05	7,32	0,725
	3-4	24	17,92	5,66	
	5-6	42	18,26	6,96	
	7 ve üzeri	125	18,76	6,67	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	1-2	20	19,35	6,58	0,207
	3-4	24	19,46	6,66	
	5-6	42	18,76	6,46	
	7 ve üzeri	125	20,90	5,89	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	1-2	20	39,50	5,40	0,231
	3-4	24	37,75	5,82	
	5-6	42	40,69	6,26	
	7 ve üzeri	125	40,12	5,72	
<i>Güven</i>	1-2	20	18,10	2,31	0,174
	3-4	24	16,96	2,68	
	5-6	42	17,98	2,75	
	7 ve üzeri	125	18,29	2,70	
<i>Devamlılık</i>	1-2	20	13,35	1,69	0,107
	3-4	24	12,13	2,21	
	5-6	42	13,38	1,95	
	7 ve üzeri	125	12,94	2,18	
<i>Kontrol</i>	1-2	20	8,05	2,87	0,310
	3-4	24	8,67	2,04	
	5-6	42	9,33	2,59	
	7 ve üzeri	125	8,90	2,57	

Araştırmada kadın futbolcuların spor yaşına göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Tablo 3).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların oynadıkları mevkilerine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Mevkilerine Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Mevki	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Kaleci	25	55,40	16,23	0,861
	Defans	90	58,41	16,49	
	Orta Saha	60	58,45	16,20	
	Forvet	36	58,86	20,11	
<i>Aile Desteği</i>	Kaleci	25	19,00	6,12	0,892
	Defans	90	19,72	5,76	
	Orta Saha	60	19,88	5,87	
	Forvet	36	19,11	7,58	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Kaleci	25	17,80	6,06	0,958
	Defans	90	18,60	6,80	
	Orta Saha	60	18,28	6,29	
	Forvet	36	18,53	7,52	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Kaleci	25	18,60	6,47	0,445
	Defans	90	20,09	6,23	
	Orta Saha	60	20,28	5,69	
	Forvet	36	21,22	6,66	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Kaleci	25	39,00	5,44	0,131
	Defans	90	40,68	5,64	
	Orta Saha	60	38,65	5,73	
	Forvet	36	40,69	6,50	
<i>Güven</i>	Kaleci	25	17,96	2,56	0,813
	Defans	90	18,02	2,67	
	Orta Saha	60	17,92	2,67	
	Forvet	36	18,44	2,91	
<i>Devamlılık</i>	Kaleci	25	12,64	2,06	0,219
	Defans	90	13,24	1,86	
	Orta Saha	60	12,58	2,29	
	Forvet	36	13,17	2,40	
<i>Kontrol</i>	Kaleci	25	8,40ab	2,33	0,019
	Defans	90	9,41a	2,53	
	Orta Saha	60	8,15b	2,52	
	Forvet	36	9,08ab	2,60	

Araştırmada kadın futbolcuların oynadıkları mevkiye göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları (kontrol alt boyutu hariç) arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Tablo 4). Defans mevkiinde oynayan kadın futbolcuların kontrol alt boyut

toplam puanları orta saha mevkiinde oynayan kadın futbolculara göre daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların öğrenim durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrenim Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Öğrenim Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Ortaokul	25	56,20ab	17,57	0,018
	Lise	90	54,46b	16,41	
	Üniversite	87	62,29a	15,79	
	Lisansüstü	9	60,33a	24,22	
<i>Aile Desteği</i>	Ortaokul	25	18,48	6,79	0,258
	Lise	90	18,91	5,66	
	Üniversite	87	20,54	6,04	
	Lisansüstü	9	20,00	9,12	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Ortaokul	25	17,72ab	6,90	0,029
	Lise	90	17,01b	6,30	
	Üniversite	87	19,89a	6,43	
	Lisansüstü	9	19,89a	9,36	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Ortaokul	25	20,00ab	5,93	0,004
	Lise	90	18,53b	6,43	
	Üniversite	87	21,86a	5,60	
	Lisansüstü	9	20,44a	6,37	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Ortaokul	25	40,16	5,27	0,347
	Lise	90	39,08	5,61	
	Üniversite	87	40,57	5,93	
	Lisansüstü	9	41,00	8,20	
<i>Güven</i>	Ortaokul	25	18,00	2,29	0,233
	Lise	90	17,64	2,59	
	Üniversite	87	18,45	2,78	
	Lisansüstü	9	18,56	3,50	
<i>Devamlılık</i>	Ortaokul	25	12,88	2,30	0,988
	Lise	90	12,94	2,14	
	Üniversite	87	13,01	2,10	
	Lisansüstü	9	13,11	1,83	
<i>Kontrol</i>	Ortaokul	25	9,28	2,72	0,293
	Lise	90	8,49	2,41	

Üniversite	87	9,11	2,54
Lisansüstü	9	9,33	3,54

Araştırmada kadın futbolcuların öğrenim durumuna göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçek toplam puan ile arkadaş desteği ve özel bir kişi desteği alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Üniversite ve lisansüstü mezunu kadın futbolcuların arkadaş ve özel bir kişi desteğine dayalı algılanan sosyal destek toplam puanlarının lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Diğer taraftan, kadın futbolcuların öğrenim durumuna göre zihinsel dayanıklılık toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($P>0,05$).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların gelir durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.5.'da verilmiştir.

Tablo 4.5. Gelir Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Gelir Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Düşük	37	53,68b	17,38	0,019
	Orta	157	58,17ab	16,90	
	Yüksek	17	67,59a	12,93	
<i>Aile Desteği</i>	Düşük	37	17,81b	6,43	0,039
	Orta	157	19,70ab	6,13	
	Yüksek	17	22,29a	4,52	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Düşük	37	17,59	6,61	0,089
	Orta	157	18,24	6,65	
	Yüksek	17	21,71	6,30	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Düşük	37	18,27b	6,47	0,012
	Orta	157	20,24ab	6,19	
	Yüksek	17	23,59a	3,73	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Düşük	37	38,43	4,92	0,123
	Orta	157	40,05	6,10	
	Yüksek	17	41,76	4,58	
<i>Güven</i>	Düşük	37	17,41	2,43	0,260
	Orta	157	18,18	2,78	
	Yüksek	17	18,35	2,23	
<i>Devamlılık</i>	Düşük	37	12,73	2,08	0,383
	Orta	157	12,96	2,17	

	Yüksek	17	13,59	1,66	
	Düşük	37	8,30	2,00	
<i>Kontrol</i>	Orta	157	8,91	2,63	0,119
	Yüksek	17	9,82	2,79	

Araştırmada kadın futbolcuların gelir düzeyine göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçek toplam puan ile aile desteği ve özel bir kişi desteği alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). Yüksek gelire sahip olduğunu beyan eden kadın futbolcuların aile ve özel bir kişi desteğine dayalı algılanan sosyal destek toplam puanlarının düşük gelirli kadın futbolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). Diğer taraftan, kadın futbolcuların gelir düzeyine göre zihinsel dayanıklılık toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($P>0,05$).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların yaşadığı yere(kimlerle yaşadığı) göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.6.'de verilmiştir.

Tablo 4.6. Yaşadığı Yere Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Yaşadığı Yer	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Yalnız	20	63,65	14,21	0,221
	Arkadaş ile beraber	32	59,84	18,47	
	Aile ile beraber	159	57,11	16,89	
<i>Aile Desteği</i>	Yalnız	20	21,05	6,04	0,415
	Arkadaş ile beraber	32	20,13	6,27	
	Aile ile beraber	159	19,28	6,13	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Yalnız	20	20,90	5,71	0,121
	Arkadaş ile beraber	32	19,28	7,22	
	Aile ile beraber	159	17,91	6,61	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Yalnız	20	21,70	4,88	0,460
	Arkadaş ile beraber	32	20,44	6,87	
	Aile ile beraber	159	19,91	6,19	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Yalnız	20	41,95	5,99	0,258
	Arkadaş ile beraber	32	39,69	5,96	
	Aile ile beraber	159	39,69	5,78	
<i>Güven</i>	Yalnız	20	18,75	3,18	0,399
	Arkadaş ile beraber	32	18,25	2,86	
	Aile ile beraber	159	17,93	2,59	

<i>Devamlılık</i>	Yalnız	20	13,65	1,57	0,322
	Arkadaş ile beraber	32	12,88	2,06	
	Aile ile beraber	159	12,91	2,18	
<i>Kontrol</i>	Yalnız	20	9,55	2,31	0,392
	Arkadaş ile beraber	32	8,56	2,63	
	Aile ile beraber	159	8,86	2,57	

Araştırmada kadın futbolcuların yaşadığı yere göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P>0,005$; Tablo 7).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların memleketine göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7. Memleketine Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Memleket	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Marmara	61	59,44	14,91	0,259
	İç Anadolu	19	59,84	16,67	
	Karadeniz	45	55,49	19,01	
	Akdeniz	21	56,57	14,37	
	Güney Doğu Anadolu	11	61,09	19,17	
	Ege	34	62,47	17,08	
	Doğu Anadolu	20	51,20	18,44	
<i>Aile Desteği</i>	Marmara	61	20,23	5,33	0,106
	İç Anadolu	19	19,89	6,06	
	Karadeniz	45	19,53	6,86	
	Akdeniz	21	16,95	5,49	
	Güney Doğu Anadolu	11	17,82	8,24	
	Ege	34	21,50	5,51	
	Doğu Anadolu	20	17,85	6,50	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Marmara	61	18,95	5,99	0,152
	İç Anadolu	19	19,21	6,80	
	Karadeniz	45	17,20	7,15	
	Akdeniz	21	17,95	6,04	
	Güney Doğu Anadolu	11	19,73	8,17	
	Ege	34	20,21	6,67	
	Doğu Anadolu	20	15,35	6,52	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Marmara	61	20,26	6,02	0,131
	İç Anadolu	19	20,74	4,92	
	Karadeniz	45	18,76	6,79	
	Akdeniz	21	21,67	4,92	
	Güney Doğu Anadolu	11	23,55	3,83	
	Ege	34	20,76	6,48	
	Doğu Anadolu	20	18,00	7,26	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Marmara	61	39,18	5,88	0,245
	İç Anadolu	19	41,37	6,49	
	Karadeniz	45	38,82	6,98	
	Akdeniz	21	39,10	4,23	
	Güney Doğu Anadolu	11	41,91	4,66	
	Ege	34	41,47	5,07	
	Doğu Anadolu	20	40,25	5,01	
	Marmara	61	17,80	2,66	

<i>Güven</i>	İç Anadolu	19	18,11	2,85	0,307
	Karadeniz	45	17,67	3,07	
	Akdeniz	21	17,62	2,22	
	Güney Doğu Anadolu	11	18,55	2,73	
	Ege	34	19,06	2,35	
	Doğu Anadolu	20	18,15	2,54	
<i>Devamlılık</i>	Marmara	61	12,80	2,05	0,129
	İç Anadolu	19	13,21	2,10	
	Karadeniz	45	12,24	2,77	
	Akdeniz	21	13,48	1,40	
	Güney Doğu Anadolu	11	13,55	1,57	
	Ege	34	13,35	1,87	
<i>Kontrol</i>	Doğu Anadolu	20	13,40	1,60	0,166
	Marmara	61	8,57	2,70	
	İç Anadolu	19	10,05	2,82	
	Karadeniz	45	8,91	2,60	
	Akdeniz	21	8,00	2,32	
	Güney Doğu Anadolu	11	9,82	2,09	
	Ege	34	9,06	2,07	
	Doğu Anadolu	20	8,70	2,74	

Araştırmada kadın futbolcuların bölgelerine göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P>0,005$; Tablo 8).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların oynadıkları liglere göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Oynadıkları Liglere Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Oynadıkları Lig	n	Ortalama	SS	P-değeri
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	U 13	17	60,353	14,815	0,700
	U 15	9	53,778	19,338	
	U 17	10	56,000	19,368	
	Kadınlar Süper Lig	30	59,833	15,407	
	Kadınlar 1. Lig	38	58,026	16,640	
	Kadınlar 2. Lig	27	53,778	18,325	
	Kadınlar 3. Lig	49	57,673	15,984	
	Diğer	31	61,935	19,150	
<i>Aile Desteği</i>	U 13	17	21,176	4,978	0,537
	U 15	9	17,889	7,322	
	U 17	10	17,900	6,951	
	Kadınlar Süper Lig	30	19,967	5,945	
	Kadınlar 1. Lig	38	18,500	6,604	
	Kadınlar 2. Lig	27	18,778	6,021	
	Kadınlar 3. Lig	49	19,816	5,947	
	Diğer	31	21,000	6,186	
<i>Arkadaş Desteği</i>	U 13	17	18,765	6,006	0,841
	U 15	9	16,667	7,314	
	U 17	10	18,600	7,043	
	Kadınlar Süper Lig	30	18,700	6,369	
	Kadınlar 1. Lig	38	18,842	6,236	

	Kadınlar 2.Lig	27	16,556	6,908	
	Kadınlar 3. Lig	49	18,510	6,285	
	Diğer	31	19,258	8,091	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	U 13	17	20,412	5,864	
	U 15	9	19,222	7,259	
	U 17	10	19,500	6,786	
	Kadınlar Süper Lig	30	21,167	5,820	
	Kadınlar 1. Lig	38	20,684	5,859	0,520
	Kadınlar 2.Lig	27	18,444	7,002	
	Kadınlar 3. Lig	49	19,347	6,091	
	Diğer	31	21,677	6,052	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	U 13	17	41,588	5,864	
	U 15	9	39,111	8,268	
	U 17	10	38,300	3,234	
	Kadınlar Süper Lig	30	39,700	6,492	
	Kadınlar 1. Lig	38	40,158	4,297	0,807
	Kadınlar 2.Lig	27	40,704	6,503	
	Kadınlar 3. Lig	49	39,898	5,818	
	Diğer	31	38,935	6,314	
<i>129Güven</i>	U 13	17	18,235	2,251	
	U 15	9	17,667	3,708	
	U 17	10	17,200	1,932	
	Kadınlar Süper Lig	30	18,267	2,924	
	Kadınlar 1. Lig	38	18,105	2,299	0,929
	Kadınlar 2.Lig	27	18,519	2,622	
	Kadınlar 3. Lig	49	17,939	2,933	
	Diğer	31	17,871	2,825	
<i>Devamlılık</i>	U 13	17	13,882	1,728	
	U 15	9	12,556	3,644	
	U 17	10	12,900	1,287	
	Kadınlar Süper Lig	30	12,900	2,171	
	Kadınlar 1. Lig	38	13,289	1,642	0,174
	Kadınlar 2.Lig	27	13,037	1,951	
	Kadınlar 3. Lig	49	13,082	2,100	
	Diğer	31	12,065	2,449	
<i>Kontrol</i>	U 13	17	9,471	3,281	
	U 15	9	8,889	3,140	
	U 17	10	8,200	1,476	
	Kadınlar Süper Lig	30	8,533	2,556	
	Kadınlar 1. Lig	38	8,763	2,098	0,922
	Kadınlar 2.Lig	27	9,148	2,931	
	Kadınlar 3. Lig	49	8,878	2,627	
	Diğer	31	9,000	2,436	

Araştırmada kadın futbolcuların liglerine göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($P>0,005$; Tablo 9).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların milli sporcu olma durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Kadın Futbolcuların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

Ölçekler	Millilik Durumu	n	Ortalama	SS	P-
<i>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</i>	Evet	32	62,09	15,82	0,153
	Hayır	179	57,44	17,09	
<i>Aile Desteği</i>	Evet	32	20,06	5,91	0,629
	Hayır	179	19,49	6,19	
<i>Arkadaş Desteği</i>	Evet	32	20,47	5,92	0,041
	Hayır	179	18,03	6,74	
<i>Özel Bir Kişi Desteği</i>	Evet	32	21,56	6,61	0,165
	Hayır	179	19,91	6,09	
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Evet	32	40,78	5,33	0,358
	Hayır	179	39,75	5,92	
<i>Güven</i>	Evet	32	18,91	2,53	0,047
	Hayır	179	17,91	2,69	
<i>Devamlılık</i>	Evet	32	12,84	2,10	0,712
	Hayır	179	12,99	2,13	
<i>Kontrol</i>	Evet	32	9,03	2,28	0,712
	Hayır	179	8,85	2,61	

Araştırmada kadın futbolcuların millilik durumuna göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri toplam ve alt boyut (arkadaş desteği ve güven alt boyutu hariç) alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$). Milli kadın futbolcuların algılanan arkadaş destek puanı ($P=0,041$) ve güven alt boyut puanı ($P=0,047$) milli olmayan kadın futbolcuların puanından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 10).

Araştırmaya gönüllü olarak katılan kadın futbolcuların öğrenim durumuna göre Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ile tüm alt boyut puanları arası farklılıklar Tablo 4.10.'de verilmiştir.

Tablo 4.10. Kadın Futbolcuların Yaşları ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arası Korelasyon Tablosu

		Sosyal Destek	Aile	Arkadaş	Özel	Zihinsel Dayanıklılık	Güven	Devamlılık	Kontrol
Yaşınız	r-değeri	0,271	0,268	0,257	0,200	0,132	0,179	- 0,029	0,138
	p-değeri	<0,001	<0,001	<0,001	0,003	0,055	0,009	0,674	0,046
Sosyal Destek	r-değeri		0,868	0,946	0,860	0,264	0,299	0,188	0,132
	p-değeri		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,006	0,056
Aile	r-değeri			0,772	0,556	0,208	0,218	0,178	0,097
	p-değeri			<0,001	<0,001	0,002	0,001	0,010	0,159
Arkadaş	r-değeri				0,749	0,244	0,276	0,143	0,148
	p-değeri				<0,001	<0,001	<0,001	0,039	0,031

Özel	r-değeri	0,254	0,306	0,184	0,105
	p-değeri	<0,001	<0,001	0,007	0,129

Kadın futbolcuların yaşları ile algılanan sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık toplam puan ve alt boyut toplam puanları (devamlılık alt boyutu hariç) arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 11). Bir başka ifade ile kişinin yaşına bağlı olarak aile, arkadaş ve özel bir kişiden aldığı sosyal destek puanı artmaktadır. Benzer şekilde kadın futbolcunun yaşına bağlı olarak karşılaştığı zorluklar karşısında kendine güvenmesi, mücadeleci davranabilmesi, kontrollü davranış sergilemesi daha olasıdır.

Bu araştırmada kadın futbolcuların algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulguların sonuçları, ilgili literatür ışığında tartışmalarına yer verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kadın futbolcuların sporcu yaşına (spor deneyim yılı) göre algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıkları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Aynı şekilde Sarı ve ark. (2020) tarafından taekwondo sporcuları üzerinde yapılan araştırma sonucunda da zihinsel dayanıklılık puanının spor deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirtilmiştir.

Araştırmada kadın futbolcuların oynadıkları mevkiye göre çok boyutlu algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilememekle beraber kontrol alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Defans mevkiinde oynayan kadın futbolcuların kontrol alt boyut toplam puanları orta saha mevkiinde oynayan kadın futbolculara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum defans mevkiinde oynayan kadın futbolcuların ani gelişen durumlarda orta saha mevkiinde oynayan kadın futbolculardan daha soğukkanlı kalmayı başarabildiği gözlemlenmiştir. Defans mevkiinde oynayan futbolcuların ana rolü gol yemeyi engellemek üzerine kurulu olduğu için deneyimleri sonucunda bu soğukkanlılığa ulaşarak kontrol mekanizmalarının güçlü olması gerektiği ve geliştiği söylenebilir.

Bu araştırmada kadın futbolcuların öğrenim durumlarına göre algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Üniversite ve yüksek lisans mezunu olan kadın futbolcuların algıladıkları sosyal destek puanı lise mezunu kadın

futbolculara göre daha yüksektir. Kadın futbolcuların öğrenim durumlarına göre zihinsel dayanıklılıkları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmayı destekleyen bir diğer Sarı ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada eğitim durumu değişkenine göre zihinsel dayanıklılık puanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırma sonucunda yüksek gelir düzeyinde olan kadın futbolcuların algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları olan aile ve özel bir kişi tarafından algıladıkları sosyal destek puanı, düşük gelirli kadın futbolculara göre yüksektir. Akandere ve ark. (2009) sosyal çevre ve gelir düzeyinin spora başlamada ve sporda başarılı olmada etkili olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle olacakki gelir düzeyine ilişkin kaygısı bulunmayan kadın futbolcularda algılanan sosyal destek yüksek derecede gözükmektedir. Benzer şekilde Atlı ve ark. (2017) tarafından yapılan Türkiye’de kadın futbolcuların spora başlamalarına etki eden unsurlar arasında ailelerin, çocuklarının kadın futbolu katılımına karşı olumlu yaklaşımları kadınların futbol branşına yönelmelerine olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Ebeveynlerin kadın sporculara destekçi olmaları, kadınların futbol branşına katılımlarında artışa neden olurken, Türkiye’deki kadın futbolunun gelişimine büyük önemde katkı sağlamaktadır. Kadın futbolcuların gelir düzeyinde göre zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda kadın sporcuların yaşadığı yere göre (aile ile, arkadaş ile, yalnız) algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık olmadığı görülmüştür.

Kadın futbolcuların memleketlerine göre algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıkları arasında fark bulunamamıştır. Ülkemizin bölgelerine göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmada kadın futbolcuların oynadıkları liglere göre algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri değişmemektedir.

Araştırmada bulunan milli kadın futbolcuların algıladıkları arkadaş desteği ve güven düzeyi milli olmayan kadın futbolculara göre daha yüksektir. Sarı ve ark. (2020) tarafından taekwondo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada milli olan ve olmayan sporcular arasında zihinsel dayanıklılığın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmada kadın futbolcuların yaşları ile algıladıkları sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, devamlılık alt boyutu hariç olmak üzere düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Yaş ilerlemesine bağlı olarak kişilerin karşılaştığı biyolojik değişiklikler (Crust, 2008; Horsburgh ve ark., 2009), benlik algıları, sosyal alandaki etkileşimler ve duygusal dünyadaki değişiklikler (Weiss ve Readeke, 2004), ile birlikte olgunlaşma düzeyinde artışa sebep olabilmektedir. Bu nedenle bireyin zihinsel dayanıklılık düzeyinin de artış göstereceği söylenebilir. Nicholls ve ark. (2009) tarafından yapılan çalışmada, spora yeni başlayan sporcuların, zihinsel dayanıklılığının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yıldız (2017) ile Marchant ve arkadaşları (2009) da sporcuların yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bulgulara göre yaş düzeyi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinde artış olduğu ifade edilmektedir. Literatürde bu konuda Yarayan ve ark. (2018) tarafından yapılan bir çalışmada takım sporu yapan erkek sporcuların zihinsel dayanıklılığa ait devamlılık puanının kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu konuda yapılan bir diğer çalışmaya bakıldığında sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Doğanay ve Türkmen, 2022). Bir Başka bir çalışmada farklı yaş gruplarında yer alan sporcuların algıladıkları sosyal destek düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Çoruh, 2020, s. 6). Bilindiği üzere spor aktivitelerine katılım kişinin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Spor aktiviteleri yapma alışkanlığının bulunmaması ise kişilerde birtakım fizyolojik ve psikolojik sağlık problemlerinin yaşanmasına neden olmaktadır (Ströhle, 2009, s. 777). Spor aktivitelerine katılımın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemesinin altında yatan temel faktör olarak spor aktivitelerine katılımın psikolojik sağlığı koruyarak zihinsel dayanıklılığı geliştirmesi söylenebilir (Şahin, Yetim & Çelik, 2012, s. 376). Bu noktada her yaştan bireyin spora katılım sayesinde zihinsel dayanıklılık düzeyinin gelişmesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sporcularda algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyini etkileyen unsurların incelendiği bu araştırmanın sonunda bazı demografik değişkenlerin algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılığı etkilediği, buna karşılık bazı demografik unsurların algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olmadığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaşadığı yer (kimlerle yaşandığı), memleket, oynanan lig, sporcu yaşı (deneyim yılı), öğrenim durumu, gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı, buna karşılık zihinsel dayanıklılık düzeyinin oynadıkları mevki, milli sporcu olma durumu ve spor yaşı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan kontrol düzeyinin defans mevkiinde oynayan kadın futbolcuların orta sahada oynayan kadın futbolculara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan güven düzeyinin milli olan futbolcularda yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın futbolcuların spor yaşlarının arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı, spor yaşları azaldıkça zihinsel dayanıklılıklarının azaldığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeylerinin spor yaşı (deneyim yılı), oynadıkları mevki, yaşadığı yer(kimlerle yaşandığı), memleket, oynanan lig değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Ek olarak kadın futbolcuların algılanan sosyal destek düzeyleri ile öğrenim durumu, gelir düzeyi, milli sporcu olma durumu ve yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Son yıllarda tüm dünyada kadınların futbol aktivitelerine katılımı, toplumsal cinsiyet eşitliğine verilen önemin artması ile kadın futboluna olan ilgi gün geçtikçe artış göstermektedir. Bu nedenle dünyada kadın sporcuların spor dünyasına katılımının önem kazanmasıyla konunun incelenmesi adına çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan bu çalışmada ulaşılan bulgular göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde genel itibariyle sporcuların demografik değişkenlere göre incelendiği görülmekte olup, sporda performans ve başarıyı etkileyebilecek diğer unsurların zihinsel dayanıklılık ve algılanan sosyal

destek üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu nedenle sporda ve kadın futbolcular özelinde performansı ve başarıyı etkileyen farklı değişkenlerin sporcularda algılanan sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkisinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, kadın futbolcular üzerine yapılan çalışmaların erkek futbolcular üzerinde yapılan çalışmalara göre daha az olduğu görülmüştür. Bu nedenle kadın futbolculara yönelik alanda çalışma yapılması kadın futbolunun görünürlüğünü ve teşvik edilmesini artıracaktır.

Kadın futbolunun ülkemizde yaygınlaştırılması, bilinirliğinin artırılması ve daha fazla desteklenmesi adına spor medyasına daha fazla görev düşmektedir.

Ülkemiz ve dünyadaki sivil toplum kuruluşları, yerel yönetimler ve derneklerin kadın futbolunu destekleyici daha çok çalışma yapmasına ihtiyaç vardır. Bu yol hem alana katkı sağlanacak olup hem de toplum bilinçlenmesi sağlanacaktır.

Literatürdeki çalışmalara ek olarak kadın futboluna yönelik çalışmaların ülkeler ve kültürler arası karşılaştırmalar yapılması farklı sonuçlar ortaya koyarak alana farklı katkılar sağlayabilir.

Kadın futbolcular üzerine yapılmış bu araştırmanın dışında başka takım sporları ya da bireysel spor dallarında algılanan sosyal destek ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenebilir. Böylelikle spor branşları arasında fark olup olmadığı da gözlemlenebiliyor olacaktır.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçların nitel araştırma yöntemleri ile araştırılması, elde edilen sonuçları daha güçlü hale getirecektir.

KAYNAKÇA

- Akarçeşme, C., Koruç, Z., & Yılmaz, V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 312.
- Akandere, M., Baştuğ, G. & Akdoğan, Z. (2009). Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 459466.
- Aksoy, E., Özcan, G., & Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Altıntaş, A., & Bayar-Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 163-171. DOI: 10.17644/sbd.311985.
- Aladanlı, B., & Çördük, Ü. (2009). *Futbol tarihi ve sporda ilkler*. Yeşil Elma Yayıncılık.
- Andersson, Rebecca ve Natalie Barker-Ruchti. (2019). "Career Paths of Swedish Top-level Women Soccer Players." *Soccer & Society* 20(6): 857-871.
- Arslan, B. (2012). Türkiye’de kadın futbolcu profili. Bahçeşehir Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Atlı, M., Arslan, E., Özkan, Z., & Kızılet, A. (2017). Türkiye’de kadın futbolcuların spora başlamalarına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 54-61.
- Aydemir, İ. Emre (2014). *Spor Genel Müdürlüğü’nün Yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi: Bolu Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu.
- Bayköse, N., & Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Bayraktar, C. (2003). *Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 19-36.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.
- Cohen, S., Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of Social Support. *Social Support and Health*, S. 3, s. 3-22.
- Coakley JJ. Sports in society: Issues and controversies. NY: McGraw-Hill Higher Education; 2007.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Cumhuriyet. 1968. "Hanım Futbolcular Eşlerinden Veya Babalarından İzin Alacaklar." 23 Mart. URL: <https://www.cumhuriyetarsivi.com/katalog/192/sayfa/1968/3/23/8.xhtml>
- Çoruh, E. (2020). *Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 645452)
- Doğanay, G. ve Türkmen, M. (2022). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki. *International Journal of Sport Culture and Science*. (153-169).

- Eker, D., & Arkar, H., (1995). Factorial Structure, Validity, And Reliability Of The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Türk Psikoloji Dergisi* , Vol.10, No.34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17-25.
- Erdemli, A.(2008). Spor yapan insan, İstanbul: E Yayınları.
- Erdoğan, İ. (2008). *Futbol ve futbolu inceleme üzerine. İletişim kuram ve araştırma dergisi*, 26(2), 1-58.
- FA. Women's football: a brief history 2011 [Erişim Tarihi 21 Aralık 2022]. Erişim adresi: <http://www.thefa.com/womens-girls-football/history>
- FIFA. Statistical kit 2015 [Erişim Tarihi 30 Kasım 2015]. Erişim adresi: http://resources.fifa.com/mm/document/fifafacts/womcompwwc/51/99/36/stats_kit_3_milestones_superlatives_neutral.pdf.
- FIFA. FIFA Women's world cup Canada 2015 [Erişim Tarihi 02 Aralık 2015].Erişim adresi: <http://www.fifa.com/womensworldcup/organisation/index.html>
- FIFA, Women's Football- Developing The Game [Erişim tarihi:20 Aralık 2021] Erişim adresi:<https://www.icsspe.org/system/files/FIFA%20%20Womens%20Football%20Development.pdf>
- FIFA, 2019. Women's Football Member Associations Survey Report [Erişim tarihi: 1 Ocak 2022] Erişim adresi:<https://digitalhub.fifa.com/m/231330ded0bf3120/original/nq3ensohyxpuxovcovj0-pdf.pdf>
- Filiz, K. (2002). Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2): 203-211.
- Grössing,S.(1991). Beden ve Spor-Hareket,I. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*,Ankara:Milli Eğitim Basımevi.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & 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.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Mallett, S., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*. 83 (1), 26–44.
- Günay, M., Yüce, A. ve Çolakoğlu, T. (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. 2. Basım Gazi Kitabevi, Ankara.
- Hargreaves J. Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sports. New York: Routledge; 1994.
- Hong F, Mangan J. Soccer, women, sexual liberation. London: Frank Cass Publishers; 2003.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, 46(2), 100-105.
- House, J. U. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Ann. Rev.* , 293-318.
- İmamoğlu, A., Eliöz, M., & Çebi, M. (2017). Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Hazırlık Çalışmalarının Bazı Biyo-Motor Ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 222-231.

- 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. 209-215.
- Jones, J. G. & Moorhouse, A. (2008). Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance. Oxford: Spring Hill, 34-37.
- Kılıcıgil, E., Gezgın, M. F., Gürbüz, F., & Çamdeviren, H. (2000). Elit sporcularda branş değiştirerek spora yönelmede etkili faktörler. 1. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, Ankara.
- Kızlar Sahada, 2022. [Erişim tarihi:20 Mart 2021] Erişim adresi: <https://www.kizlarsahada.com/tr>
- Kızılet, A. ve Boyacı, A. (2006). Kadın Futbolu Eğitim Planlaması. T.F.F.
- Konter, E. (1998). Sporda Psikolojik Güç ve Performans. Ankara.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Milliyet, 1954. [Erişim Tarihi:01.05.2022] Erişim adresi: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Arsiv/1954/05/25>
- Milliyet, 1954. [Erişim Tarihi:01.05.2022] Erişim: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Arsiv/1954/06/23>
- Milliyet, 1955. [Erişim tarihi: 06.07.2022] Erişim: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Arsiv/1955/06/21>
- Milliyet, 1971. [Erişim Tarihi: 06.07.2022] Erişim: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Arsiv/1971/08/07>
- Milliyet, 1972. [Erişim Tarihi:07.08.2022] Erişim: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Arsiv/1972/12/06>
- Milliyet, 1984. [Erişim Tarihi: 09.08.2022] Erişim: <http://gazetearsivi.milliyet.com.tr/Dostluk/>
- Muratlı, S. (2013). Çocuk ve Spor, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Narin, M., Keskin, M. S., KABAMAKLI, E., YILDIZ, S., & Kolayış, H. (2022). Ataerkil Sistemin Kadın Sporcular Üzerine Etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 17-26.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & 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.
- Orta L. Women and football in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science*. 2014;4(7 (1)):85-93.
- Önver, M., 2002. *Dünyada ve Türkiye’de Kadın Futbolunun Gelişimi ve Türkiye’de Kadın Futbolunun Psiko-Sosyal Boyutu*, (Yüksek Lisans Tezi) Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Kütahya.
- Öztürk, P. (2017). Kadın futbolcuların futbol alanındaki deneyimleri.
- Öztürk, P., & Koca, C. (2015). Futbolun “Ötekisi” Kadınlar, Fotoğrafın “Ötekisi” Fotoromanı Yazıyor. *Moment Dergi*, 2(2), 157-183.
- Pfister, G., (2008). Emma am Ball. Frauenfussball Heute und Gestern, Kicker.
- Pfister G. The challenges of women's football in east and west Germany: A comparative study. *Soccer & Society*. 2003;4(2-3):128-48.

- Procidano, M. (1983). Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: Tree Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, S. 11, s. 1-24.
- Procidano, M. E. (1992). The Nature of Perceived Social Support: Findings of Meta- Analitic Studies. C. D. Spielberger içinde, *Advances in Personality Assessment* (s. 1-27). new Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Saçaklı, H., Kale, R, Özdemir, Y. & Gökçe; E. (1995). Futbol. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Sarı, İ. , Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193
- Springer, A. E.; Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls:A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:8.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Strittmatter, A.M., Skirstad B. Managing football organizations: a man's world? Comparing women in decision-making positions in Germany and Norway and their international influence: a contextual approach. *Soccer & Society*. 2014:1-21.
- Şahin, M., & Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Talimciler, A. (2003). Türkiye'de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi. Bağlam Yayıncılık İstanbul.
- Thomas, R., A. Mark W., 2003. *Science And Soccer* Rutledge: London and New York.
- Toklucu, Murat. 2016. "Futbol Kadını Bozar Mı?" 5 Harfliler. 4 Nisan. URL: <http://www.5harfliler.com/futbol-kadinibozar-mi/>
- Türkiye Futbol Federasyonu. (t.y.). Disiplin kurulu raporları. Erişim adresi: <http://www.tff.org>
- Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Vanlı, C. (2009). Genç ve yetişkin bayan için futbol. TFF, Futbol Eğitim Yayınları, 10.
- Varona D. Introduction—'M's' in football: Myths, management, marketing, media and money. Hong F, Mangan J, Editörler. *Soccer, women, sexual liberation kicking off a new era*. London: Frank Cass Publishers; 2003. 7-14.
- Wahl A. *Ayaktopu futbolun öyküsü*. (çev. İ. Cem). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. 2005.
- Weiss, M. R., & Raedeke, T. D. (2004). Developmental Sport and Exercise Psychology: Research Status on Youth and Directions Toward a Lifespan perspective. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 1-26). Fitness Information Technology.
- Williams, J., Neatrou, S. *Football and Families*. Sir Norman Chester Centre for Football Research, 2001; 4.
- Williamson,D.J. (2007). "Belles of the Ball" : England.

- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, sağlık bilimleri enstitüsü, beden eğitimi ve spor bilim dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.



EKLER

EK 1. Etik Kurul Kararı

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
24.02.2023	2	2023-31

KARAR NO: 2023-31

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Hilal TOSUN TOPRAK' ın Prof. Dr. Soner ÇANKAYA danışmanlığında "Kadın Futbolcularda Algılanan Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarını içeren 104105 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Hilal TOSUN TOPRAK' ın Prof. Dr. Soner ÇANKAYA danışmanlığında "Kadın Futbolcularda Algılanan Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket, ölçek ve bilgisayar ortamında anket/test çalışmalarının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

Sayfa 1 / 1

PP5.1.FR.0011, R0, Mayıs 2019

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Sporcu;

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında "Kadın Futbolcuların Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi " konusunda bilimsel çalışma yapmayı amaçlayan bu çalışmaya görüş ve düşünceleriniz rehberlik edecektir. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esastır. Cevaplama süreniz ortalama 3 dakikadır, katkılarınız ve samimi cevaplarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

1. Yaşınız?
2. Spor Yaşı (Deneyim Yılı)?
3. Milli Sporcu Musunuz? Evet () Hayır ()
4. Memleketinizin Bulunduğu Coğrafi Bölge? Akdeniz () Karadeniz () Ege ()
Marmara () İç Anadolu () Doğu Anadolu () Güneydoğu Anadolu ()
5. Liginiz U13 () U15 () U17 () Kadınlar Süper Ligi () Kadınlar 1. Lig ()
Kadınlar 2. Lig () Kadınlar 3. Lig () Diğer ()
6. Oynadığınız Mevkii? Kaleci () Defans () Orta saha () Forvet ()
7. Öğrenim Durumu? Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
8. Yaşadığınız yer(kiminle yaşadığınız) Yalnız () Aile Yanı () Arkadaş ile beraber ()
9. Gelir Düzeyi : Yüksek Gelir > Gider () Orta Gelir = Gider () Düşük Gelir < Gider ()

Ek 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

Ek 4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

	Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

ÖZ GEÇMİŞ

Hilal Tosun Toprak, Tokat/Niksar Prof. Dr. Mustafa Erol Turaçlı Anadolu Öğretmen Lisesi'ni bitirdikten sonra Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünden 2017 yılında mezun oldu. İkinci üniversite olarak başladığı Anadolu Üniversitesi Sosyal Hizmetler bölümünden 2019 yılında mezun oldu. 2020 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına girdi. Çalışma hayatına 2017 yılında Ferrero şirketinde sosyal sorumluluk uzmanı olarak başlamış olup, 2019 yılında Opet Petrolcülük A.Ş.'de Saha Eğitim Sorumlusu olarak çalıştı. Şu anda Opet Petrolcülük A.Ş.'de saha müdürü olarak çalışma hayatına devam etmektedir.

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0001-7702-683x

Yayınlar:

1. Tosun Toprak,H., Çankaya, S., Kusan, M. (2022, Aralık). “Covid-19 Sürecinde Spor ve Medya İlişkisi”. 3. *Uluslararası Anadolu Bilimsel Araştırmalar Kongresi*, Kayseri.