

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

TÜRKİYE PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN
FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARININ OLUMSUZ ÜST
BİLİŞLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Hüseyin KARABACAK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / OCAK 2021

ONAY**Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

2017100150 numaralı öğrencimiz olan AHMET HÜSEYİN KARABACAK tarafından hazırlanan “Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılığının Olumsuz Üst Bilişlerle İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından **oybirliği** ile Psikoloji Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. Dışı Asıl Üye- Tez Danışmanı - Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK
(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. İçi – Jüri asıl Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

Üniv. İçi - Jüri asıl Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KALE

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım

(Enstitü Müdürlüğünde Asıl Sureti Islak İmzalıdır)

12/01/2021

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

ÍTHAF

Aileme,



ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler 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 ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

12/01/2021

Ahmet Hüseyin KARABACAK

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın, başlangıç aşamasından itibaren, bizlere yol gösteren, ne yapmamız gerektiği konusunda bizlere ışık tutan değerli tez danışmanımız ve aynı zamanda bölüm öğretmenim sayın Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK hocama, geçerliği ve güvenilirliği Altıntaş ve Bayar tarafından yapılan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'ni tezimizde kullanmamız konusunda izin veren Doç.Dr. Atahan Altıntaş hocama, desteklerini esirgemeyen, bizleri uyarılarıyla aydınlatan arkadaşım Emre FİDAN'a ve son olarak futbol camiasını da derinden vuran Covid-19 pandemisine rağmen bu yapılan çalışmayı değerli görüp, bizleri destekleyen, bize kapılarını açan profesyonel futbol liglerinde yer alan kulüp başkanları, kulüp profesyonelleri, teknik ekip ve tüm futbolculara teşekkür ederim.

Yine takımlarla iletişime geçmemizde katkı sağlayan, Transfer Merkezi sitesinin kurucusu Çetin Kuzu'ya, sportif direktör Yakup ATEŞ'e, teknik direktör Ufuk UYSAL'a, Cem KAVÇAK'a, antrenör ÖktemerÇAYLI'ya, kulüp tercümanı Fırat SOĞUK'a, futbolcu kardeşlerim Mahmut Metin'e, Emir Kaan Gültekin'e, yüksek lisans yoluna birlikte çıktığımız çocukluk arkadaşım, kardeşim Hayri KARA'ya ve beni destekleyen aileme çok teşekkür ederim.

ÖZ**TÜRKİYE PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE MÜCADELE EDEN
FUTBOLCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN OLUMSUZ
ÜST BİLİŞLERLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ****Ahmet Hüseyin KARABACAK****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı****Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK****Ocak, 2021, 110 sayfa**

Bu araştırmada Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele edilen futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Bu kapsamda elde edilen veriler, Süper Lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Ligde bulunan takımlar arasından rastgele seçilen 40 takımdan 334 futbolcuya uygulanan ölçekler ile toplanmıştır. Uygulama formu, 15 maddelik Sosyodemografik Form, 14 maddelik Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve 30 maddelik Üst Biliş Ölçeği olmak üzere üç ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, SPSS ile analiz edilmiştir. Veri analizleri hem Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri için hem de Üst Biliş Ölçeği için elde edilen toplam puan ve alt boyutlar üzerinden yapılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılan bu çalışmanın normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik testler kullanılmıştır. Bu doğrultuda iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup ortalamaları arasındaki niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Tukey ve Tamhane's testi kullanılmıştır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında da pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumsuz üst bilişleri ve bilişsel güven düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır. Futbolcuların zihinsel dayanıklılık

düzeylei yaşlarına,profesyonel futbolculuk sürelerine, günlük uyku sürelerine, ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumlarına göre farklılaşmaktadır. Futbolcuların olumsuz üst biliş düzeylei yaşlarına, daha önce cezalı duruma düşme durumlarına, profesyonel futbolculuk sürelerine, günlük uyku sürelerine, ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumlarına, göre farklılaşmaktadır.

*Anahtar kelimeler:*Futbol, futbolcu, zihinsel dayanıklılık, üst biliş



ABSTRACT**EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP OF MENTAL THOUGHNESS
LEVELS OF FOOTBALL PLAYERS STRUGGLING IN TURKISH
PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUES WITH NEGATIVE
METACOGNITION****Ahmet Hüseyin KARABACAK****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Soner ÇAKMAK****January, 2021, 110 pages**

In this study, it is aimed to examine the relationship of mental endurance levels of football players struggling in Turkish professional football leagues with negative upper cognition. Data obtained in this context, Süper Lig, TFF 1. League, TFF 2. League and TFF 3 League. It was collected by scales applied to 334 players from 40 teams randomly selected from among the teams in the league. The application form consists of three scales: the 15-item sociodemographic Form, the 14-item inventory of mental toughness in sports, and the 30-item upper cognition scale. Data from participants was analyzed with SPSS. The data analyses were based on the total score and lower dimensions obtained both for the mental toughness inventory in sports and for the upper cognition scale. Parametric tests were used because of the normal distribution of this study using the relational scanning method. In this direction, the t-test was used to compare quantitative continuous data between the averages of two independent groups, and the ANOVA test was used to compare quantitative continuous data between the averages of more than two independent groups. After the ANOVA test, Tukey and Tamhane's test were used as complementary post hoc analysis to determine the differences. Pearson correlation analysis was also applied among the continuous variables of the study. Negative cognition and general cognitive level of mental toughness of players with top negative directional at the low level there was a significant relationship between the level of trust, the level of overall mental toughness of the players with positive beliefs, cognitive self-consciousness positive directional control at the low level of danger and edilemezlik there was a significant relationship

between the levels of however, it is understood that this is not a significant relationship between need to control thoughts. The mental toughness levels of football players vary according to their age, Professional Football time, daily sleep time, and the presence of other professional athletes in their families. The negative upper cognition levels of football players differ according to their age, previously penalized State, Professional Football time, daily sleep time, and the presence of other professional athletes in their families.

Keywords: Football, footballplayer, mentaltoughness, metacognition



ÖNSÖZ

Günümüz sporunda fiziksel kapasitedeki mükemmellik, sportif performansı üst seviyelere çıkarmada tek başına yeterli görülmemektedir. Sporunun bir de psikolojik kapasitesi vardır ve en az fiziksel yönü kadar önemsenmelidir. Duygusal yönden değişimler yaşayan sporcuların fiziksel olarak hazır olmalarına rağmen beklenen başarıyı yakalayamamaları bu sebeple açıklanmaktadır. Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, odaklanma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünüldüğünde sportif performansı ve başarılarını arttırmada en temel dinamiklerinden birisi de takım olma duygusu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleridir. Çalışmanın karşılığı ve sonucunun en kısa zamanda alındığı spor dalı olan futbolda zihinsel dayanıklılık düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi gerektiğini düşünülmektedir. Bu çalışmada da zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bireyin hayatının farklı alanlarında etkisini gördüğümüz olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi yapılmıştır.

OCAK, 2021

İÇİNDEKİLER

KAPAK	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
ÖN SÖZ	x
İÇİNDEKİLER	xi
KISALTMALAR	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
EKLER LİSTESİ	xvi
1. GİRİŞ	1
2. YÖNTEM	31
2.1. Katılımcılar.....	31
2.2. Prosedür.....	33
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller.....	33
2.3.1. Sosyodemografik Form.....	33
2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE).....	33
2.3.3. Üst Bilis Ölçeği.....	35
2.4. Araştırmanın Modeli.....	37
2.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....	37
3. BULGULAR	42
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	67
KAYNAKÇA	79
EKLER	89

KISALTMALAR

- M.Ö. : Milattan Önce
- FA : Football Association (Futbol Federasyonu)
- FIFA : Fédération Internationale de Football Association (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği)
- UEFA : Union of European Football Associations (Avrupa Futbol Federasyonları Birliği)
- TFF : Türkiye Futbol Federasyonu
- SZDE : Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
- ÜBÖ : Üst Biliş Ölçeği



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	<i>Türk Futbolunda Yaşanan Önemli Gelişmeler</i>	10
Tablo 2.	<i>Futbolcuların Kişisel Özelliklerinin Dağılımı</i>	32
Tablo 3.	<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Güvenirlilik Analizi</i>	34
Tablo 4.	<i>Üst Biliş Ölçeği Güvenirlilik Analizi.....</i>	36
Tablo 5.	<i>Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Testleri</i>	38
Tablo 6.	<i>Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi.....</i>	39
Tablo 7.	<i>Ölçekler İle İlgili Betimleyici İstatistikler.....</i>	42
Tablo 8.	<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Madde İstatistiği</i>	44
Tablo 9.	<i>Üst Biliş Ölçeği Madde İstatistiği.....</i>	45
Tablo 10.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ve Olumsuz Üst Bilişleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları</i>	46
Tablo 11.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	49
Tablo 12.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Buldukları Lige Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....</i>	52
Tablo 13.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Cezalı Duruma Düşme Sıklıklarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	54
Tablo 14.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....</i>	56
Tablo 15.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Profesyonel Futbolculuk Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	57
Tablo 16.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	60
Tablo 17.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Günlük Spor Yapma Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	62
Tablo 18.	<i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Günlük Uyku Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	63

Tablo 19. <i>Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Ailelerinde Başka Profesyonel Sporcu Bulunma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular</i>	65
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Flavell'in üst biliş modeli	21
Şekil 2. Brown'un üst biliş modeli	23
Şekil 3. Tobias ve Everson'un hiyerarşik üst biliş modeli	24
Şekil 4. Paris ve Winograd'ın üst biliş modeli	25
Şekil 5. Schraw ve Moshman'ın üst biliş modeli	26
Şekil 6. Araştırmannın Modeli	37
Şekil 7. Ölçeklerin Q-Q Plot Dağılımları	40



EKLER LİSTESİ

EK-A. Etik Kurul Onayı	89
EK-B. Sosyodemografik Form.....	91
EK-C. Kişisel Anket Formu.	92
EK-D. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	93
EK-E. Anket Onayı.....	94



1. GİRİŞ

Futbol dünyada zevkle izlenen ve en çok izleyici çeken spor aktivitesidir. Maddi ve manevi birçok değişkeni içinde barındıran spor dalı olan futbolda başarının en temel dinamiklerinden birisi de takım olma duygusu ve zihinsel dayanıklılık düzeyleridir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcunun yarışma esnasında karşısına çıkan sıkıntılar, zorluklar ve engellere rağmen en iyi performansını sergileyebilme yeteneğidir (Burton ve Raedeke, 2008). Jones, Hanton ve Connaughton (2002), zihinsel dayanıklılığı iki şekilde açıklamışlardır: Birinci olarak, genel zihinsel dayanıklılıktır ve spor esnasında rakiple yarışmayı, antrenman gibi etmenlerle başa çıkmayı ifade etmektedir. İkincisi ise özel olan zihinsel dayanıklılıktır. Özel zihinsel dayanıklılık, rakipten daha iyi ve önce konsantrasyonu, kendine öz güveni, baskı altında kendini kontrol edebilme gibi becerileri uygulamayı sağlayan iki yönüyle doğal olarak sahip olunan ve geliştirilebilen bir psikolojik bir yetenek olarak tanımlanmıştır.

Bir başka tanımlamada da zihinsel dayanıklılık, sporcularının mevcut potansiyellerinin ve sınırlarının farkında olarak hedeflerini potansiyelleri ve sınırları dahilinde belirlemesi ve ihtiyaç duyduğunda gerekli taktik ve stratejik yenilikler yapabilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Karlı, 2019).

Zihinsel dayanıklılık için birçok tanım yapılsa da genel olarak zihinsel dayanıklılığın sporcuların konsantrasyon yeteneği ile, baskı ile baş edebilme becerisi ile, hatalarını fark edip tekrarlamaması ile, şans faktörüyle yüzleşmesi ve pes etmemesi ile ve zihinsel sağlamlık ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Üst biliş ise genel olarak ifade etmek gerekirse bireyin bilgisi hakkındaki bilgisi olarak düşünülmektedir. Tosun ve Irak (2008) da üst bilişi, bireylerin mevcut düşünsel eylemlerinin farkında olarak düşünsel eylemlerini ihtiyaç duyduklarında bilinçli ve planlı bir şekilde düzenleyerek geri getirebilmesi süreci olarak tanımlamaktadır.

Üst bilişin bireylerin herhangi bir işi yaparken veya problem çözerken bilişsel olarak yapması gerekenleri düzenleme görevi bulunmaktadır. Öyle ki bu görevini sürdürürken bireylerin hem süreci izlemesini hem de düzenleme yapabilmesinin sağlamaktadır (Akin, Abacı ve Çetin, 2007). Flavell (1979)'e göre bu süreç üst bilişsel strateji olarak ifade edilmektedir. Üst bilişsel stratejiler ile bireylerin üst bilişsel olarak ilerlemelerini izlemeleri, amaçlarını yerine getirmeleri ve tüm eylemlerini kontrol edebilmeleri sağlanmaktadır. Özellikle üst bilişsel farkındalığı yüksek olan bireylerin de bu süreçleri kendi öğrenmelerini izlemek, mevcut amaç ve hedeflerinin planlamak,

ihtiyaç duyduğu zamanlarda gerekli düzenlemeleri yapmak ve ortaya çıkan ürünü veya performansı hem içsel hem de dışsal değişkenlere göre karşılaştırmak için kullandıkları görülmektedir.

Çalışmanın karşılığı ve sonucunun en kısa zamanda alındığı spor dalı olan futbolda da futbolcuların olumsuz bir üst bilişe sahip olması maça iyi hazırlanamamasına ve maç esnasında performansının azalmasına neden olabilir.

Son yıllarda yalnızca teknik ve taktik bilgisinin yeterli olmadığı, motivasyon ve psikolojik sağlamlık gibi çeşitli değişkenlerin de içerisinde bulunduğu futbolda kulüpler bu gereklilikleri gözeterak futbolcuların maçlara hazırlanırken gerekli güç ve taktik antrenmalarını sıra zihinsel olarak da hazırlanmalarını sağlamaktadır. Bu hususta kulüplerde spor psikologları ve psikolojik danışmanlar gibi ruh sağlığı meslek personelleri de bulundurmaktadırlar. Futbolcuların optimal performanslarını yükseltebilmeleri ve başarı elde edebilmeleri için bilişsel farkındalıklarını geliştirmeleri ve zihinsel anlamda zorluklar karşısında dayanıklı olmaları gerekmektedir.

Sonuç olarak psikolojinin farklı iki alanında ilerleyen zihinsel dayanıklılık ve üst biliş araştırmaları özellikle eğitim ve spor gibi bireylerin hem bireysel olarak hem de takım olarak performans göstermeleri gereken alanlarda sahip olmaları gereken bilişsel özellikleri ve süreçleri göstermektedir. Özellikle de spor alanında zihinsel dayanıklılık ve üst biliş arasındaki ilişki üzerine ilgili alanyazında henüz spesifik bir araştırma yapılmış değildir. Bu doğrultuda bu çalışmanın ilgili alanyazındaki bu önemli eksiği gidereceği düşünülmektedir.

Aynı şekilde farklı liglerde maça çıkan futbolcuların da zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ve üst biliş düzeylerinin farklılık göstereceği tahmin edilmektedir. “Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile olumsuz üst bilişleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusundan hareketle bu çalışmada Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde mücadele eden profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın temel problemine ek olarak aşağıdaki alt problemlere de cevap aranmıştır:

- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri buldukları lig düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri müsabakalarda aldıkları ceza sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri profesyonel olarak futbol oynama süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri günlük spor yapma süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri günlük uyku süresine göre farklılık göstermekte midir?
- Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri ailelerinde başka profesyonel sporcu olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın temel problemi ve alt problemleri doğrultusunda oluşturulan hipotezler aşağıda belirtilmiştir.

H₁: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile olumsuz üst bilişleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri demografik ve futbol yaşamları ile ilgili özelliklerine göre farklılaşmaktadır

H_{2a}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır

H_{2b}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri buldukları lige göre farklılaşmaktadır

H_{2c}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri aldıkları ceza sayısına göre farklılaşmaktadır

H_{2d}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır

H_{2e}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri profesyonel futbol oynama sürelerine göre farklılaşmaktadır

H_{2f}: Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre

farklılaşmaktadır

H_{2g}:Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri günlük spor yapma sürelerine göre farklılaşmaktadır

H_{2h}:Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri günlük uyku sürelerine göre farklılaşmaktadır

H_{2i}:Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ailelerinde başka profesyonel sporcu olma durumuna göre farklılaşmaktadır

H₃:Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri demografik ve futbol yaşamları ile ilgili özelliklerine göre farklılaşmaktadır.

H_{3a} Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H_{3b}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri buldukları lige göre farklılaşmaktadır.

H_{3c}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri müsabakalarda cezalı duruma düşmelerine göre farklılaşmaktadır.

H_{3d}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{3e}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri profesyonel futbol oynama süresine göre farklılaşmaktadır.

H_{3f}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{3h}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri günlük spor yapma süresine göre farklılaşmaktadır.

H_{3h}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri günlük uyku süresine göre farklılaşmaktadır.

H_{3i}: Profesyonel futbolcuların ailelerinde olumsuz üst biliş düzeyleri başka profesyonel sporcu olma durumuna göre farklılaşmaktadır.

Araştırma konusuna ilişkin olarak geçmiş alanyazın ve diğer önemli yerlerine değinilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle futbolun ne olduğu, futbolun tarihsel gelişimi, profesyonel futbolculuk, profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile zihinsel dayanıklılığın ne olduğu ve özellikleri, üst biliş, üst bilişin gelişimi, üst biliş modelleri ve hem zihinsel dayanıklılık hem de üst biliş ile ilgili olarak ilgili alanyazın araştırmaları incelenmiştir.

Futbol

Dünya üzerinde en fazla seyircisi olan, en fazla oynan ve en fazla ilgi duyulan spor branşının futbol olduğu düşünülmektedir. Öyle ki geçmişten günümüze gelene futbol olarak bilinen spor branşının soccer, footy, fitba, futebol, calcio, voetbol, le foot, foci, saka ve bong olarak isimleri olması futbolun tarihsel süreçte evrensel bir oyun olduğunu göstermektedir (Murray, 2010).

Farklı isimlerle bilinmesine rağmen futbolun dünya genelinde on bir oyuncudan oluşan iki takımın top adı verilen küre biçimindeki nesnenin ayak ve kafa ile tekmelenerek kale direkleri arasındaki çizgiden geçirilmeye çalışılması olduğu görülmektedir. Buna rağmen futbolun herkes tarafından kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır. İlgili alanyazında futbol ile ilgili çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bu doğrultuda öncelikle futbol ile tanımların bilinmesi gerektiği düşünülmektedir.

Futbolun Tanımı

Futbol, farklı kültürlerdeki isimleri ve oynanış biçimleri açısından farklılık gösterse de esasında yuvarlak veya küre biçimindeki bir topun hareket ettirilerek sayı yapılması veya puan alınması amacıyla oynanan bir oyun olarak bilinmektedir. Güneş (2010)'e göre de futbol ingilizcesisoccer olarak bilinen ayaktopu olarak nitelendirilmektedir.

Amerikan futbolu, Galler futbolu, Kanada futbolu, rugby vb. şekilde pek çok kültür ve toplum kendi futbol oyununu geliştirmiştir. Oynanan oyunların kuralları, yöntemleri ve puanlamaları farklılık gösterse de esasında futbolun tanımının belirli kurallar çerçevesinde karşılıklı iki takımın topu belirli bir alandan geçirerek sayı alması olduğu bilinmektedir. Buna rağmen ilgili alanyazında futbol ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmaktadır. Öngören ve Karadoğan (2002)'a göre futbol, 11 kişiden oluşan iki takımın belirli kurallar dahilinde gerekli koşulları sağlayan bir saha top adı verilen bir nesneye ayak ve kafa ile vurarak gol atmaya çalışılan bir oyun olarak tanımlanmaktadır.

Donuk ve Şenduran (2006)'a göre futbol, oynanma şekli olarak gayet basit olan top vb. bir nesnenin tekmelenerek belirli koşulları sağlayan bir alanda veyahut sembolik olarak belirlenen bir alanda oynanan bir spor olarak tanımlanmaktadır.

Room (2010)'a göre futbol, önceden belirlenen kurallar çerçevesinde büyük şişirilmiş bir top ile oynanan oyunların genel adı olarak tanımlanmaktadır. Pınar (2013)'a göre ise futbol, karşılıklı iki takımın topa benzer bir nesneyi veya topu belirli kurallar çerçevesinde tekmeleyerek oynadıkları ve içerisinde taraftar, yönetim, futbolcu

gibi çok boyutlu bir yapı barındıran bir oyun olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan tüm tanımlamalar değerlendirildiğinde futbolun belirli kuralları ve oyun sınırları olan, tekmelenecek herhangi bir nesne veya bir top ile on bir kişilik iki takımın rakip kalelere gol atmasını içeren bir oyun olduğu düşünülmektedir.

Topla oynanan sporlar arasında dünya üzerinde en fazla bilinen ve oynanan spor olan futbolun tarihi oldukça eskidir. Bu doğrultuda futbolun günümüzdeki modern şeklini bilmeden önce tarihsel süreçteki gelişiminin bilinmesi gerektiği düşünülmektedir.

Futbolun Tarihsel Gelişimi

Dünyada en fazla tercih edilen, sevilen ve oynanan toplu oyun futbolun tam olarak hangi tarihte ve nerede oluştuğu bilinmemektedir. Öyle ki ilgili alanyazın incelendiğinde futbolun Asya'dan Afrika'ya, Amerika'dan Avrupa'ya tüm kıtalarda futbolun ilk kez oynandığına yönelik belgeler ve yazıtlar bulunmaktadır (Dever, 2013). Bu doğrultuda ilgili alanyazındaki bilgiler ışığında dünyada ve ülkemizde futbolun gelişimi incelenmiştir.

Futbolun Dünyadaki Tarihsel Gelişimi

Futbol, ilk kez nerede, ne zaman ve kimler tarafından oynandığı tam olarak bilinmeyen ancak çeşitli muhtelif iddiaların olduğu bir oyundur. İlk kez M.Ö. 2500 yılında Çin İmparatoru Huang Ti tarafından askerlerin yere dikilmiş iki mızrak arasından küre şeklinde top adı verilen bir nesneyi tekmeleyerek geçirmeyi amaçladıkları çeviklik eğitimlerinin oynanan ilk futbol oyunu olduğuna ilişkin eski Çin yazıtları bulunmaktadır. Yapılan bu eğitim ile askerlerin savunma becerilerinin geliştirildiği belirtilmektedir. Yazıtlara göre bu eğitime veya oyuna “ts’ukü” adı verilmiştir. Bu kavramda belirtilen “kü” topu, “ts’u” ise ayakla tekmelemeyi ifade etmektedir (Stemmler, 2000).

Eski Mısır'da da mezarlara çizilen hiyerogliflerde sporcu figürleri ile ayakları ile topa benzer bir nesneye vuran insan şekilleri çizildiği görülmüştür. M.Ö. 700'lü yıllara ait olduğu düşünülen bu topların Avrupa'nın birçok müzesinde sergilendiği ve deri veya ketenden yapılan içerisinde de yosun ve kepek gibi malzemeler bulunduğu görülmektedir (Tuğlu, 2020).

Antik Yunan'da ise M. Ö. 100lü yıllarda Episkyres ismiyle bilinen oyunun ilk futbol oyunu olduğu düşünülmektedir. Öyle ki Göral ve Yapıcı (2001)'ya göre Antik

Yunanda futbol, on beş kişiden oluşan iki takımın tüy, yün veya kılların öküzlerin sidik torbalarına doldurularak toprağa gömülü iki direk arasından geçirilmeye çalışılması şeklinde oynanmaktadır. Özellikle askerlerin savaşa hazırlık amacıyla vücutlarını geliştirmeleri için bir idman sporu olarak Episkyres oynadıkları bilinmektedir. Zaman içerisinde Yunan şehir devletlerinden olan Sparta'da çeşitli kurallar ile daha disiplinli bir oyun haline gelene futbolun Yunanlıların fiziksel görünüşlerini güzelleştirmek ve sağlıklarını korumak amacıyla yaygınlaştırdıkları da görülmektedir (Dever, 2013). Yapılan çalışmalarda Antik Yunandan oynanan oyunun ayakla topa benzer bir nesnenin tekmelenerek iki direk arasından geçirilmesi şeklinde olmasından dolayı günümüz futboluna benzediği düşünülmektedir.

Eski dönemlerden modern futbolun oluştuğu ve oynanmaya başlandığı dönemlere gelindiğinde de Avrupa'da pek çok bölgede farklı isimlerle oynanan futbol oyununa rastlanmaktadır. Ongan ve Demiröz (2010)'a göre modern futbolun doğduğu ülke olarak bilinen İngiltere'de futbol oyununun Fransızların La Soule adı ile bilinen futbol oyunu örnek olarak geliştirildiği iddia edilmektedir. Başka bir iddiada da İngiltere'de doğan modern futbolun temellerini İtalyanların Calcio ismiyle bilinen futbol oyunundan aldığı düşünülmektedir (Tuğlu, 2020).

Tarihsel süreci ele alındığı futbol oyununun farklı kültür ve medeniyetlerde farklı isimlerle anıldıkları ve esasen birbirlerine benzer oyunlar oldukları görülmektedir. Tarihte oynanan tüm futbol oyunları ise modern halini İngiltere'de oluşturmuştur (Stemmler, 2000).

İngiltere, ne kadar modern futbolun doğduğu ve tüm dünyaya yayıldığı ülke olarak bilirse de özellikle orta çağda İngiltere topraklarında oynanması engellenmeye çalışılmıştır. Özellikle ciddi yaralanmaların yaşanmasından dolayı 1314 yılında Kral II. Edward futbolu yasaklamıştır. Buna rağmen halk tarafından çok beğenilen ve tüm yasaklara rağmen oynanmaya devam eden futbol zaman içerisinde kitlelere ulaşarak gelişmeye başlamıştır (Ongan, Demiröz ve Dündar, 2010).

19. yüzyılda ise İngiltere'de modern futbolun ilk adımları atılmıştır. 1848 yılında Cambridge Kuralları adı verilen futbolun ilk oyun kuralları oluşturulmuştur (Demir ve Talimciler, 2015). İngiltere'de futbolun kurumsallaşması ve modern futbolun esasen başlangıç tarihi olarak kabul edilen 26 Ekim 1863'de de Londra'daki 11 kulüp yöneticisinin katılımıyla Football Association (FA-Futbol Federasyonu) kurulmuştur. Federasyonun kuruluş aşamalarında yapılan toplantılarda futbolun kuralları da oluşturularak herkes tarafından kabul edilmiş ve futbolun kesin anlamda rugbyden ayrıldığı anlaşılmıştır (Wahl, 2005).

Federasyon tarafından belirlenen modern futbolun oyun kurallarından bazı iseler şunlardır:

- Futbol takımları sahada 11 kişi bulunduracaktır.
- Futbolcular topa yalnızca ayakları ve kafaları ile dokunacaktır, topu ellerine alıp koşamazlar.
- Rakip futbolcuyu çekmek, tekme atmak, tutmak ve çelme takmak yasaktır.
- Topu el ile yerden almak yasaktır (Demir ve Talimciler, 2015).

1855 yılında İngiltere'nin ve dünyanın ilk profesyonel futbol kulübü olan Sheffield Futbol Kulübü kurulmuştur. Başlangıçta futbolcular maaş almadan kulüplerde bulunsada 1876 yılında ilk kez profesyonel futbolculara maaş verilmeye başlanmıştır. Futbolun giderek ülkenin en önemli spor etkinliği olarak görülmesi, artan rekabet ortamı ve kulüplerin taraftar sayılarının artmasıyla birlikte 1888 yılında da 12 kulübün katılımı ile birlikte ilk İngiltere Profesyonel Futbol Ligi oluşturulmuştur (Goldblatt, 2008).

İngiltere, yapmış olduğu ticaret faaliyetleri ile futbolun da diğer ülkelere yayılmasını sağlamıştır. Amerika dahil olmak üzere tüm dünyada oynanmaya başlanan bir oyun haline gelen futbolda uluslararası müsabakaların da yapılmaya başlanmasıyla 1904 yılında Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA) kurulmuştur. Zaman içerisinde diğer ülkeler de kendi futbol federasyonlarını kurarak FIFA'ya bağlanmıştır. Böylece modern futbol giderek tüm dünyada oynanan bir spor haline gelmiştir (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2014).

1908 yılında futbol ilk kez Londra Olimpiyatları'nda da oynanan bir oyun haline gelmesi ile birlikte tam anlamıyla uluslararası bir oyun olduğu anlaşılmıştır. 1955 yılında da Avrupa kıtasındaki ülkelerin bağlı olduğu Avrupa Futbol Birliği (UEFA) kurularak modern futbolun kurumsallaşma süreci tamamlanmış ve günümüzdeki haline ulaşmıştır (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2014).

Futbolun Türkiye'deki Tarihsel Gelişimi

Türk dünyasında futbol, ilk kez Orta Asya'da tepük adı verilen bir oyun ile kendisini göstermektedir. Tepük, kelime anlamı olarak tekmelemek ve tekme olmak olsa da deriden yapılmış topun el kullanılmadan belirli çizgilerde oynanmasını kapsayan futbolun varlığını düşündürmektedir (Demir ve Talimciler, 2015).

Timur Devleti'nde de Orta Asya'daki oynanan oyuna benzer şekilde kuzu postundan yapılan bir topun belirli bir alanda el kullanılmadan oynandığı görülmektedir.

Eski Çin geleneklerinde olduğu gibi Timur Devleti'nde bu oyunun askerlerin çeviklik eğitimi kapsamında oynandığından bahsedilmektedir (Donuk ve Şenduran, 2006).

Günümüz modern futbolunun Türkiye'ye gelmesi ise futbolun doğduğu ülke olan İngiltere'deki denizci, mühendis, asker, öğrenci, misyoner ve tacirlerin etkisiyle gerçekleşmiştir. Özellikle Osmanlı Devleti'nde İzmir'de yaşayan İngiliz ailelerin oynadığı bir oyun olan futbol zaman içerisinde tüm ülkede varlığından söz ettirecek konuma gelmiştir (Dever, 2013).

Çok geçmeden ilk futbol kulübü olan İzmir Futbol Kulübü de 1894 yılında İzmir'de İngilizler tarafından kurulmuştur (Dever, 2013). Futbolun özellikle İngiliz nüfusunun daha fazla olduğu İstanbul'da da oynanmaya başlanmasıyla birlikte futbolun diğer gayrimüslim ve Müslümanlar arasında da yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Ancak dönemin Osmanlı padişahı II. Abdülhamit tarafından gençlerin toplanarak futbol oynamaları otoriteye karşı muhalefet olarak algılandığından Türklerin futbol oynamaları yasaklanmıştır. Tüm yasaklamalara rağmen futbolun Türkler tarafından oynanması ve seyredilmesi engellenememiş aksine ilk Türk futbolcu olan Fuat Hüsnü Kayacan, bobby takma adıyla futbol oynamıştır (Arıpınar, 1992).

Bir süre sonra Fuat Hüsnü Kayacan ile arkadaşı Reşat Danyal Bey tarafından oyuncuların büyük çoğunluğunu Türklerin oluşturduğu Siyah Çoraplılar takımını kurulmuş ancak daha ilk maçında yakalanarak takım dağıtılmıştır (Ongan, Demiröz ve Dündar, 2010).

1903 yılında İstanbul'da kurulan ilk futbol kulübü olan Moda Futbol Kulübü İngiliz ve Rumlar tarafından kurulmuştur (Arıpınar, 1992). İngilizlerin ve Rumların aynı tarihlerde kurdukları Kadıköy Spor Kulübü, Elpis ve Imogene kulüplerinin kendi aralarında kurdukları Pazar Ligi ise İstanbul'da gayrimüslimler arasında oynanan ilk futbol ligi olarak görülmektedir (Dever, 2013). Aynı tarihte kurulan Beşiktaş Bereket Jimnastik Kulübü ise İstanbul'da Türk gençler tarafından kurulan ilk spor kulübü olarak görülmektedir. 1905 yılında Galatasaray Spor Kulübü ve 1907 yılında kurulan Fenerbahçe Spor Kulübü Türkler tarafından kurulan ilk futbol kulüpleri konumundadır. 1908 yılında ilan edilen II. Meşrutiyet ile birlikte de sporun ve futbolun Türkler arasında da giderek yaygınlaştığı görülmektedir (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2014). Özellikle İstanbul'dan sonra Anadolu'nun İzmir, Ankara, Eskişehir, Bursa, Adana ve Trabzon gibi çeşitli bölgelerinde futbol ligleri kurulmaya başlanmış ve Türkiye Futbol Federasyonunun kurulduğu tarihe kadar aralarında Türk kulüplerin de yer aldığı Cuma Ligi, İstanbul Şampiyonluğu Ligi ve İstanbul Türk İdman Birliği Ligi gibi ligler kurularak futbol giderek yaygınlaşmıştır (Dever, 2013).

Cumhuriyetin ilk yıllarından itibaren futbol ile ilgili önemli adımlar atılmıştır. 1922 yılında Yusuf Ziya Öniş başkanlığında ilk teşkilatlı örgüt olan Türk İdman Cemiyeti kurulmuş ancak cumhuriyetin ilanı ile birlikte bu cemiyetin ülkenin tamamını kapsayacak şekilde Türkiye Futbol Federasyonu olarak değiştirilmiştir. Tüm ülke federasyonlarının bağlı olduğu FIFA'ya ise Türkiye 21 Mayıs 1923 tarihinde FIFA'nın 26. üyesi olarak dahil olmuştur (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2014).

Türk futbolunda yaşanan önemli gelişmeler Tablo 1'de belirtilmektedir.

Tablo 1.

Türk Futbolunda Yaşanan Önemli Gelişmeler

Yıl	Gelişme
26 Ekim 1923	Türkiye, ilk kez uluslararası bir maça çıkmış ve Romanya ile İstanbul Taksim Stadı'nda oynamıştır. Maç 2-2 berabere bitmiştir.
1924	Milli Takım 1924 Paris Olimpiyatları'na davet edilmiş ve modern futbolun Türk futbolculara aktarılması için İskoçya'dan Billy Hunter teknik direktör olarak takımın başına getirilmiştir. Olimpiyatlarda Türkiye Çekoslovakya'ya 5-2 mağlup olmuş ancak bu maç Milli Takım'ın yurt dışında yaptığı ilk maç olmuştur.
1924	FIFA'nın talebi ile SSCB-Türkiye maçını Hamdi Emin Çap yönetmiş ve bu durum bir Türk hakemin ilk kez uluslararası bir maçta görev alması olarak görülmüştür.
1924	İlk deplasmanlı lig olan Milli Küme oluşturulmuştur.
1941	Sporda Amatörlük Yasası kabul edilmiştir
1944	İlk Başbakanlık Kupası Türkiye Futbol Birincisi ve Milli Küme Şampiyonu arasında oynanmaya başlanmıştır.
1951	Futbolda Profesyonellik Yasası kabul edilmiştir.
1959	Türkiye Birinci Ligi kurulmuştur.
1963	Türkiye İkinci Ligi kurulmuştur.
1966	Türkiye Üçüncü Ligi kurulmuştur.
2000	İlk kez bir Türk takımı (Galatasaray) UEFA Kupası ve UEFA Süper Kupası kazanmayı başarmıştır.
2002	Japonya ve Güney Kore'de yapılan Dünya Kupası'nda Türk Milli Takımı 3. olmayı başarmıştır.
2003	Türk Milli Takımı, Fransa'da düzenlenen Konfederasyon Kupası'nda 3. olmayı başarmıştır.
2008	Türk Milli Takımı, İsviçre'de düzenlenen EURO 2008 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda 3. olmayı başarmıştır.

Not: Tuğlu, F. (2020). Futbolun yönetiminde endüstriyel futbol anlayışı ve geleneksel taraftarlık: Beşiktaş Jimnastik Kulübü örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezinden alınmıştır.

Profesyonel Futbolcu Olmak

21 Eylül 1951 yılında Futbolda Profesyonellik Yasası'nın kabul edilmesi ile birlikte futbolun yalnızca amatör bir spor olarak yapılmasından ziyade profesyonel olarak oynanmasının önü açılmıştır. Böylelikle amatör olarak futbol ile ilgilenen sporculara resmi olarak para ödenmeye başlanmaktadır (Dever, 2013). Profesyonel futbolcu, bu doğrultuda bir futbol kulübü ile yazılı olarak yapılan sözleşme ile birlikte oynamış olduğu futbol kapsamında harcamalarında fazla ödeme yapılan futbolcu olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Futbol Federasyonu, 2016). Bir diğer deyişle amatör olarak futbol ile ilgilenen sporcunun futbolculuğu meslek olarak belirlemediği ve düzenli gelir sağlamak amacıyla futbol oynamadığı düşünülmektedir.

Profesyonel olarak futbol oynayan futbolcuların müsabaka esnasında başarılı bir performans gösterebilmeleri için müsabaka öncesinde kendisini fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak iyi hazırlaması gerekmektedir. Özellikle de futbolcuların müsabakaya hazırlanırken konsantrasyonu, özgüveni, motivasyonu, baskıya yanıt verebilme becerisi ve yaşanan problemler karşısında kendisini toparlayabilmesi zihinsel olarak performansını arttırabilir (Yıldırım, 2019). Buradan hareketle çalışmamızda da futbolcuların zihinsel dayanıklılığı incelenmektedir.

Futbolcu Performansını Etkilemede Zihinsel Dayanıklılık

Spor alanlarının tamamında sporcuların kuvvetli, dayanıklı, hızlı, süratli, hareketli, dinamik, yetenekli ve koordinasyon becerisinin yüksek olması beklenmektedir (Kermen, 2002). Ancak herhangi bir müsabakadaki veya yarışmadaki rakiplerine karşı fiziksel yeteneklerinin benzer olduğu durumlarda genellikle galibiyeti zihinsel olarak daha iyi hazırlanan tarafın aldığı görülmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Bu doğrultuda sporcuların başarı elde etmelerinde psikolojik faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların başarı elde etmelerinde etkili olan psikolojik faktörlerinden en önemlisi zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların müsabakalarda veya yarışmalarda başarılı olabilmesi için gerek duydukları sosyal destek ve psikolojik olarak güçlü olma becerisinin tamamı olarak düşünülmektedir. Gucciardi, Gordon ve Dimmock (2008)'e göre zihinsel dayanıklılık, profesyonel sporcuların herhangi bir müsabakaya hazırlanırken yaşadıkları bir engel, zorluk, stres ve baskı durumu ile mücadele etmelerini, hedefine ulaşabilmek için gerekli olan motivasyonun ve konsantrasyonun sürdürülmesini sağlayan duygu, düşünce ve davranışların tamamı

olarak değerlendirilmektedir. Madrigal, Gill ve Willse (2017)'ye göre ise zihinsel dayanıklılık, sporcuların müsabaka öncesinde karşı karşıya geldikleri ve kendilerinde stres, baskı ve zorlanmaya neden olan olaylar karşısında sakin kalabilme, rahatlama, olumlu olarak değerlendirme ve duygusal anlamda kendisini kontrol edebilme becerileri olarak değerlendirilmektedir. Yapılan tanımlamalara dikkat edildiğinde zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak sporcuların kendilerine güvenmelerinin, istemelerinin, motivasyonlarının, konsantrasyonlarının, baskı, stres ve kaygı durumları ile mücadele etmelerinin ve hedeflerine yönelik inançlarının zihinsel dayanıklılığın temel prensipleri olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların fiziksel olarak herhangi bir problem yaşamamalarına rağmen müsabakalarda veya yarışmalarda potansiyellerini tam olarak gösterememelerinde veya düşük performans göstermelerinde zihinsel dayanıklılık faktörünün etkili olduğu düşünülmektedir. Öyle ki Türk (2019)'e göre sporcularının fiziksel performanslarını artırılması ve denetlenmesi konusunda yapılan bilimsel çalışmalarda yaşanan stres, kaygı vb. durumlarının sporcuların kendilerini iyi hazırlayamamasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu doğrultuda sporcuların tüm teknik çalışmaları yerinde olmasına rağmen müsabakalarda başarısız olmasına neden olan zihinsel dayanıklılık faktörünün de incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Zihinsel Dayanıklılığın Tanımı

Zihinsel dayanıklılık kavramı, Kelly (1955) tarafından oluşturulan Kişilik Yapısı Kuramı'nın referans alınarak geliştirildiği ve sporcuların herhangi bir zorluk, baskı ve stres durumlarında kendilerini kontrol edebilmeleri, hedeflerine yönelik çalışabilmeleri ve rakiplerinden daha iyi performans göstermeye konsantre olabilmeleri ve motive olabilmeleri olarak bilinmektedir (Loehr, 1995).

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde tam anlamıyla kabul edilen bir tanıma rastlanmamaktadır. Kavram ilk kez Jones, Hanton ve Connaughton (2002) tarafından, sporcuların herhangi bir yarışma, müsabaka veya antrenmanda başarı sağlayabilmeleri ve rakiplerine karşı daha iyi performans gösterebilmeleri için karşılaştıkları bir baskı, stres, zorluk ve engel durumlarından kendisini kontrol edebilme, kendisini güvende hissedebilme ve kendisini rahatlama becerisi olarak tanımlanmaktadır.

İlgili alanyazında yapılan diğer tanımlar incelendiğinde Clough, Earle ve Sewell(2002)'a göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların karşılaştıkları baskı durumuna

ilişkin kendilerine güvenerek, tutarlı, kararlı, motive ve hedeflerine yönelik çalışmalarına devam ederek rakiplerine karşı daha iyi performans göstermelerini sağlayan psikolojik becerilerin tamamı olarak tanımlanmaktadır.

Wagnild ve Young (1993)'e göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorlu koşullar, stres durumları, baskılar ve engeller karşısında kendisini güçlü tutabilme, kendisini motive edebilme, konsantre olabilme ve kontrolü eline alabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Jacelon (1997)'a göre zihinsel dayanıklılık, bireylerin yaşamlarındaki stres durumlarının etkisini azaltmak ve hedeflerine yönelik çalışmalarını etkileyerek başarı elde etmelerini sağlamak amacıyla yaptıkları psikolojik hazırlık ve mücadele becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Başka bir tanımlamada da zihinsel dayanıklılık, sporcuların herhangi bir turnuva veya müsabaka öncesinde karşılaşılabilecekleri zorluk, baskı, çatışma ve engel durumlarında yeniden motive olabilmelerine, hedeflerine konsantre olabilmelerine ve kendilerini toparlayabilmelerine destek olan psikolojik mücadele kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Luthans, 2002).

Bull, Shambrook, James ve Brooks (2005) tarafından yapılan tanımlamada zihinsel dayanıklılığın sporcuların baskı, engel ve zorluk durumları ile mücadele edebilmeleri, hatalarının farkında olarak onlardan uzaklaşabilmeleri, yeniden hedeflerine konsantre olabilmeleri, motive olabilmeleri ve kendilerini toparlayabilmeleri doğrultusunda başarı sağlayabilmeleri olarak değerlendirilmektedir.

Gucciardi ve ark (2009)'a göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların herhangi bir zorluk, baskı, engel, problem vb. olumsuz durumlarla baş edebilme, kendisini yeniden hazırlayabilme ve motive olabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Altıntaş ve Bayar Koruç (2016)'ya göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların yaşamlarında karşılaşılabilecekleri baskı ve zorluklar ile mücadele edebilme, yaşanabilecek başarısızlık durumlarında kendilerini yeniden toplama, başarma konusunda ısrarcı olma ve pes etmeme, yaşanabilecek olumsuz durumlardan fazla etkilenmeme, kendisini motive etme ve hedefine yönelik güçlü bir konsantrasyona sahip olabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Onan (2017)'a göre zihinsel dayanıklılık, sporcuların çıkacakları bir müsabaka öncesinde veya müsabaka esnasında yaşayabilecekleri her türlü engel, baskı, zorluk vb. olumsuz koşullarda bile kendisini yeniden toparlayarak, konsantre olarak performansını yükseltebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır.

Madrigal ve ark. (2017)'a göre ise zihinsel dayanıklılık, sporcuların müsabaka öncesinde karşı karşıya geldikleri ve kendilerinde stres, baskı ve zorlanmaya neden olan olaylar karşısında sakin kalabilme, rahatlama, olumlu olarak değerlendirme ve duygusal anlamda kendisini kontrol edebilme becerileri olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan tüm tanımlamalar değerlendirildiğinde zihinsel dayanıklılığın sporcuların müsabaka öncesinde veya müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri her türlü baskı, zorluk, engel durumları ile baş edebilmelerine, kendilerini yeniden toparlayabilmelerine, motive olabilmelerine, başarılı olabilmek için konsantre olabilmelerine ve pes etmemelerine yönelik psikolojik becerilerinin tamamı olduğu düşünülmektedir.

Zihinsel Dayanıklılığın Özellikleri

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların herhangi bir müsabaka öncesinde veya müsabaka esnasında karşılaşılabilecekleri her türlü baskı, zorluk, engel ve diğer olumsuz koşullara rağmen kendisini toparlayarak en iyi performansını gösterebilme becerisi olarak değerlendirilmektedir (Burton ve Raedeke, 2008).

Jones ve ark. (2002)'a göre ise zihinsel dayanıklılık iki boyutlu bir yapı olarak düşünülmektedir. Bu boyutların ilki sporcuların herhangi bir müsabaka esnasında karşılaştıkları engel, baskı, rekabet ve zorluk gibi olumsuz koşullar ile baş edebilme becerisidir. Bu boyutların ikincisi ise sporcuların yaşadıkları tüm olumsuz koşullara rağmen yeniden hedefine odaklanabilme, stres ve baskı altında kendisini kontrol edebilme ve başarıya yönelik özgüvenini güçlü tutabilmelerine yönelik psikolojik beceriler olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda zihinsel dayanıklılığın belli başlı özellikleri olduğu düşünülmektedir.

Jones, Hanton ve Connaughton (2007) tarafından belirlenen zihinsel dayanıklılık özellikleri şunlardır:

- Müsabaka öncesi hedef belirleme,
- Müsabaka esnasındaki baskı ve stresle mücadele etme,
- Müsabaka sonrasındaki yaşanabilecek başarısızlık durumunu idare etmedir.

Jones ve ark. (2002) tarafından yapılan çalışmada da golf, triatlon ve netbal gibi branşlardaki elit sporcuların zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapmış oldukları tanımlamalar doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın özellikleri şu şekilde belirlenmiştir:

- Müsabakada hedeflere ulaşabilmek için yüksek bir inancın olması,
- Başarıya yönelik kararlılığının artması doğrultusunda performans kaybının azalması,
- Yetenek ve özelliklerine ilişkin yüksek bir inancın olması,
- Sürekli olarak başarıyı arzulama,
- Müsabaka esnasında tamamen göreve odaklı kalabilme,
- Müsabaka esnasında beklenmeyen olayların ardından kontrolün yeniden sağlanması,
- Müsabaka öncesinde ve esnasında fiziksel ve duygusal olarak kendisini güçlü tutabilme,
- Müsabakada yaşanabilecek kaygıyı normal kabul edebilme,
- Diğer sporcuların performanslarından olumsuz etkilenmeme,
- Özel hayatında yaşamış olduğu problemleri müsabaka esnasında yansıtmama ve görevine odaklı olabilme,
- Odaklanması gereken zamanları kendisi belirleyebilmedir.

Diğer spor branşlarında olduğu zihinsel dayanıklılığın futbolda da önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda futbol oyunu içerisinde zihinsel dayanıklılığın etkileri incelenecektir.

Zihinsel Dayanıklılığın Futboldaki Yeri

Dünya üzerinde en fazla ilgi gören ve oynanan toplu takım sporu futboldur. Elit spor kategorisinde yer alan futbol, futbolcuların takım olarak gösterdikleri performansları doğrultuda rakip takımları mağlup edebilmesi olarak değerlendirilebilir (Yıldız, 2009). Bir diğer deyişle futbolcuların bireysel olarak değil de takım olarak gösterdikleri performansları futbolda daha etkili olabilmektedir.

Civan, Arı, Görücü ve Özdemir (2010)'e göre futbolcuların maça hazırlanma aşamasında ve maç esnasında gösterdikleri performansların tüm takımı ilgilendirmektedir. Öyle ki takım içerisindeki bir futbolcunun fiziksel olarak kendisini yetersiz hissetmesi takımın genel performansını düşürebilmektedir.

İlgili alanyazında yapılan araştırmalarda ise takımın genel performansını etkileyen tek faktörün fiziksel nedenler olmadığı ayrıca psikolojik faktörlerin de takımın genel performansını etkilediği üzerinde durulmaktadır (Morris ve Summers,

1995).Futbolcuların performanslarını etkileyen en önemli psikolojik faktör ise zihinsel dayanıklılıktır (Onan, 2017).

Zihinsel dayanıklılık, profesyonel futbolcuların mevcut performansına şüphe duydukları zaman, konsantrasyon problemi yaşadıkları zaman ve kaygılandıkları ve stres yaratan bir durumla karşılaştıkları zaman mevcut performanslarının düşmesini engelleyen ve takım odaklı çalışarak başarılı performans göstermesini sağlayan bir faktördür (Ercan ve Hülya, 2013).

İlk kez Loehr (1995) tarafından tanımlanan zihinsel dayanıklılık kavramı, futbolcuların maç günü fiziksel olarak denk güçte oldukları zaman zihinsel olarak daha iyi olanın daha yüksek performans göstermesini sağlayan bir faktördür. Öyle ki futbolcuların fiziksel olarak yaptıkları antrenmanların yanı sıra maç günü konsantrasyonu, mevcut hatalarını fark ederek üstesinden gelmeye çalışmaları, yaşayacağı baskı ile baş edebilmesi ve kazanabileceğine yönelik inancı ve kararlılığı da performanslarını olumlu etkileyecektir (Erdoğan, 2016). Bu hususta futbolcuların fiziksel yeterlikleri de kadar zihinsel dayanıklılıkları da mevcut performanslarına etki edebilmektedir.

Zihinsel Dayanıklılığa Sahip Futbolcuların Özellikleri

Futbol oyununda futbolcuların müsabaka esnasında rakip takıma karşı daha üstün bir performans gösterebilmesi için futbolcuların fiziksel ve zihinsel olarak kendisini hazırlaması ve azim ve irade göstererek bu becerilerini geliştirmesi gerekmektedir (Samur, 2018). Bir diğer deyişle futbolcuların sportif başarı elde edebilmesi için hem fiziksel hem de zihinsel performanslarının yüksek olması gerekmektedir.

Futbol oyununun temelinde futbolcuların müsabaka esnasında hızlı karar vermeleri ve antrenörler tarafından belirlenen görev ve taktiklerin yerine getirilmesi yatmaktadır. Özellikle futbolcuların oyun içerisindeki futbol bilgileri ve taktik tecrübeleri başarılı bir performans gösterebilmeleri için oldukça önemlidir. Yıldırım (2019)'a göre futbolcuların müsabaka esnasında karşılaştıkları beklenmedik pozisyonlarda ve rakibin baskı kurduğu anlarda hızlı ve doğru karar vermeleri, oyunu okumaları ve aynı şekilde karşılık vermeleri için de futbol bilgisini, kapasitesini ve becerilerini geliştirmesi ancak antrenmanlarda çalışmayla ve kendisini zihinsel olarak hazırlamasıyla sağlanabilir. Özellikle de zihinsel olarak kendisini hazırlayan futbolcuların performanslarının daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Pehlivan (2014)'a göre de zihinsel dayanıklılığı yüksek olan futbolcuların müsabaka esnasında karşılaşabilecekleri beklenmedik olumsuz durumlar karşısında kendileri kontrol ederek performanslarının düşmesini engelledikleri, maç kaygısı ile başa çıkabildikleri ve inançlarını kaybetmeyerek maç sonuna kadar performanslarını yüksek tutabildikleri görülmektedir.

Türkyılmaz (2019)'a göre de zihinsel dayanıklılığı düşük olan futbolcuların maç ile ilgili inancının düşük oldukları, baskı ile baş edemedikleri, maç esnasında yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında reaksiyon gösteremedikleri ve beraberinde de performanslarının düşük oldukları görülmektedir.

Uçar ve Kaplan (2020)'a göre de futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri futbolculuk algılarını olumlu etkilemektedir. Öyle ki zihinsel dayanıklılığı yüksek olan futbolcuların futbolculukları ile ilgili algısının da yüksek olduğu ve performanslarına olumlu katkı sağladığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde futbolcuların başarılı performans sergileyebilmeleri için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olması gerektiği düşünülmektedir. Zorluklar karşısında pes etmeyen ve kendisini kontrol edebilen, baskıya olumlu olarak karşılık veren ve başarıya yönelik inancı ve kararlılığı yüksek olan futbolcuların maç performanslarının da yüksek olacağı öngörülmektedir.

Üst Biliş

Biliş, kelime anlamı olarak bireylerin hatırlamasını, kavramasını ve algılamasını içeren zihinsel süreçleri, düşünsel eylemleri içeren bir yapıdır. Bir diğer ifadeyle bireylerin herhangi bir olay, durum veya nesneye karşı bilinçli olma, farkında olma ve bilgi sahibi olma halidir (Garner ve Alexander, 1989).

Üst biliş ise bireyin kendisine ilişkin farkındalığı, kendisini anlaması ve hatırlamasını içerek düşünsel eylemler, zihinsel süreçlerdir (Tangız, 2020). İlgili alanyazın incelendiğinde üst biliş kavramının yerine kullanılabilen biliş üstü, yönetici biliş, yürütücü biliş, biliş ötesi ve yansıtıcı biliş gibi pek çok kavramın olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda üst biliş kavramının farklı bakış açıları ile değerlendirilebileceği düşünüldüğünde tanımlanmasının da farklılık gösterebileceği öngörülmektedir. Üst biliş kavramını incelemeyen önce üst biliş kavramına ilişkin tanımlamaların bilinmesi gerektiği düşünülmektedir.

Üst Bilişin Tanımı

Bireylerin kendisine yönelik farkındalığını, kavramasını ve algılamasını içeren zihinsel süreçleri ifade eden üst biliş kavramı ile ilgili olarak ilgili alanyazında herkes tarafından kabul edilen tam bir tanımlama bulunmamaktadır. Öyle ki üst biliş kavramı haricinde üst bilişi karşılayan biliş üstü, biliş ötesi, yürütücü biliş ve yansıtıcı biliş gibi pek çok kavram da kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilgili alanyazında üst biliş kavramına ilişkin olarak da çeşitli tanımlamaların yapıldığı görülmektedir.

İlk kez Flavell (1976) tarafından bellek ötesi ve üst bellek olarak alanyazınakazandırılan bir kavram olan üst biliş, Flavell (1979) tarafından bireylerin bilgilerini bilinçli bir şekilde belleğine gönderdiği, gönderdiği bilgileri ihtiyaç duyduğunda taradığı ve bilgiyi yeniden getirmeye çalıştığı zihinsel bir eylem olarak tanımlanmaktadır.

Brown (1978) bireylerin önceki öğrenmelerini problem çözmek amacıyla kullanabileceğinden hareketle üst bilişi bireylerin düşünsel eylemleri hakkında farkında olmaları ve düşünsel eylemlerini belirli bir düzen içerisinde kullanabilmeleri olarak tanımlamaktadır.

Wellman (1985) da bireylerin kendi bilişleri üzerindeki bilişlerini içeren üst bilişi bireylerin kendi bilişleri hakkında bildikleri ve bilişleri üzerindeki denetleme becerisi olarak tanımlamaktadır.

McCormick, Milller ve Presley (1989) de üst bilişi bireylerin bilinçli bir şekilde farkında oldukları fikir yürütme yöntemi olarak ele almıştır. Öyle ki bireylerin herhangi bir konuda, olayda veya durumda fikir yürütme işlemini sürdürürken tüm aşamaları kontrol edebilmesine ve düzenleyebilmesine ilişkin becerilerinin mevcut bilgilerinden oluşması ve bireylerin ihtiyaç duyduklarında bu bilgileri kullanabilmesi olarak üst bilişi ifade etmiştir.

Hacker (1998) ise üst biliş kavramına zihinsel süreçlerin yanı sıra bireylerin duygusal boyutuna da ekleyerek üst bilişi bireylerin zihinsel ve duygusal olarak gösterdikleri eylemleri hatırlamalarını, algılamalarını ve düzenlemelerini içeren bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Dienes ve Perner (1999)'a göre de üst biliş, bireylerin zihninde yer alan bilgilerin ve bilgilerin işlevlerinin farkındalığı ve gerek duyulduğunda farkında olunan bilgilerin düzenlenerek kullanılabilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Senemoğlu (2007)'na göre de üst biliş, bireylerin algılamasına, kavramasına ve anlamasına ilaveten bireylerin öğrenme sürecini gerçekleştirirken öğrenmelerinin ve

anlamlandırmaların da farkında olması olarak tanımlanmaktadır.

Tosun ve Irak (2008) da üst biliş, bireylerin mevcut düşünsel eylemlerinin farkında olarak düşünsel eylemlerini ihtiyaç duyduklarında bilinçli ve planlı bir şekilde düzenleyerek geri getirebilmesi süreci olarak tanımlamaktadır.

Yapılan tüm tanımlamalar değerlendirildiğinde üst bilişin bireylerin zihinsel eylemlerini anlamasını, kavramasını ve algılamasını düzenleyerek ihtiyaç duyduğu zamanlarda yönlendirmesini içeren bir süreç olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin bilgisi hakkındaki bilgisi olarak değerlendirilen üst biliş kavramı bireylerin gelişimlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Hanten, Dennis, Zhang, Barnes, Roberson, Archibald, Song ve Levin (2004)'e göre üst bilişin bireylerin yaşları ile doğru orantılı olarak geliştiği ve her gelişim döneminin zihinsel süreç yapılanmasının farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Bu doğrultuda üst biliş kavramının gelişimsel açıdan da incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Gelişimsel Açıdan Üst Biliş

Üst bilişin gelişim dönemi, bedensel veya zihinsel gelişim dönemlerinde olduğu gibi belirgin değildir. Ancak bireyin bilgisi hakkındaki bilgisini kapsayan üst bilişin gelişimi karmaşık bir yapıya sahiptir. Öyle ki üst biliş gelişimi için bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve psikolojik anlamda gelişmesi gerektiği düşünülmektedir (Tangız, 2020).

İlgili alanyazın incelendiğinde üst bilişin gelişimi ile ilgili olarak zihin teorisinin destekleyici bir yönünün olduğu fark edilmektedir. Wellman (1985)'a göre zihin teorisi kavramı üst bilişin gelişimi beş boyutta incelemektedir. Bunlar:

- Mental durumların varlığı olarak değerlendirilen bu boyuta göre bireyin çevresel eylemleri ve tutumlarından farklı olarak zihinsel eylemlerinin de olduğu bilmesi üst bilişin gelişimini sağlamaktadır.
- Farklı mental süreçlerin olduğunun bilinmesi olarak değerlendirilen bu boyuta göre bireylerin hatırlayabildiğini, odaklanabildiğini, düşünce geliştirebildiğini, yapabildiğini ve anımsayabildiğini fark etmesi tek yönlü olmadığını düşündürerek üst bilişin gelişimini sağlamaktadır.
- Mental durumların bir arada olması olarak değerlendirilen bu boyuta göre bireylerin zihinsel tüm eylemlerini fark edip aralarındaki farklılığı ve bağlantıları bilmesi üst bilişin gelişimini sağlamaktadır.

- Mental durumları etkileyen değişkenler olarak değerlendirilen bu boyuta grebireylerin zihinsel eylemlerini etkileyen değişkenlerin neler olduğunun bilinmesi ve etki düzeyinin belirlenmesi üst biliş gelişimini sağlamaktadır.
- Bilişsel denetleyici kontrol olarak değerlendirilen bu boyuta grebireylerin zihinsel eylemlerinin bilişsel anlamda denetleme becerisine sahip olması üst biliş gelişimini sağlamaktadır (Wellman, 1985).

Kahramanoğlu (2018)'na göre Wellman (1985) tarafından zihin teorisi kavramında incelenen üst biliş gelişimine ilaveten farklı bir gelişim sürecinden de bahsedilmektedir. Öyle ki 2-3 yaşında çocukların zihinsel eylemleri yalnızca çevresel olgu ve tutumları algılamak ile sınırlıdır. Ancak yaşları daha küçük olan çocukların da bazı kavramların rasyonel olup olmadığını fark edebileceği dşnlmelidir. Bir diğer deyişle zihinsel eylemler ve rasyonel düşüncelerin bireylerin gelişimlerine göre farklılık gösterebileceği ve bireylerin gelişimi ile doğrudan ilişkili olabileceği göz ardı edilmemelidir (Wellman, 1985).

Swartz ve Perkins (2017) tarafından yapılan üst biliş çalışmalarında da üst bilişin gelişim düzeyi dört dönemde incelenmiştir. Bunlar:

- Üst bilişin sessizce kullanılması olarak değerlendirilen bu dönemde çocukluk döneminde bireylerin yapmış oldukları zihinsel ve bedensel eylemlerin zihin süzgecinden fazla geğirilmeden yapıldığı ifade edilmektedir.
- Üst bilişin farkında olarak kullanılması olarak değerlendirilen bu dönemde çocukların yapacakları zihinsel ve bedensel eylemler hakkında etraflıca düşünerek uygun olan yöntemin belirlendiği ve yapılacak eylemin farkında olunduğu ifade edilmektedir.
- Üst bilişin stratejik olarak kullanılması olarak değerlendirilen bu dönemde çocukların zihinsel eylemlerini düzenleyebilecek çeşitli stratejiler geliştirebildiği ve bir karar alırken neden-sonuç ilişkisi kurarak uygun olan yöntemi belirlediği ifade edilmektedir.
- Üst bilişin yansıtıcı kullanılması olarak değerlendirilen bu dönemde çocukların eyleme başladıkları ilk anı, eylem sürecini ve eylemi tamamladıktan sonraki düşüncelerini değerlendirmeleri ifade edilmektedir (Swartz ve Perkins, 2017).

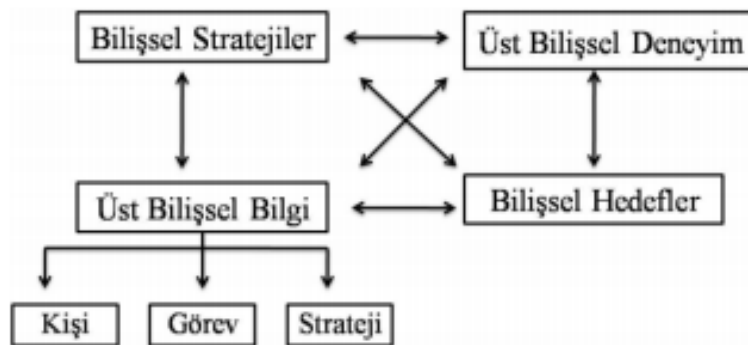
Üst bilişin gelişimi ile ilgili alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde üst bilişin küçük yaşlardan itibaren gelişime başladığı görülmektedir. Öyle ki Akpunar (2011)'a göre üst biliş gelişiminin çocuklarda erken yaşlardan itibaren var olan bir gelişim alanı olduğu ancak anlama, kontrol sağlama ve öğrenme gibi süreçlerin sonradan kazanıldığı düşünülmektedir. Aynı şekilde Lai (2011)'ye göre de üst bilişin gelişimin bireylerin yaşları ile ilişkili olduğu ve bireylerin yaşları arttıkça üst biliş gelişimlerinin de arttığı görülmektedir.

Üst Biliş Modelleri

Genel olarak bireyin bilgisi hakkındaki bilgisi olarak düşünülebilen üst bilişle ilgili olarak çok sayıda tanımlama yapıldığı görülmektedir. Yapılan tanımlamaların farklılığına dikkat edildiğinde üst biliş ile ilgili olarak farklı çalışmaların ve bakış açılarının da geliştirildiği görülmektedir. Bu çalışmada da üst biliş ile ilgili olarak Flavell (1979)'in Üst Biliş Modeli, Brown (1987)'un Üst Biliş Modeli, Tobias ve Everson (2001)'un Hiyerarşik Üst Biliş Modeli, Paris ve Winograd (1990)'ın Üst Biliş Modeli ve Schraw ve Moshman (1995)'in Üst Biliş Modeli incelenmiştir.

Flavell'in Üst Biliş Modeli

Üst bilişin, bilişten farklı bir kavram olduğunu ilk kez ifade eden Flavell (1979)'e göre geliştirilen üst biliş modeli dört bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler üst bilişsel bilgi, üst bilişsel deneyim, bilişsel hedefler ve bilişsel stratejilerdir.



Şekil 1. Flavell'in üst biliş modeli

Not: Kahramanoğlu, H. (2018). Üst biliş ve pozitif psikolojik sermayenin sınav kaygısı ile ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezinden alınmıştır.

Flavell (1979) tarafından belirtilen üst bilişsel bilgi, bireylerin bilişsel becerilerine ilişkin olarak sahip oldukları bilgiler olarak ifade edilmektedir. Örneğin bireylerin aritmetik bir işlemi hafızasından tutması gerektiği zaman hafızasının kuvvetli olmadığını belirtmesi üst bilişsel bilgi ile ilişkilidir. Kendi içinde kişi bilgisi, görev bilgisi ve strateji bilgisi olarak üst bilişsel bilgi üç grupta incelenmektedir. Kişi bilgisi, Flavell (1979)'e göre bireyin kendisinin veya çevresindeki diğer kişilerin inanç, tutum ve değerlerinin farkında olması olarak belirtilmektedir. Örneğin bireyin bir sınava çalışırken başka birisinin çalıştığı konuyu kendisine anlattığında daha iyi öğrendiğini düşünmesi veya bireyin sosyal çevresindeki arkadaşları arasında duyarlılık düzeyi daha yüksek olan arkadaşını tespit edebilmesi üst bilişsel bilginin kişi bilgisi ile ilişkilidir. Görev bilgisi, Flavell (1979)'e göre bireyin mevcut bir problemin çözümüne ilişkin gerekli olan bilgilere sahip olmasıdır. Örneğin İngilizce bir metni çevirmenin Türkçe yazılan bir metni çevirmekten daha zor olduğunun farkında olmak üst bilişsel bilginin görev bilgisi ile ilişkilidir. Strateji bilgisi ise Flavell (1979)'e göre bireylerin mevcut problemlerini çözebilmek için kullanacakları yöntem ve stratejilerin farkında olması olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bireylerin matematik sınavına çalışırken öncelikle video izlemesi, sonrasında konu tekrarı yapması ve devamında soru çözmesi şeklinde plan yapması üst bilişsel bilginini strateji bilgisi ile ilişkilidir.

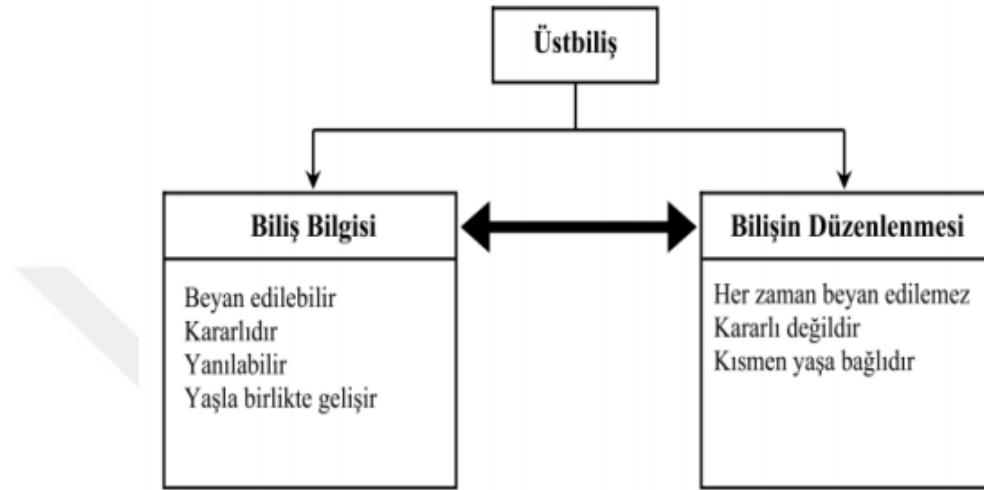
Flavell (1979) tarafından belirtilen bir diğer bileşen üst bilişsel deneyimlerdir. Üst bilişsel deneyim, bireylerin düşünme ve öğrenme süreçlerinin denetlenmesine yardımcı olan zihinsel veya duyuşsal deneyimler olarak ifade edilmektedir (Ak, 2019). Örneğin daha önce bir köpek tarafından ısırılan bir bireyin yeniden köpek gördüğünde korkuya kapılması üst bilişsel deneyim ile ilişkilidir.

Flavell (1979) tarafından belirtilen bir diğer bileşen de bilişsel hedeflerdir. Bilişsel hedefler, bireylerin zihinsel eylemlerini belirlerken üst bilişsel bilgilerini kullanarak ulaşmak istediği hedefleri olarak tanımlanmaktadır (Atasoy, 2015). Örneğin bireylerin üniversiteye yerleşebilmek amacıyla üniversite sınavına hazırlanması bilişsel hedef ile ilişkilidir.

Flavell (1979) tarafından belirtilen son bileşen ise bilişsel stratejilerdir. Bilişsel strateji, bireylerin belirlemiş oldukları bilişsel hedeflerine ulaşabilmek amacıyla zihinsel ve fiziksel eylemlerini kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin bireylerin sınavı kazanmak amacıyla ders çalışma planı yapması, notlar alması ve sınav esnasında da mevcut bilgilerini kullanması bilişsel strateji ile ilişkilidir (Flavell, 1979).

Brown'un Üst Biliş Modeli

Brown (1978) tarafından bireylerin düşünsel eylemleri hakkında farkında olmaları ve düşünsel eylemlerini belirli bir düzen içerisinde kullanabilmeleri olarak tanımlanan üst biliş, biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olarak iki grupta incelenmektedir.



Şekil 2. Brown'un üst biliş modeli

Not: Aktürk ve Şahin, 2011, Üstbiliş Ve Bilgisayar Öğretimi, 407(308) S.31 tarafından yayımlanmıştır.

Brown (1987) tarafından geliştirilen üst biliş modeline göre üst bilişin ilk değişkeni olan biliş bilgisi, bireylerin düşünsel eylemleri hakkındaki farkında olma durumu olarak değerlendirilmektedir. Öyle ki biliş bilgisi genellikle sabit, durağan, yanlış öğrenmelerden oluşabilen ve geliştirilmeye açık olan geniş bir bilgidir.

Brown (1987) tarafından geliştirilen üst biliş modeline göre üst bilişin diğer değişkeni olan bilişin düzenlenmesi ise bireylerin düşünsel eylemlerini belirli bir plan ve düzen içerisinde kullanması olarak değerlendirilmektedir. Öyle ki bilişin düzenlenmesi bireylerin düşünsel eylemlerinin gözden geçirilmesi, izlenmesi, kullanılacak yöntem ve stratejilerin zamanının planlanması ve eylemlerin düzenli hale getirilmesidir.

İlgili alanyazında yapılan araştırmalarda biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi değişkenlerinin birbirlerini etkileyen ve birbirleri ile bağlantılı değişkenler oldukları görülmektedir. Öyle ki bireylerin biliş bilgisinin artması bilişlerinin düzenlenmesini gerektirirken bilişlerinin düzenlenmesinin artması da farklı biliş bilgisine ulaşılmasına imkan sağlamaktadır (Akın, Abacı ve Çetin, 2007).

Tobias ve Everson'un Hiyerarşik Üst Biliş Modeli

Tobias ve Everson (2001) tarafından geliştirilen üst biliş modeli, bireylerin zihinsel eylemleri ve bilgilerinin birleşiminin hiyerarşik olarak sıralanması ile oluşmaktadır. Öyle ki oluşturdukları hiyerarşik sıralama bilgiyi izlemek, öğrenmeyi değerlendirme, strateji seçimi ve planlama şeklinde olmaktadır. Oluşturulan sıralamanın her aşamasında bilginin kontrolü sağlanmaktadır.



Şekil 3. Tobias ve Everson'un hiyerarşik üst biliş modeli

Not: Gama, C. A. (2004). Integrating metacognition instruction in interactive learning environments. Submitted for the degree of phd, University Of Sussex, Philadelphia

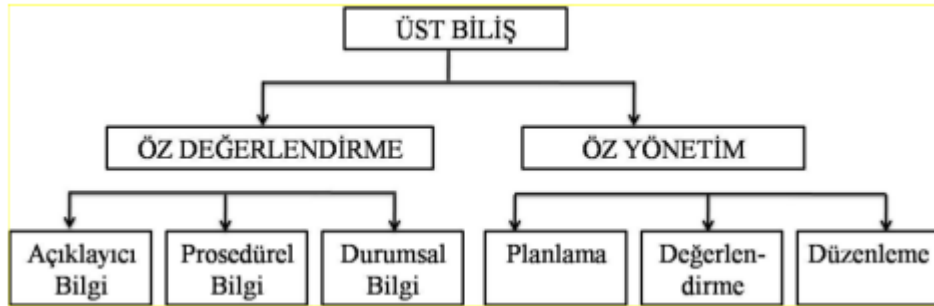
Tobias ve Everson (2001) tarafından geliştirilen hiyerarşik üst biliş modeline göre bireylerin bilgiyi izlemeleri zihinsel becerileri harekete geçirmek için yapılması gereken ön koşul olarak değerlendirildiğinden modelin ilk basamağı olarak konumlandırılmıştır.

Bireylerin bildikleri hakkındaki bilgisinin sınırlı olduğu zamanlardan bilgiye ulaşabilmek amacıyla modelin basamaklarının sırasıyla uygulanması gerektiği düşünülmektedir. Öyle ki bireylerin mevcut bilgileri ile daha sonra ulaşabilecekleri bilgilerini iyi bir şekilde analiz etmesi, ulaşmak istediği bilgiye ulaşma konusuna daha fazla odaklanmasını sağlamaktadır. Böylece bireylerin mevcut bilgisi hakkındaki bilgisinin gelişebileceği öngörülmektedir (Gama, 2004).

Oluşturulan modele göre bireylerin bilgilerini izleyebilmesi için kontrol mekanizmasının etkili bir şekilde çalışması gerektiği vurgulanmaktadır. Böylece bireylerin üst bilişi hakkındaki bilgiye ulaşabilmesinde öğrenme basamaklarını takip etmesinin ve her basamağı kontrol etmesinin etkili olabileceği belirtilmektedir (Tobias ve Everson, 2001).

Paris ve Winograd'ın Üst Biliş Modeli

Paris ve Winograd (1990) tarafından geliştirilen üst biliş modeli, öz değerlendirme ve öz yönetim olmak üzere iki grupta incelenmektedir.



Şekil 4. Paris ve Winograd'ın üst biliş modeli

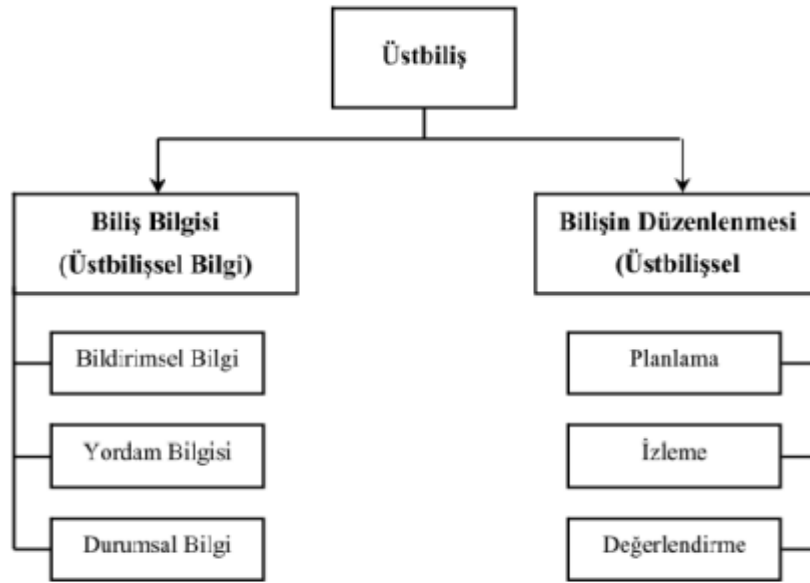
Not: Kahramanoğlu, H. (2018). Üst biliş ve pozitif psikolojik sermayenin sınav kaygısı ile ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezinden alınmıştır.

Paris ve Winograd (1990) tarafından geliştirilen üst biliş modelinin ilk değişkeni olan öz değerlendirme, bireylerin mevcut bilgi ve becerileri ile ilgili bireysel aktarımları olarak tanımlanmaktadır. Açıklayıcı, prosedürel ve durumsal bilgi olmak üzere üç grupta incelenen öz değerlendirme değişkeni, bireylerin ne bildiği, nasıl düşündüğü ve bilgilerini ve stratejilerinin ne zaman ve nasıl kullanması gerektiği hakkındaki düzenlemeleridir (Paris ve Winogram, 1990).

Paris ve Winograd (1990) tarafından geliştirilen üst biliş modelinin bir diğer değişkeni olan öz yönetim ise bireylerin üst bilişlerinin bir problem çözme durumunda nasıl ve ne şekilde kullanabileceğine ilişkin düzenlemeleri olarak değerlendirilmektedir. Planlama, değerlendirme ve düzenleme olmak üzere üç grupta incelenen öz yönetim, bireylerin herhangi bir görevi almadan önce yapmış oldukları düzenlemeleri ile görevi aldıktan sonra yaptıkları düzeltmeler olarak düşünülmektedir (Paris ve Winogram, 1990).

Schraw ve Moshman'ın Üst Biliş Modeli

Schraw ve Moshman (1995) tarafından geliştirilen üst biliş modeli, Brown (1987) tarafından geliştirilen üst biliş modelinin detaylandırılması ile oluşturulmuştur. Oluşturulan bu modelde üst biliş, tıpkı Brown (1987)'un üst biliş modeli gibi biliş bilgisi ve bilişin düzenlenmesi olarak iki grupta incelenmiştir.



Şekil 5. Schraw ve Moshman'ın üst biliş modeli

Not: Aktürk ve Şahin ,2011, Üstbilgiş Ve Bilgisayar Öğretimi, 407(308) S.31 tarafından yayımlanmıştır.

Schraw ve Moshman (1995) tarafından geliştirilen üst biliş modelinin ilk değişkeni olan biliş bilgisi, bireylerin bilişlerine ilişkin bilgileri ile birlikte genel bilişle ilişkin bilgileri hakkındaki bilgileri olarak değerlendirilmektedir. Biliş bilgisi bildirimsel, yordamsal ve durumsal bilgi olmak üzere üç grupta incelenmiştir. Bireylerin verilen görevi gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine ilişkin bilgisinin bildirimsel bilgiyi, bireylerin verilen görevi gerçekleştirirken hangi yöntemi ve stratejiyi kullanacağına ilişkin bilgisinin yordamsal bilgiyi ve bireylerin verilen görevi gerçekleştirme nedeninin ve görevi ne zaman gerçekleştireceğine ilişkin bilgisinin ise durumsal bilgiyi oluşturduğu ifade edilmektedir (Schraw ve Moshman, 1995).

Schraw ve Moshman (1995) tarafından geliştirilen üst biliş modelinin diğer değişkeni olan bilişin düzenlenmesi ise bireylerin düşünce ve öğrenmelerinin kontrol edebilmek amacıyla kullandıkları düşünsel eylemler olarak değerlendirilmektedir. Bilişin düzenlenmesi planlama, izleme ve değerlendirme olmak üzere üç grupta incelenmektedir. Bireylerin yapacakları eylemlerde kendilerini gösterebilmek amacıyla en uygun yöntemi ve stratejiyi belirlemesi planlamayı, bireylerin mevcut görevlerini anlamaları ve görevleri yaparken gösterdikleri performansları hakkında farkında olmaları izlemeyi ve bireylerin görevini yerine getirdikten sonra öğrenmesini zorlaştıran veya kolaylaştıran tüm birey, görev ve stratejilerin farkında olarak sonraki öğrenmelerini organize edebilmesi değerlendirmeyi oluşturmaktadır (Yıldız ve Ergin, 2007).

Üst biliş ile ilgili yapılan tüm modeller incelendiğinde üst bilişe bakış açıları arasında farklılık olduğu görülse de içerik açısından modellerin birbirleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Öyle ki oluşturulan tüm modellerin temelinde bulunan bireylerin bilişlerinin bilgisi ve bilişlerinin düzenlenmesi üst bilişin yordanmasında en önemli değişkenler olarak düşünülmektedir.

İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar

Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların zihinsel dayanıklılığı ile olumsuz üst bilişler arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışma ile ilgili olarak alanyazın incelendiğinde futbolcuların zihinsel dayanıklılığı ile olumsuz üst bilişleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle her bir değişkeninin hem yurt içinde hem yurt dışında ayrı ayrı incelendiği çalışmalara bakılmıştır.

Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile ilgili olarak ilgili alanyazında yapılan çok sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Öyle ki Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008) tarafından yapılan 677 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile problemler ile başa çıkma becerileri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe problemler ile başa çıkma becerilerinin de yükseldiği ve iyimserlik düzeylerinin de yükseldiği görülmektedir.

Kaiseler, Polman ve Nicholls (2009) tarafından yapılan 482 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş edebilme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların stresle baş etme konusunda daha başarılı olduğu görülmektedir.

Butt, Weinberg ve Culp (2010) tarafından yapılan 15 üniversite futbol oyuncusunun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmada futbolcuların vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda zihinsel dayanıklılığı yüksek olan futbolcuların kendilerini daha yeterli hissettikleri görülmektedir.

Schaefer, Vella, Allen ve Magee (2016) tarafından yapılan 174 golfçünün zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan golfçülerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve odaklanma konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir.

Madrigal, Gill ve Willse (2017) tarafından yapılan 570 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş edebilme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada zihinsel dayanıklılık ile stresle olumlu anlamda baş edebilme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile arttıkça stresle olumlu anlamda baş etme becerilerinin de arttığı görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili olarak yurt içinde de çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Öyle ki Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017) tarafından yapılan 93 Amerikan futbolu oyuncusunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Yıldız (2017) tarafından yapılan 315 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça öz yeterlik düzeylerinin de arttığı fark edilmiştir.

Kurtay (2018) tarafından yapılan 431 gelişim ligi futbolcusunun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmada gelişim liginde futbol oynayan futbolcuların yaşları, buldukları lig ve şampiyonluk yaşama değişkenleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve futbolcuların yaşları ilerledikçe, takımlarının bulunduğu lig yükseldikçe ve şampiyonluk yaşadıkça zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yükseleceği görülmektedir.

Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) tarafından yapılan 139 basketbol oyuncusunun zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri azaldıkça tükenmişlik düzeylerinin de azaldığı görülmektedir.

Türkyılmaz (2019) tarafından yapılan 196 profesyonel futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe mücadele düzeylerinin yükseldiği ancak tehdit algısının azaldığı görülmektedir.

Düğer (2019) tarafından yapılan 14-35 yaşları arasındaki 139 profesyonel futbolcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer

deyişle profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça duygusal zeka düzeyleri de artmaktadır.

Hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde futbolcuların veya profesyonel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artması kaygı düzeylerini azalttığı, stresle baş etme ve problem çözüme konusunda daha başarılı olmasını sağladığı, öz yeterlik düzeylerinin artmasını, tükenmişlik düzeylerinin azalmasını ve duygusal zeka düzeylerinin artmasını sağladığı belirlenmiştir.

Üst Biliş İle İlgili Alanyazında Yapılan Araştırmalar

Üst biliş ile ilgili olarak hem yurt içinde hem de yurt dışında çok sayıda araştırma yapıldığı görölmektedir. Öyle ki Matthews, Hillyard ve Campbell (1999) tarafından yapılan 84 üniversite öğrencisinin sınav kaygısı ve baş etme becerileri ile üst biliş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve üst biliş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve baş etme becerileri ile üst biliş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir.

Coutinho (2007) tarafından yapılan 18-40 yaşları arasındaki 179 üniversite öğrencisinin hedefleri, akademik başarı düzeyi ve üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin hedefleri ve akademik başarı düzeyi arasındaki ilişkinin üst biliş düzeylerinin arabuluculuk etkisi olduğu görölmektedir. Bir diğer deyişle bireylerin akademik başarıları arttıkça üst biliş düzeylerinin arttığı beraberinde de performans hedeflerinin arttığı belirtilmektedir.

Spada, Nikcevic, Moneta ve Ireson (2006) tarafından yapılan 109 üniversite öğrencisinin sınav kaygısı ile üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin olumsuz üst biliş düzeyleri ile sınav kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Bir diğer deyişle üniversite öğrencilerinin olumsuz üst biliş düzeyleri arttıkça sınav kaygıları da artmaktadır.

Young ve Fry (2008) tarafından yapılan 178 yüksek lisans öğrencisinin akademik başarı düzeyleri ile üst bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ile üst bilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir.

Maghsudi ve Talebi (2009) tarafından yapılan 16-18 yaşları arasındaki 157 lise öğrencisinin okuma anlama yeteneği ve eğitim performansı ile üst bilişsel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğrencilerinin üst bilişsel

farkındalık düzeyleri ile yüksek eğitim performansı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle öğrencilerin üst bilişsel farkındalık düzeylerinin yükselmesi eğitim performanslarının da yükselmesini sağlamaktadır.

Üst bilişle ilgili olarak yurt içinde de çok sayıda araştırma yapılmıştır. Öyle ki Safrancı (2010) tarafından yapılan 435 katılımcının psikolojik semptomları ile başa çıkma becerileri incelenirken üst bilişsel faktörlerin düzenleyici rolünün etkisinin belirlendiği çalışmada araştırmaya katılan bireylerin üst biliş düzeyleri ile psikolojik semptomlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bireylerin kaygı, depresyon ve endişe düzeyleri ile baş etmede üst bilişlerin pozitif yönlü etkisi olduğu görülmektedir.

Karakelle (2012) tarafından yapılan 108 üniversite öğrencisinin üst bilişsel farkındalık, problem çözme becerisi ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada üniversite öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyleri ile problem çözme ve düşünme ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tuna (2015) tarafından yapılan 361 üniversite öğrencisinin üst bilişsel inançları ile riskli davranışları ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğrencilerin riskli davranışları ile olumsuz üst bilişsel inançları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Özgül (2017) tarafından yapılan 15-17 yaşları arasındaki 592 lise öğrencisinin aleksitimi özellikleri ile üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada lise öğrencilerinin aleksitimi özellikleri ile üst biliş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ertural (2019) tarafından yapılan 467 üniversite öğrencisinin karar verme becerileri ile üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada olumsuz üst bilişe sahip olan öğrencilerin karar verme becerilerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Tangız (2020) tarafından yapılan 356 üniversite öğrencisinin üst biliş düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle üniversite öğrencilerinin olumsuz üst biliş düzeyleri arttıkça problem çözme becerilerinin azaldığı görülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde mücadele eden profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi amacıyla araştırmanın yapılışına, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, araştırmanın modeline ve araştırma verilerinin analizine yer verilmiştir.

2.1. Katılımcılar

Araştırmaya Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri olan süper lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig'deki 40 takımdan 334 futbolcu katılmıştır. Tablo 2.1.'de görüldüğü üzere futbolcuların yaşlarına bakıldığında 110 (%32,9)'unun 17-21 yaşları arasında, 151 (%45,2)'inin 22-26 yaşları arasında, 55 (%16,5)'inin 27-31 yaşları arasında ve 18 (%5,4)'inin 32 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların buldukları lige bakıldığında 47 (%14,1)'inin Süper Ligde, 39 (%11,7)'unun TFF 1. Ligde, 56 (%16,8)'inin TFF 2. Ligde ve 192 (%57,5)'inin TFF 3. Ligde olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların müsabakalarda daha önce cezalı duruma düşme durumlarına bakıldığında 32 (%9,6)'sinin daha önce hiç ceza almadığı, 124 (%37,1)'ünün 1 kez, 67 (%20,1)'sinin 2 kez, 38 (%20,1)'inin 3 kez ve 73 (%21,9)'ünün 4 ve üzerinde cezalı duruma düştükleri belirlenmiştir. Futbolcuların medeni durumlarına bakıldığında 69 (%20,7)'unun evli, 265 (%79,3)'inin ise bekar oldukları belirlenmiştir. Futbolcuların profesyonel futbolculuk sürelerine bakıldığında 125 (%37,4)'inin 1-3 yıldır, 97 (%29)'sinin 4-7 yıldır, 75 (%22,5)'inin 8-11 yıldır ve 37 (%11,1)'inin ise 12 yıl ve üzerinde bir süredir profesyonel futbolcu oldukları belirlenmiştir. Futbolcuların eğitim durumlarına bakıldığında 7 (%2,1)'sinin ortaokul, 208 (%62,3)'inin lise ve 119 (%35,6)'unun üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Futbolcuların günlük spor yapma süresine bakıldığında 12 (%3,6)'sinin günlük 1 saat, 144 (%43,1)'ünün günlük 2 saat, 123 (%36,8)'ünün günlük 3 saat ve 55 (%16,5)'inin günlük 4 saat ve üzerinde bir sürede spor yaptıkları belirlenmiştir. Futbolcuların günlük uyku süresine bakıldığında 1 (%0,3)'inin 2-4 saat, 47 (%14,1)'sinin 5-7 saat, 241 (%72,2)'inin 7-9 saat ve 45 (%13,5)'inin 10 saat ve üzerinde bir sürede uydukları belirlenmiştir. Futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu olma durumu ile 48 (%14,4)'inin ailelerinde başka profesyonel sporcu olduğu ancak 286 (%85,6)'sinin ailelerinde başka profesyonel sporcu olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 2.

Futbolcuların Kişisel Özelliklerinin Dağılımı

		<i>f</i>	<i>%</i>
Yaş	17-21	110	32,9
	22-26	151	45,2
	27-31	55	16,5
	32 ve üzeri	18	5,4
Lig	Süper Lig	47	14,1
	TFF 1. Lig	39	11,7
	TFF 2. Lig	56	16,8
	TFF 3. Lig	192	57,5
Müsabakalarda Cezalı Duruma Düşme Durumu	Hiç	32	9,6
	1	124	37,1
	2	67	20,1
	3	38	11,4
	4 ve üzeri	73	21,9
Medeni Durum	Evli	69	20,7
	Bekar	265	79,3
Profesyonel Futbolculuk Süresi	1-3 yıl	125	37,4
	4-7 yıl	97	29,0
	8-11 yıl	75	22,5
	12 yıl ve üzeri	37	11,1
Eğitim Durumu	Ortaokul	7	2,1
	Lise	208	62,3
	Üniversite	119	35,6
Günlük Spor Yapma Süresi	1 saat	12	3,6
	2 saat	144	43,1
	3 saat	123	36,8
	4 saat ve üzeri	55	16,5
Günlük Uyku Süresi	5-7 saat	48	14,4
	7-9 saat	241	72,2
	10 saat ve üzeri	45	13,5
Ailede Başka Profesyonel Sporcu Bulunma Durumu	Evet	48	14,4
	Hayır	286	85,6

2.2. Prosedür

Futbol kulüplerinden gerekli izinler alındıktan sonra Süper Lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Ligde bulunan 40 takımdaki 340 erkekfutbolcuya 59 ifade ve 3 bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Birinci bölümde 15 sorudan oluşan Sosyodemografik Form, ikinci bölümde 14 maddeden oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve üçüncü bölümde 30 maddelik Üst Biliş Ölçeği bulunmaktadır.

Bu araştırmada online anket uygulanarak veri toplanmıştır. Anketler gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Süper Lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Ligde bulunan 40 kulüp ile görüşülerek Google Formlar üzerinden oluşturulan online anket uygulanmıştır. Uygulamaya katılan 340 futbolcudan 6'sının verilerinin eksik veya hatalı girildiği anlaşıldığından araştırmaya dahil edilmemiştir. Geri kalan 334 anket verileri Excel'e aktarılarak SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırmada futbolcuların kişisel bilgilerinin alınması amacıyla Sosyodemografik Form, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve olumsuz üst biliş düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Üst Biliş Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Form

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Form, futbolcuların yaşları, buldukları ligleri, müsabakalarda cezalı duruma düşme durumları, medeni durumları, profesyonel futbolculuk süresi, eğitim durumu, günlük spor yapma süresi, günlük uyku süresi, ailede başka profesyonel sporcu olma durumuhakkında bilgi elde edilmesini amaçlamaktadır.

2.3.2. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)

Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından sporcuların psikolojik performanslarının bir göstergesi olarak zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi amacıyla geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından yapılmıştır.

4'lü likert tipi olarak 14 madde olarak oluşturulan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Güven alt boyutu, zorlu yaşam koşullarında amaca ulaşabilmek için rakiplere göre kendisinin daha iyi olduğunu düşünmesini ve yeteneklerine inanmasını göstermektedir. Kontrol alt boyutu, beklenmedik olaylar karşısında ve baskı altında kontrolü sağlama, rahat davranma ve soğukkanlı olmayı göstermektedir. Devamlılık alt boyutu ise belirlenen amaca yönelik odaklanmayı, sorumluluk almayı ve mücadele etmeyi ifade etmektedir (Sheard, Golby ve Van Wersch, 2009).

Ölçeğin güvenilirliğin belirlenmesi amacıyla yapılan Cronbach's Alpha iç tutarlık değerine bakıldığında güven alt boyutunun ,84, kontrol alt boyutunun ,79 ve devamlılık alt boyutunun ,51 iç tutarlığı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin iç tutarlılığını belirlemek üzere güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Alanyazında ölçeğin iç tutarlılığı genel olarak Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmektedir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23 programı kullanılarak Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin sorularına göre yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach's Alpha değeri aşağıda tablo şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 3.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Güvenirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
SZDE Toplam	,546	14
Güven	,740	6
Kontrol	,611	4
Devamlılık	,450	4

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirmekriteri olarak; $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçekdüşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir, $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Özdamar, 2004). Genel zihinsel dayanıklılıkta elde edilen ,546 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin düşük güvenilirlikte olduğunu göstermektedir. Güven alt boyutundan elde edilen ,740 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin oldukça güvenilir olduğu göstermektedir. Kontrol alt boyutundan elde edilen ,611 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin oldukça güvenilir olduğu

göstermektedir.Devamlılık alt boyutundan elde edilen ,450 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin düşük güvenilirlikte olduğu göstermektedir.

2.3.3. Üst Biliş Ölçeği

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından olumsuz üst biliş düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilen Üst Biliş Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır.

4'lü likert tipi olarak geliştirilen ve 30 maddeden oluşan ölçeğin olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol ihtiyacı olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Olumlu inançlar alt boyutu 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerden oluşur ve endişelenmenin, plan yapma ya da problem çözmeye yardımcı olduğuna dair, endişelenmeye yönelik olumlu inançları içerir. Aynı zamanda bu faktöre göre endişe, arzu edilir bir kişilik özelliğidir. Kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu 6, 13, 15, 21, 25, 27. maddeleri içerir ve iki boyuttan oluşmaktadır. Birincisi, 'insanın işlevlerini yerine getirebilmesi ve güvende kalabilmesi için endişelerini kontrol etmesi gereklidir' şeklindeki inançtır. Diğeri, endişenin kontrol edilemeyeceğine dair inançtır. Bilişsel güven alt boyutu 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. maddeleri içerir ve kişinin kendi bellek ve dikkat yeteneklerine güveninin olmaması ile ilgilidir. Düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu 2, 4, 9, 11, 16, 22. maddelerden oluşur ve batıl inanç, cezalandırılma ve sorumlu olma temaları- nı içeren olumsuz inançları kontrol altına alma ihtiyacını içerir. Bu inançlar, kişi onları kontrol edemediği takdirde ortaya çıkacak zarar verici sonuçlardan kişinin sorumlu olacağına ve cezalandırılacağına ilişkindir. Bilişsel farkındalık alt boyutu ise 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddelerden oluşur ve kişinin kendi düşünce süreçleri üzerinde sürekli uğraşmasını ifade eder.

Üst Biliş Ölçeği maddelerinin puanlaması yapılırken "Kesinlikle katılmıyorum" 1 puan, "Kesinlikle katılıyorum" 4 puan olarak değerlendirilmektedir. Ters puanlaması bulunmayan ölçekte minimum 30 puan maksimum 120 puan alınabilmektedir. Ölçek puanlarının yükselmesi ise hem toplum olumsuz üst biliş faaliyetlerinin arttığı hem de alt boyutların olumsuz üst biliş faaliyetlerinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğin belirlenmesi amacıyla yapılan Cronbach's Alpha iç tutarlık değerine bakıldığında üst biliş ölçeği toplam puanının ,86, olumlu inançlar alt boyutunun ,85, bilişsel güven alt boyutunun ,87, kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutunun ,81, bilişsel farkındalık alt boyutunun ,70 ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt

boyutunun ,65 olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ise Üst Biliş Ölçeği'nin iç tutarlılığını belirlemek üzere güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Alanyazında ölçeğin iç tutarlılığı genel olarak Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmektedir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23 programı kullanılarak Üst Biliş Ölçeği'nin sorularına göre yapılan güvenilirlik analizi sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach's Alpha değeri aşağıda tablo şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 4.

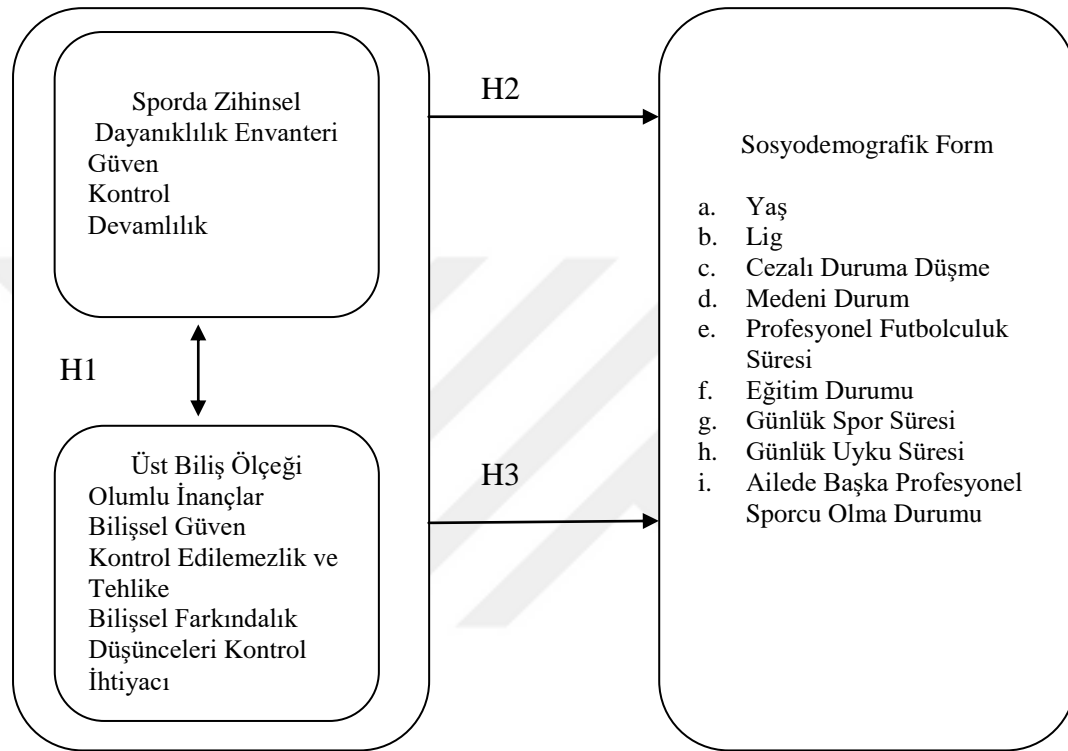
Üst Biliş Ölçeği Güvenirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
ÜBÖ Toplam	,836	30
Olumlu İnançlar	,726	6
Bilişsel Güven	,819	6
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	,489	6
Bilişsel Farkındalık	,606	6
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	,705	6

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri olarak; $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilir, $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Özdamar, 2004). Üst biliş ölçeği toplam puanından elde edilen ,836 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu, olumlu inançlar alt boyutundan elde edilen ,726 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin güvenilir olduğunu, bilişsel güven alt boyutundan elde edilen ,819 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu, kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutundan elde edilen ,489 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin düşük güvenilirlikte olduğunu, bilişsel farkındalık alt boyutundan elde edilen ,606 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin güvenilir olduğunu ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutundan elde edilen ,705 Cronbach's Alpha değeri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

2.4. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir çalışma olup, ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirleyen araştırma desenleridir (Karasar, 2009). Bu doğrultuda tasarlanan araştırma modeli aşağıda verilmiştir:



Şekil 6. Araştırmanın Modeli

2.5. Araştırma Verilerinin Analizi

Futbolcuların Sosyodemografik Form, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Üst Biliş Ölçeği ile toplanan verilerin üzerinde SPSS 23.0 programı ile istatistiksel analizler uygulanmıştır. Toplanan veriler üzerinde analizlere geçilmeden önce belirlenen sınırlar içinde olup olmadıkları, istatistiksel analizlerde kullanılamayacak kadar eksik veya hatalar barındırıp barındırmadıkları Keşfedici Veri Analizi (Exploratory Data Analysis, EDA) ile kontrol edilmiştir. Sonrasında futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile olumsuz üst bilişleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla hangi istatistiksel tekniklerin kullanılacağına karar verebilmek için ölçek puanlarının normallik dağılımlarına ve çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tablo 2.4.'te ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 5.

Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Testleri

Ölçek	Ort.	S.S.	Çarpıklık Katsayısı	Çarpıklık Hata K.	Basıklık Katsayısı	Basıklık Hata K.
SZDÖ Toplam	39,85	,257	,278	,134	,797	,268
Güven	19,22	,182	-,459	,134	-,393	,268
Kontrol	10,17	,143	-,166	,134	-,121	,268
Devamlılık	10,45	,082	,811	,134	1,56	,268
ÜBÖ Toplam	72,31	,656	,414	,134	1,89	,268
Olumlu İnançlar	14,33	,205	-,206	,134	-,136	,268
Bilişsel Güven	15,62	,168	,144	,134	,165	,268
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	11,55	,230	,573	,134	-,320	,268
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	13,14	,206	,170	,134	-,388	,268
Bilişsel Farkındalık	17,65	,170	-,248	,134	-,132	,268

Tablo 2.4.'te Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve alt boyutları ve Üst Biliş Ölçeği ve alt boyutları ile toplanan verilerin normallik dağılımlarını araştırmak üzere çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve bunların karşılaştırılabilir halde incelenmesi için standart Z skorları hesaplanarak 0,05 anlam düzeyinde normallik dağılımlarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin karşılaştırılabilir şekilde incelenmesi için ise standart Z skorlarının $p < 0,05$ olması için $\pm 1,96$ değerleri arasında olup olmadıklarına bakılır. Z skorları hesaplanırken çarpıklık değeri kendi hata değerine ve basıklık kendi hata değerine bölünür, bölümün (bölme) neticesi elde edilen Z değerinin -1,96 ile +1,96 değerleri arasında olup olmadığı kontrol edilir (Cramer, 1998; Doane ve Seward, 2011; Field, 2009). Buna göre;

- Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puan: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 2,07$; $Z_{\text{Basıklık}} = 2,97$ (Dağılım normal değil)
- Güven Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = -3,42$; $Z_{\text{Basıklık}} = -1,46$ (Dağılım kısmen normal)
- Kontrol Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = -1,23$; $Z_{\text{Basıklık}} = -,045$ (Dağılım normal)
- Devamlılık Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 6,05$; $Z_{\text{Basıklık}} = 5,32$ (Dağılım normal değil)

- Üst Biliş Ölçeği Toplam Puan: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 3,08$; $Z_{\text{Basıklık}} = 7,05$ (Dağılım normal değil)
- Olumlu İnançlar Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = -1,53$; $Z_{\text{Basıklık}} = -0,50$ (Dağılım normal)
- Bilişsel Güven Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 1,07$; $Z_{\text{Basıklık}} = 0,61$ (Dağılım normal)
- Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 4,27$; $Z_{\text{Basıklık}} = -1,19$ (Dağılım kısmennormal)
- Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = 1,26$; $Z_{\text{Basıklık}} = -1,44$ (Dağılım normal)
- Bilişsel Farkındalık Alt Boyutu: $Z_{\text{Çarpıklık}} = -1,85$; $Z_{\text{Basıklık}} = -,049$ (Dağılım normal)

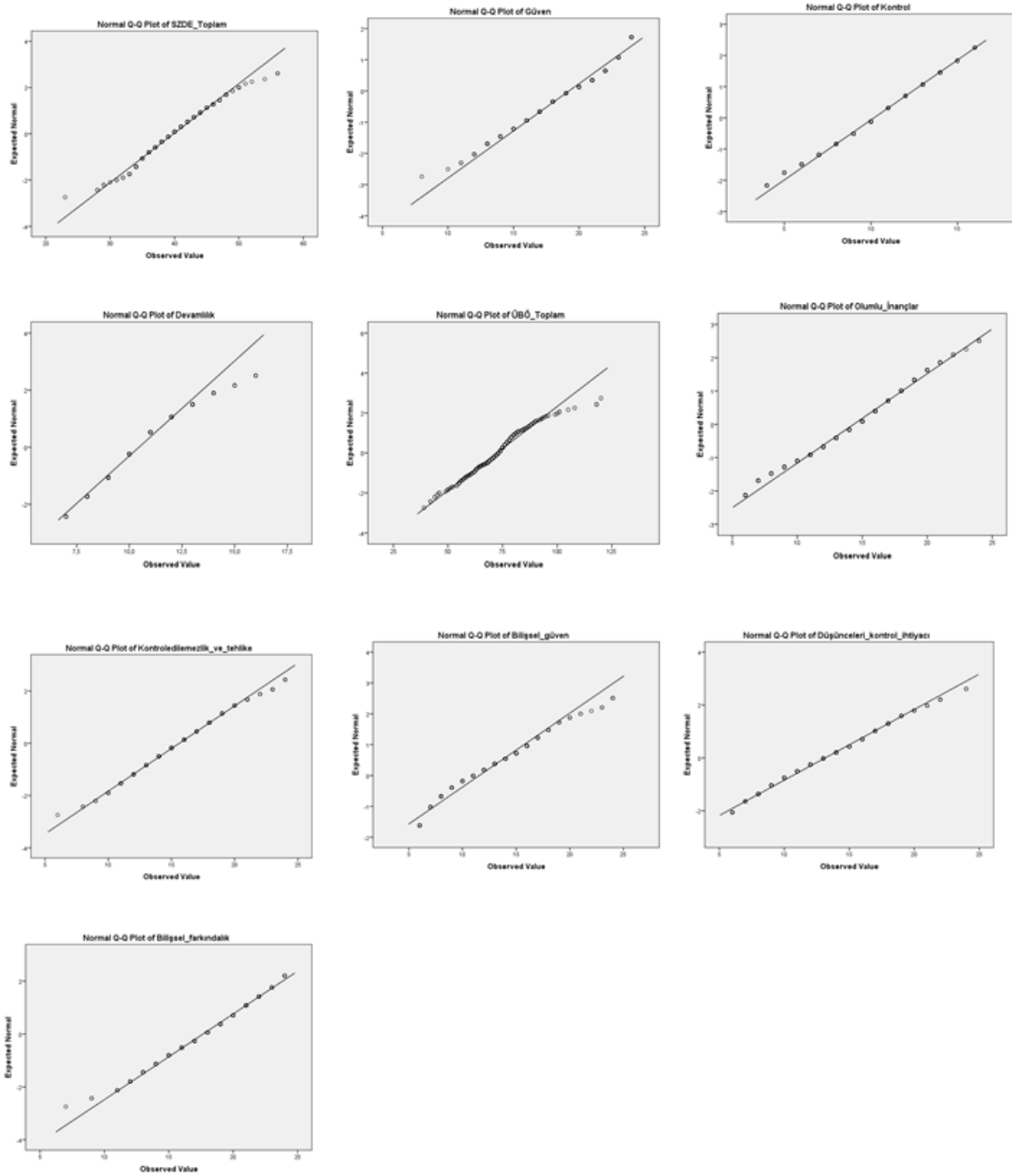
Elde edilen Z skorları iki ölçek ve alt boyutları için çoğunlukla normallik varsayımının sağlandığını göstermiştir. Ayrıca ölçeklerin normallik dağılımlarının incelenmesi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapılmıştır.

Tablo 6.

Ölçeklerin Normallik Dağılımlarına İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Serbestlik Derecesi	p	İstatistik	Serbestlik Derecesi	p
SZDÖ Toplam	,074	329	,000	,984	329	,001
Güven	,119	329	,000	,955	329	,000
Kontrol	,114	329	,000	,979	329	,000
Devamlılık	,215	329	,000	,917	329	,000
ÜBÖ Toplam	,096	329	,000	,968	329	,000
Olumlu İnançlar	,093	329	,000	,982	329	,000
Bilişsel Güven	,073	329	,000	,987	329	,005
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	,125	329	,000	,943	329	,000
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	,072	329	,000	,983	329	,001
Bilişsel Farkındalık	,095	329	,000	,983	329	,001

Tablo 2.5.'te görüldüğü üzere iki ölçek ve alt boyutları için de $p < ,05$ olduğundan dağılımın normal dağılım olmadığı anlaşılmıştır. Ölçeklerin normallik dağılımlarının incelenmesi için ayrıca ölçek puanlarının dağılımlarına ilişkin Q-Q Plot dağılımlarına bakılmıştır.



Şekil 7. Ölçeklerin Q-Q Plot Dağılımları

Şekil 7.'de görüldüğü üzere futbolcuların ölçek puanları dağılımlarına ilişkin elde edilen Q-Q Plot dağılımları normallik dağılımının olduğunu göstermektedir. Yapılan normallik analizi doğrultusunda ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından normal dağılıma uygun olan değişkenler üzerinde parametrik testler kullanılmıştır.

Bu doğrultuda araştırmanın normallik dağılımına uygun olarak aşağıdaki analizler yapılmıştır:

- Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.
- Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve olumsuz üst biliş düzeyleri ile kişisel özellikleri arasındaki farklılaşmayı belirleyebilmek amacıyla iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup ortalamaları arasındaki niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (Oneway) ANOVA testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak dağılımın homojenliğine göre Tukey ve Tamhane's testleri kullanılmıştır.
- Yapılan tüm istatistiksel hesaplamalarda temel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara ve bulgulara yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik

Bu bölümde anket formunda yer alan 14 maddeden oluşan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ile 30 maddeden oluşan Üst Biliş Ölçeği ve maddelerine verilmiş olan yanıtlarla ilintili tanımlayıcı bulgular sunulmuştur.

Tablo 7.

Ölçekler İle İlgili Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Ort±S.s	Min- Max
SZDÖ Toplam	39,83±4,70	23-56
Güven	19,18±3,32	8-24
Kontrol	10,17±2,59	4-16
Devamlılık	10,44±1,51	7-16
ÜBÖ Toplam	72,24±11,90	39-120
Olumlu İnançlar	14,32±3,70	6-24
Bilişsel Güven	15,63±3,06	6-24
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	11,55±4,16	6-24
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	13,11±3,75	6-24
Bilişsel Farkındalık	17,60±3,12	7-24

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri toplam puanları incelendiğinde minimum 23 maksimum 56 puan aldıkları ve ortalamalarının 39,83 standart sapmalarının 4,70 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarından güven alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 8 maksimum 24 puan aldıkları ve ortalamalarının 19,18 standart sapmalarının 3,32 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarından kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 4 maksimum 16 puan aldıkları ve ortalamalarının 10,17 standart sapmalarının 2,59 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri alt boyutlarından devamlılık alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 7 maksimum 16 puan aldıkları ve ortalamalarının 10,44 standart sapmalarının 1,51 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Üst Biliş Ölçeği toplam puanları incelendiğinde minimum 39 maksimum 120 puan aldıkları ve ortalamalarının 72,24 standart sapmalarının 11,90 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 6 maksimum 24 puan aldıkları ve ortalamalarının 15,63 standart sapmalarının 3,06 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 6 maksimum 24 puan aldıkları ve ortalamalarının 11,55 standart sapmalarının 4,16 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarından düşünceleri kontrol alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 6 maksimum 24 puan aldıkları ve ortalamalarının 13,11 standart sapmalarının 3,75 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere futbolcuların Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık alt boyutu puanları incelendiğinde minimum 7 maksimum 24 puan aldıkları ve ortalamalarının 17,60 standart sapmalarının 3,12 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Madde İstatistiği

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Maddeleri	Ort.	S.s
Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.	3,27	,798
Kötü performans göstermekten endişe duyarım.	2,49	,964
Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.	3,53	,729
Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.	2,42	1,015
Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibim.	3,14	,903
Baskı altındayken iyi performans göstermek için yapmam gerekeni bilirim ve yaparım	3,24	,800
İşler istediğim gibi gitmediğinde hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.	2,85	,914
Zor koşullarda pes ederim.	1,65	,950
Beklemediğim ve kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.	2,40	,921
Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.	1,91	,998
Beni, diğer futbolculardan ayıran özelliklere sahibim.	3,17	,872
Kendime zor hedefler seçerim ve sorumluluk alırım.	3,34	,788
Karşıma çıkan olumsuzlukları, üstesinden gelmem gereken olumlu fırsatlar olarak görürüm	3,06	,817
Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	3,29	,821

Tablo 3.3.'te görüldüğü üzere futbolculara uygulanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin en yüksek ortalamaya sahip olan maddenin “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlama konusunda kararlıyım.” ($\bar{x}= 3,53$) olduğu, en düşük ortalamaya sahip olan maddenin ise “Zor koşullarda pes ederim.” ($\bar{x}= 1,65$) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9.

Üst Biliş Ölçeği Madde İstatistiği

Üst Biliş Ölçeği Maddeleri	Ort.	S.s
Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur	2,42	1,042
Endişelenmem benim için tehlikelidir.	2,44	,999
Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	2,74	,924
Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1,97	1,097
Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	3,12	,861
Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	2,76	,970
Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	2,26	,913
Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1,99	1,010
Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	2,35	,968
Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	2,35	,901
Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	2,50	,929
Düşüncelerimi izlerim.	3,11	,874
Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	3,27	,836
Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	2,22	,903
Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	2,03	,962
Endişelerim beni delirtebilir.	1,87	1,019
Düşündüğümün her an farkındayım.	2,96	,911
Zayıf bir belleğim vardır.	1,74	,941
Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	2,59	,863
Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	2,54	,940
Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	2,51	1,073
Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	2,00	,920
Endişelenmek problemleri çözmeye bana yardımcı olur.	2,42	,896
Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1,91	,951
Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	2,43	,943
Belleğime güvenmem.	1,77	,949
Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	2,59	,974
İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	2,29	,999
Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1,90	,977
Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm	3,06	,942

Tablo 3.4.'te görüldüğü üzere futbolculara uygulanan Üst Biliş Ölçeğindeki en yüksek ortalamaya sahip olan kişinin “Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.” ($\bar{x}=3,27$) olduğu, en düşük ortalamaya sahip olan maddenin ise “Zayıf bir belleğim vardır.” ($\bar{x}=1,74$) olduğu belirlenmiştir.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde “ H_1 : Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile olumsuz üst bilişleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini test etmek üzere gerçekleştirilmiş olan korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 10.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ve Olumsuz Üst Bilişleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		SZDE Toplam	G	K	D	ÜBÖ Toplam	Oİ	KET	BG	DKİ	BF
SZDE Toplam	<i>r</i>	1	,700**	,566**	,605**	-,123*	,180**	,186**	-,154**	,030	,271**
	<i>p</i>		,000	,000	,000	,025	,001	,001	,005	,589	,000
G	<i>r</i>	,700**	1	-,112*	,176**	-,156**	-,019	,027	-,369**	-,358**	,350**
	<i>p</i>	,000		,041	,001	,005	,730	,623	,000	,000	,000
K	<i>r</i>	,566**	-,112*	1	,294**	-,344**	,281**	,254**	,160**	,405**	,040
	<i>p</i>	,000	,041		,000	,000	,000	,000	,003	,000	,461
D	<i>r</i>	,605**	,176**	,294**	1	-,144**	,122*	,076	,058	,200**	,031
	<i>p</i>	,000	,001	,000		,009	,026	,168	,291	,000	,575
ÜBÖ Toplam	<i>r</i>	,123*	-,156**	,344**	,144**	1	,757**	,681**	,679**	,767**	,418**
	<i>p</i>	,025	,005	,000	,009		,000	,000	,000	,000	,000
Oİ	<i>r</i>	,180**	-,019	,281**	,122*	,757**	1	,396**	,417**	,439**	,226**
	<i>p</i>	,001	,730	,000	,026	,000		,000	,000	,000	,000
KET	<i>r</i>	,186**	,027	,254**	,076	,681**	,396**	1	,223**	,392**	,379**
	<i>p</i>	,001	,623	,000	,168	,000	,000		,000	,000	,000
BG	<i>r</i>	-,154**	-,369**	,160**	,058	,679**	,417**	,223**	1	,535**	-,119*
	<i>p</i>	,005	,000	,003	,291	,000	,000	,000		,000	,031
DKİ	<i>r</i>	,030	-,358**	,405**	,200**	,767**	,439**	,392**	,535**	1	,099
	<i>p</i>	,589	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,073
BF	<i>r</i>	,271**	,350**	,040	,031	,418**	,226**	,379**	-,119*	,099	1
	<i>p</i>	,000	,000	,461	,575	,000	,000	,000	,031	,073	

Not: * $p < ,05$; ** $p < ,001$; r =korelasyon katsayısı; p =anlamlılık değeri; SZDE=Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri; G=güven; K= kontrol; D=devamlılık; ÜBÖ=Üst Biliş Ölçeği; Oİ=olumlu inançlar; KET=kontrol edilemezlik ve tehlike; BG=bilişsel güven; DKİ=düşünceleri kontrol ihtiyacı; BF=bilişsel farkındalık

Tablo 3.5.'te futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile olumsuz üst bilişleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulguları yansıtılmıştır. Tabloda görüldüğü üzere futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile üst biliş ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir ($r=-,123$; $p=,025$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile

üst biliş ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,180$; $p=,001$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,186$; $p=,001$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven ile arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,154$; $p=,005$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,030$; $p=,589$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık toplam puanları ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,271$; $p=,000$).

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,156$; $p=,005$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=-,019$; $p=,730$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,027$; $p=,623$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven ile arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,369$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında da negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,358$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından güven ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,350$; $p=,000$).

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,344$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar ile arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,281$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki

olduğu belirtilmektedir ($r=,254$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,160$; $p=,003$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında da pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,405$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,040$; $p=,461$).

Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık ile üst biliş ölçeği toplam puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=-,144$; $p=,009$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,122$; $p=,026$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,076$; $p=,168$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven ile arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,058$; $p=,291$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından devamlılık ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ($r=,200$; $p=,000$). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutlarından kontrol ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir ($r=,031$; $p=,575$). Bu doğrultuda “**H₁**: *Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile olumsuz üst bilişleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.*” hipotezi kabul edilmiştir.

Farklılık Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde “**H₂**: “Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri demografik ve futbol yaşamları ile ilgili özelliklerine göre farklılaşmaktadır.” ve “**H₃**: “Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri demografik ve futbol yaşamları ile ilgili özelliklerine göre farklılaşmaktadır.” hipotezini test etmek üzere gerçekleştirilmiş olan farklılık analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 11.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Yaşa Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Yaş						
SZDÖ Toplam	A. 17-21	110	40,50	4,57	,016	<i>A>B</i> <i>C>B</i> <i>D>B</i>
	B. 22-26	151	38,93	4,90		
	C. 27-31	55	40,58	4,39		
	D. 32 ve üzeri	18	41,05	3,58		
Güven	A. 17-21	110	19,61	2,93	,002	<i>A>B</i> <i>C>B</i> <i>D>B</i>
	B. 22-26	151	18,46	3,65		
	C. 27-31	55	19,85	2,97		
	D. 32 ve üzeri	18	20,72	2,16		
Kontrol	A. 17-21	110	10,42	2,82	,616	<i>Yok</i>
	B. 22-26	151	10,03	2,49		
	C. 27-31	55	10,16	2,40		
	D. 32 ve üzeri	18	9,83	2,61		
Devamlılık	A. 17-21	110	10,39	1,39	,918	<i>Yok</i>
	B. 22-26	151	10,43	1,63		
	C. 27-31	55	10,56	1,47		
	D. 32 ve üzeri	18	10,50	1,33		
ÜBÖ Toplam	A. 17-21	110	72,74	11,56	,165	<i>Yok</i>
	B. 22-26	151	73,22	12,43		
	C. 27-31	55	69,49	10,63		
	D. 32 ve üzeri	18	69,50	12,31		
Olumlu İnançlar	A. 17-21	110	14,27	3,99	,982	<i>Yok</i>
	B. 22-26	151	14,40	3,81		
	C. 27-31	55	14,18	3,04		
	D. 32 ve üzeri	18	14,33	2,89		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. 17-21	110	16,25	3,04	,018	<i>A>D</i>
	B. 22-26	151	15,54	3,07		
	C. 27-31	55	15,12	2,89		
	D. 32 ve üzeri	18	14,22	3,05		
Bilişsel Güven	A. 17-21	110	10,61	3,92	,001	<i>B>A</i> <i>B>C</i>
	B. 22-26	151	12,52	4,33		
	C. 27-31	55	10,78	3,62		
	D. 32 ve üzeri	18	11,55	4,18		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. 17-21	110	13,22	4,12	,266	<i>Yok</i>
	B. 22-26	151	13,39	3,74		
	C. 27-31	55	12,50	2,99		
	D. 32 ve üzeri	18	12,00	3,36		
Bilişsel Farkındalık	A. 17-21	110	18,43	3,12	,006	<i>A>B</i> <i>A>C</i>
	B. 22-26	151	17,27	3,12		
	C. 27-31	55	16,89	2,89		
	D. 32 ve üzeri	18	17,38	2,93		

Tablo 3.6'da görüldüğü üzere futbolcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=3,509$; $p=,016$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, zihinsel dayanıklılık toplam puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=,758$ $p=0,518$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, sadece 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 17-21, 27-31 ve 32 ve üzeri yaşları arasındaki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven ile futbolcuların yaşları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=5,190$; $p=,002$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, güven puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=,4,668$ $p=0,003$) Tamhane's post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların güven düzeylerinin diğer yaşlardaki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ancak zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından kontrol ve devamlılık ile futbolcuların yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$).

Tablo 3.6'da görüldüğü üzere futbolcuların yaşları ile üst biliş ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Aynı şekilde üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan olumlu inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ile futbolcuların yaşları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan kontrol edilemezlik ve tehlike alt boyutu ile futbolcuların yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=3,391$; $p=,018$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, kontrol edilemezlik ve tehlike puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=,683$ $p=0,563$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, 17-21 yaşları arasındaki futbolcuların kontrol edilemezlik ve tehlike düzeylerinin 32 yaş ve üzerindeki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel güven alt boyutu ile futbolcuların yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=5,3801$, $p=,001$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, bilişsel güven puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=1,307$ $p=0,267$) Tukey post hoc testi

uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların bilişsel güven düzeylerinin 17-21 yaşları ve 27-31 yaşları arasındaki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel farkındalık alt boyutu ile futbolcuların yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=4,263$; $p=,006$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, bilişsel farkındalık puanı için varyanslar homojen olduğundan (Levene= $,383$ $p=0,766$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, 17-21 yaşları arasındaki futbolcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin 22-26 yaşları ve 27-31 yaşları arasındaki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 12.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Buldukları Lige Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Lig						
SZDÖ Toplam	A. Süper Lig	47	39,02	4,98	,627	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	39,76	4,77		
	C. TFF 2. Lig	56	40,12	4,75		
	D. TFF 3. Lig	192	39,95	4,61		
Güven	A. Süper Lig	47	18,72	3,98	,718	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	19,48	3,63		
	C. TFF 2. Lig	56	19,12	3,10		
	D. TFF 3. Lig	192	19,26	3,14		
Kontrol	A. Süper Lig	47	10,17	2,04	,449	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	9,56	2,92		
	C. TFF 2. Lig	56	10,39	2,63		
	D. TFF 3. Lig	192	10,23	2,63		
Devamlılık	A. Süper Lig	47	10,12	1,54	,258	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	10,71	1,50		
	C. TFF 2. Lig	56	10,60	1,52		
	D. TFF 3. Lig	192	10,42	1,49		
ÜBÖ Toplam	A. Süper Lig	47	72,37	7,17	,603	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	70,20	12,68		
	C. TFF 2. Lig	56	73,58	12,96		
	D. TFF 3. Lig	192	72,23	12,32		
Olumlu İnançlar	A. Süper Lig	47	15,40	2,45	,615	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	12,84	4,13		
	C. TFF 2. Lig	56	14,17	3,44		
	D. TFF 3. Lig	192	14,39	3,86		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. Süper Lig	47	15,39	2,14	,356	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	14,94	2,32		
	C. TFF 2. Lig	56	15,57	3,51		
	D. TFF 3. Lig	192	15,85	3,23		
Bilişsel Güven	A. Süper Lig	47	11,41	4,13	,574	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	11,69	4,51		
	C. TFF 2. Lig	56	12,23	3,88		
	D. TFF 3. Lig	192	11,35	4,18		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. Süper Lig	47	13,17	3,18	,563	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	12,76	4,34		
	C. TFF 2. Lig	56	13,73	3,21		
	D. TFF 3. Lig	192	12,99	3,89		
Bilişsel Farkındalık	A. Süper Lig	47	16,74	2,41	,210	Yok
	B. TFF 1. Lig	39	17,94	2,42		
	C. TFF 2. Lig	56	17,87	3,23		
	D. TFF 3. Lig	192	17,66	3,34		

Tablo 3.7.'de görüldüğü üzere futbolcuların ligi ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda " **H_{2b}** :Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleribuldukları lige göre farklılaşmaktadır." hipotezi kabul edilmemiştir. Aynı şekilde futbolcuların ligi ile üst biliş toplam puanı ve alt boyutları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda " **H_{3b}** :Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleribuldukları lige göre farklılaşmaktadır." hipotezi kabul edilmemiştir.



Tablo 13.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Cezalı Duruma Düşme Sıklıklarına Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Cezalı Duruma Düşme Sıklığı						
SZDÖ Toplam	A. Hiç	32	40,90	5,04	,458	Yok
	B. 1	124	39,97	4,40		
	C. 2	67	39,58	4,53		
	D. 3	38	38,84	4,67		
	E. 4 ve üzeri	73	39,84	5,20		
Güven	A. Hiç	32	20,50	2,82	,117	Yok
	B. 1	124	19,35	3,18		
	C. 2	67	18,81	3,57		
	D. 3	38	18,73	3,39		
	E. 4 ve üzeri	73	18,90	3,40		
Kontrol	A. Hiç	32	10,09	3,43	,780	Yok
	B. 1	124	10,19	2,57		
	C. 2	67	10,28	2,37		
	D. 3	38	9,68	2,16		
	E. 4 ve üzeri	73	10,32	2,64		
Devamlılık	A. Hiç	32	10,31	1,33	,852	Yok
	B. 1	124	10,42	1,43		
	C. 2	67	10,37	1,52		
	D. 3	38	10,42	1,62		
	E. 4 ve üzeri	73	10,61	1,66		
ÜBÖ Toplam	A. Hiç	32	75,03	13,87	,617	Yok
	B. 1	124	72,50	12,26		
	C. 2	67	71,3077	8,79		
	D. 3	38	72,42	11,69		
	E. 4 ve üzeri	73	71,31	12,92		
Olumlu İnançlar	A. Hiç	32	14,84	4,77	,476	Yok
	B. 1	124	14,38	3,85		
	C. 2	67	14,53	2,94		
	D. 3	38	14,57	3,94		
	E. 4 ve üzeri	73	13,64	3,41		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. Hiç	32	16,71	3,14	,161	Yok
	B. 1	124	15,78	3,13		
	C. 2	67	15,52	2,73		
	D. 3	38	15,05	2,71		
	E. 4 ve üzeri	73	15,31	3,30		
Bilişsel Güven	A. Hiç	32	10,34	4,02	165	Yok
	B. 1	124	11,44	4,35		
	C. 2	67	11,16	3,81		
	D. 3	38	12,23	4,30		
	E. 4 ve üzeri	73	12,26	4,03		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. Hiç	32	13,18	4,51	,854	Yok
	B. 1	124	12,88	3,73		
	C. 2	67	13,00	3,38		
	D. 3	38	13,55	3,86		
	E. 4 ve üzeri	73	13,35	3,73		
Bilişsel Farkındalık	A. Hiç	32	19,93	2,51	,001	A>B A>C A>D A>E
	B. 1	124	18,01	3,05		
	C. 2	67	17,00	2,92		
	D. 3	38	17,00	2,85		
	E. 4 ve üzeri	73	16,73	3,21		
	Hayır	25	17,12	2,31		

Tablo 3.8.'de görüldüğü üzere futbolcuların cezalı duruma düşmeleri ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “ H_{2c} :Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerincezalı duruma düşme sıklıklarına göre farklılaşmaktadır.”hipotezi kabul edilmemiştir.Aynı şekilde futbolcuların ligi ile üst biliş toplam puanı ve olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven ve düşüncelerini kontrol ihtiyacı alt boyutları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel farkındalık alt boyutu ile futbolcuların cezalı duruma düşmeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=8,018$; $p=,001$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, bilişsel güven puanı için varyanslar homojen olduğundan (Levene=,859 $p=0,489$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır.Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, daha önce hiç cezalı duruma düşmeyen futbolcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin 1,2,3 ve 4 ve üzeri kez cezalı duruma düşen futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda “ H_{3c} :Profesyonel futbolcularınolumsuz üst biliş düzeyleri cezalı duruma düşmelerine göre farklılaşmaktadır.” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 14.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>
Medeni Durumu					
SZDE Toplam	Evli	69	39,88	4,65	,917
	Bekar	265	39,81	4,72	
Güven	Evli	69	19,08	3,20	,773
	Bekar	265	19,21	3,35	
Kontrol	Evli	69	10,24	2,39	,794
	Bekar	265	10,15	2,64	
Devamlılık	Evli	69	10,55	1,54	,519
	Bekar	265	10,41	1,50	
ÜBÖ Toplam	Evli	69	70,64	11,29	,216
	Bekar	265	72,65	12,04	
Olumlu İnançlar	Evli	69	14,63	3,08	,425
	Bekar	265	14,23	3,85	
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Evli	69	14,92	2,88	,052
	Bekar	265	15,81	3,09	
Bilişsel Güven	Evli	69	11,81	3,85	,562
	Bekar	265	11,48	4,24	
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Evli	69	12,73	3,52	,348
	Bekar	265	13,21	3,80	
Bilişsel Farkındalık	Evli	69	16,57	2,84	,052
	Bekar	265	17,86	3,13	

Tablo 3.9’da görüldüğü üzere futbolcuların medeni durumları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “ H_{2d} :Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.” hipotezi kabul edilmemiştir. Aynı şekilde futbolcuların medeni durumları ile üst biliş ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “ H_{3a} :Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.” hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 15.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Profesyonel Futbolculuk Süresine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Profesyonel Futbolculuk Süresi						
SZDÖ Toplam	A. 1-3 yıl	125	40,64	4,44	,012	<i>A>C</i>
	B. 4-7 yıl	97	39,20	4,55		
	C. 8-11 yıl	75	38,78	5,07		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	40,81	4,68		
Güven	A. 1-3 yıl	125	19,82	2,82	,008	<i>A>B</i> <i>A>C</i>
	B. 4-7 yıl	97	18,62	3,50		
	C. 8-11 yıl	75	18,53	3,87		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	19,83	2,72		
Kontrol	A. 1-3 yıl	125	10,26	2,87	,923	<i>Yok</i>
	B. 4-7 yıl	97	10,05	2,47		
	C. 8-11 yıl	75	10,12	2,29		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	10,29	2,56		
Devamlılık	A. 1-3 yıl	125	10,56	1,44	,189	<i>Yok</i>
	B. 4-7 yıl	97	10,45	1,57		
	C. 8-11 yıl	75	10,13	1,40		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	10,67	1,71		
ÜBÖ Toplam	A. 1-3 yıl	125	74,21	13,44	,037	<i>A>B</i>
	B. 4-7 yıl	97	69,78	11,26		
	C. 8-11 yıl	75	71,40	9,06		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	73,67	12,12		
Olumlu İnançlar	A. 1-3 yıl	125	14,71	4,30	,393	<i>Yok</i>
	B. 4-7 yıl	97	13,87	3,56		
	C. 8-11 yıl	75	14,16	3,06		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	14,48	2,97		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. 1-3 yıl	125	16,38	3,35	,003	<i>A>B</i> <i>A>C</i>
	B. 4-7 yıl	97	15,07	2,73		
	C. 8-11 yıl	75	15,02	2,70		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	15,81	3,09		
Bilişsel Güven	A. 1-3 yıl	125	11,20	4,49	,462	<i>Yok</i>
	B. 4-7 yıl	97	11,49	3,92		
	C. 8-11 yıl	75	11,79	4,06		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	12,37	3,78		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. 1-3 yıl	125	13,40	4,22	,391	<i>Yok</i>
	B. 4-7 yıl	97	12,56	3,67		
	C. 8-11 yıl	75	13,29	3,22		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	13,24	3,20		
Bilişsel Farkındalık	A. 1-3 yıl	125	18,55	2,80	,001	<i>A>B</i> <i>A>C</i>
	B. 4-7 yıl	97	16,81	3,48		
	C. 8-11 yıl	75	16,96	2,76		
	D. 12 yıl ve üzeri	37	17,75	3,02		

Tablo 3.10.'da görüldüğü üzere futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=3,679$; $p=,012$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, genel zihinsel dayanıklılık puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=,237$ $p=0,870$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında olan futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin profesyonel futbolculuk süresi 8-11 yıl arasında olan futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutu ile futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=4,002$; $p=,008$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, güven puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=5,330$ $p=0,001$) Tamhane's post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında olan futbolcuların güven düzeylerinin profesyonel futbolculuk süresi 4-7 yıl ve 8-11 yıl arasında olan futbolculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol ve devamlılık alt boyutları ile futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda " *H_{2e} : Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri profesyonel futbolculuk sürelerine göre farklılaşmaktadır.*" hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.10.'da görüldüğü üzere futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi ile üst biliş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=2,855$; $p=,037$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, üst biliş ölçeği toplam puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=2,039$ $p=0,108$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında futbolcuların olumsuz üst bilişlerinin profesyonel futbolculuk süresi 4-6 yıl arasında olan futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile bilişsel farkındalık alt boyutları ile futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=4,739$ $p=,003$; $F=7,411$ $p=,001$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik

testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, kontrol edilemezlik ve tehlike ile bilişsel farkındalık puanları için varyanslar homojen olduğundan Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında olan futbolcuların kontrol edilemezlik ve tehlike ile bilişsel farkındalık düzeylerin 4-6 yıl ve 7-11 yılları arasındaki futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından olan olumlu inançlar, bilişsel güven ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ile futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “*H_{3e}: Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri profesyonel futbolculuk sürelerine göre farklılaşmaktadır.*” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.



Tablo 16.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Eğitim Durumu						
SZDE Toplam	A. Ortaokul	7	39,28	8,67	,914	Yok
	B. Lise	208	39,88	4,75		
	C. Üniversite	119	39,77	4,35		
Güven	A. Ortaokul	7	17,85	4,77	,517	Yok
	B. Lise	208	19,16	3,26		
	C. Üniversite	119	19,31	3,33		
Kontrol	A. Ortaokul	7	11,28	4,27	,481	Yok
	B. Lise	208	10,19	2,59		
	C. Üniversite	119	10,07	2,47		
Devamlılık	A. Ortaokul	7	10,14	1,86	,691	Yok
	B. Lise	208	10,49	1,57		
	C. Üniversite	119	10,37	1,37		
ÜBÖ Toplam	A. Ortaokul	7	82,57	25,81	,061	Yok
	B. Lise	208	71,79	11,04		
	C. Üniversite	119	72,42	12,05		
Olumlu İnançlar	A. Ortaokul	7	16,00	6,08	,433	Yok
	B. Lise	208	14,35	3,63		
	C. Üniversite	119	14,15	3,67		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. Ortaokul	7	17,14	4,91	,340	Yok
	B. Lise	208	15,51	2,92		
	C. Üniversite	119	15,75	3,18		
Bilişsel Güven	A. Ortaokul	7	14,28	7,47	,213	Yok
	B. Lise	208	11,47	3,98		
	C. Üniversite	119	11,53	4,21		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. Ortaokul	7	14,00	6,32	,410	Yok
	B. Lise	208	12,91	3,66		
	C. Üniversite	119	13,42	3,73		
Bilişsel Farkındalık	A. Ortaokul	7	21,14	2,19	,060	Yok
	B. Lise	208	17,53	3,01		
	C. Üniversite	119	17,51	3,24		

Tablo 3.11.'de görüldüğü üzere futbolcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “**H_{2f}**:*Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.*” hipotezi kabul edilmemiştir. Aynı şekilde futbolcuların eğitim durumları ile üst biliş ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “**H_{3f}**:*Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.*” hipotezi kabul edilmemiştir.



Tablo 17.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Günlük Spor Yapma Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Günlük Spor Yapma Süresi						
SZDÖ Toplam	A. 1 saat	12	36,66	3,02	,119	Yok
	B. 2 saat	144	40,07	4,40		
	C. 3 saat	123	39,81	4,93		
	D. 4 saat ve üzeri	55	39,92	5,07		
Güven	A. 1 saat	12	16,25	3,27	,059	Yok
	B. 2 saat	144	19,31	3,11		
	C. 3 saat	123	19,24	3,41		
	D. 4 saat ve üzeri	55	19,38	3,41		
Kontrol	A. 1 saat	12	9,66	1,55	,873	Yok
	B. 2 saat	144	10,13	2,50		
	C. 3 saat	123	10,20	2,84		
	D. 4 saat ve üzeri	55	10,32	2,44		
Devamlılık	A. 1 saat	12	10,75	1,60	,370	Yok
	B. 2 saat	144	10,57	1,57		
	C. 3 saat	123	10,36	1,42		
	D. 4 saat ve üzeri	55	10,21	1,51		
ÜBÖ Toplam	A. 1 saat	12	73,66	3,47	,724	Yok
	B. 2 saat	144	72,95	13,55		
	C. 3 saat	123	71,40	10,89		
	D. 4 saat ve üzeri	55	71,90	10,63		
Olumlu İnançlar	A. 1 saat	12	15,00	2,44	,894	Yok
	B. 2 saat	144	14,36	4,04		
	C. 3 saat	123	14,17	3,56		
	D. 4 saat ve üzeri	55	14,36	3,34		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. 1 saat	12	15,50	2,31	,569	Yok
	B. 2 saat	144	15,87	3,31		
	C. 3 saat	123	15,40	2,89		
	D. 4 saat ve üzeri	55	15,54	2,91		
Bilişsel Güven	A. 1 saat	12	12,50	2,90	,880	Yok
	B. 2 saat	144	11,48	4,17		
	C. 3 saat	123	11,51	4,24		
	D. 4 saat ve üzeri	55	11,60	4,26		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. 1 saat	12	14,66	2,57	,078	Yok
	B. 2 saat	144	13,55	3,98		
	C. 3 saat	123	12,57	3,69		
	D. 4 saat ve üzeri	55	12,85	3,28		
Bilişsel Farkındalık	A. 1 saat	12	16,00	2,48	,333	Yok
	B. 2 saat	144	17,72	3,54		
	C. 3 saat	123	17,64	2,79		
	D. 4 saat ve üzeri	55	17,54	2,68		

Tablo 3.12.'de görüldüğü üzere futbolcuların günlük spor yapma süresi ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “ H_{2g} :Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerigünlük spor yapma sürelerine göre farklılaşmaktadır.” hipotezi kabul edilmemiştir. Aynı şekilde futbolcuların günlük spor yapma süresi ile üst biliş ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “ H_{3g} :Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri günlük spor yapma sürelerine göre farklılaşmaktadır.” hipotezi kabul edilmemiştir.

Tablo 18.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Günlük Uyku Süresine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>Anlamlı Fark</i>
Günlük Uyku Süresi						
SZDE Toplam	A. 5-7 saat	48	39,41	5,51	,802	Yok
	B. 7-9 saat	241	39,91	4,46		
	C. 9 saat üzeri	45	39,84	5,10		
Güven	A. 5-7 saat	48	18,04	3,77	,018	B>A
	B. 7-9 saat	241	19,48	3,07		
	C. 9 saat üzeri	45	18,86	3,82		
Kontrol	A. 5-7 saat	48	10,72	2,56	,195	Yok
	B. 7-9 saat	241	10,02	2,60		
	C. 9 saat üzeri	45	10,37	2,53		
Devamlılık	A. 5-7 saat	48	10,64	2,05	,408	Yok
	B. 7-9 saat	241	10,37	1,38		
	C. 9 saat üzeri	45	10,60	1,46		
ÜBÖ Toplam	A. 5-7 saat	48	77,12	16,04	,006	A>B
	B. 7-9 saat	241	71,14	10,78		
	C. 9 saat üzeri	45	72,95	11,48		
Olumlu İnançlar	A. 5-7 saat	48	15,47	4,04	,025	A>B
	B. 7-9 saat	241	13,99	3,68		
	C. 9 saat üzeri	45	14,82	3,16		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	A. 5-7 saat	48	16,41	4,01	,158	Yok
	B. 7-9 saat	241	15,52	2,961		
	C. 9 saat üzeri	45	15,40	2,31		
Bilişsel Güven	A. 5-7 saat	48	12,76	4,87	,003	A>B C>B
	B. 7-9 saat	241	11,07	3,95		
	C. 9 saat üzeri	45	12,84	3,98		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	A. 5-7 saat	48	14,60	3,95	,010	A>B
	B. 7-9 saat	241	12,80	3,63		
	C. 9 saat üzeri	45	13,20	3,86		
Bilişsel Farkındalık	A. 5-7 saat	48	17,50	4,09	,090	Yok
	B. 7-9 saat	241	17,79	2,89		
	C. 9 saat üzeri	45	16,68	2,99		

Tablo 3.13'te görüldüğü üzere futbolcuların günlük uyku süresi ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ve kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Ancak zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutu ile futbolcuların günlük uyku süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=4,078$ $p=,018$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, güven puanı için varyanslar homojen olmadığından Tamhane's post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, günlük 7-9 saat arasında uyuyan futbolcuların güven düzeylerinin günlük 5-7 saat arasında uyuyan futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda "**H_{2h}**:Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerigünlük uyku sürelerine göre farklılaşmaktadır." hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.13.'te görüldüğü üzere futbolcuların günlük uyku süreleri ile üst biliş ölçeği toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($F=5,181$; $p=,006$). Anlamlı farklılıkların nereden kaynaklandığını tespit etmek üzere Levene homojenlik testi uygulanmıştır. Levene Testi sonucunda, üst biliş ölçeği toplam puanı için varyanslar homojen olduğundan ($Levene=1,258$ $p=0,256$) Tukey post hoc testi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen post hoc testi neticesinde, günlük 7-9 saat arasında uyuyan futbolcuların olumsuz üst biliş düzeylerinin günlük 5-7 saat arasında uyuyan futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksektir. Aynı şekilde üst biliş ölçeği alt boyutlarından olumlu inançlar, bilişsel güven ve düşünce kontrol ihtiyacı ile futbolcuların uyku süreleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post hoc analizinde de günlük 7-9 saat arasında uyuyan futbolcuların olumlu inançlar, bilişsel güven ve düşünce kontrol ihtiyacı düzeylerinin günlük 5-7 saat arasında uyuyan futbolculara göre istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak futbolcuların günlük uyku süreleri ile üst biliş ölçeği alt boyutlarından kontrol edilemezlik ve tehlike ile bilişsel farkındalık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda "**H_{3h}**:Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeylerigünlük uyku sürelerine göre farklılaşmaktadır." hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 19.

Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Olumsuz Üst Biliş Düzeylerinin Ailelerinde Başka Profesyonel Sporcu Bulunma Durumuna Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

	<i>Değişken</i>	<i>Sayı</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>
Ailelerinde Başka Profesyonel Sporcu Bulunma Durumu					
SZDE Toplam	Evet	48	38,22	4,18	,011
	Hayır	286	40,10	4,74	
Güven	Evet	48	18,20	3,35	,027
	Hayır	286	19,35	3,29	
Kontrol	Evet	48	9,87	2,17	,389
	Hayır	286	10,22	2,65	
Devamlılık	Evet	48	10,14	1,42	,137
	Hayır	286	10,49	1,52	
ÜBÖ Toplam	Evet	48	73,10	11,08	,592
	Hayır	286	72,09	12,04	
Olumlu İnançlar	Evet	48	14,35	3,81	,946
	Hayır	286	14,31	3,69	
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	Evet	48	15,37	2,78	,524
	Hayır	286	15,68	3,11	
Bilişsel Güven	Evet	48	12,78	4,21	,028
	Hayır	286	11,34	4,12	
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	Evet	48	13,33	3,65	,667
	Hayır	286	13,08	3,77	
Bilişsel Farkındalık	Evet	48	16,97	2,73	,136
	Hayır	286	17,70	3,17	

Tablo 3.14.'te görüldüğü üzere futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,572$ $p=,011$). Yapılan analiz doğrultusunda ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunmayan futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutu ile futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu arasında da anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=-2,227$ $p=,027$).Yapılan analiz doğrultusunda ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunmayan futbolcuların güven düzeylerinin istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan

kontrol ve devamlılık ile futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Bu doğrultuda “**H_{2i}**:*Profesyonel futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumuna göre farklılaşmaktadır.*” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.14.’te görüldüğü üzere futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile üst biliş toplam puanı ve olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>,05$). Ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel güven alt boyutu ile futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,207$ $p=,028$). Yapılan analiz doğrultusunda ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunan futbolcuların bilişsel güven düzeylerinin istatistiksel açıdan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda “**H_{3i}**:*Profesyonel futbolcuların olumsuz üst biliş düzeyleri ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumuna göre farklılaşmaktadır.*” hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde Türkiye Profesyonel Futbol Liglerindeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile olumsuz üst bilişleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla Süper Lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig'den rastgele seçilen 40 takımdan 334 futbolcuya uygulanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) ve Üst Biliş Ölçeği'nden edilen bulguların tartışılması ve sonuçlandırılması yapılmıştır. Araştırmanın tartışma sonuç bölümü bulgular bölümündeki akışa göre incelenmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile olumsuz üst bilişleri arasındaki ilişki incelendiğinde futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumsuz üst bilişleri ve bilişsel güven düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arttıkça olumsuz üst bilişlerin ve kendi hafıza ve dikkat yeteneklerine ilişkin güvensizliklerinin azaldığı ancak plan yapma veya problem çözmeye yardımcı olan endişelenmeye yönelik olumlu inançlarının, endişelerini kontrol edemeyeceklerine ilişkin inançlarının ve kendi düşünce süreçlerine ilişkin uğraşlarının arttığı anlaşılmıştır. Bu durum ilgili alanyazınla tutarlı olarak görülmektedir. Bireylerin stresli yaşam olayları ile mücadele edebilmesi, uyum sağlayabilmesi ve kendisini toparlama gücüne sahip olabilmesinin yaşanan olaylarla ilişkin bakış açısı ile ilgili olabileceği düşünüldüğünden bireylerin zihinsel dayanıklılıklarının artması belleğini, inançlarını ve güvenini de olumlu etkileyebilmektedir (Ramos ve Salguero, 2017). İlgili alanyazında sporcuların zihinsel dayanıklılık ve olumsuz üst bilişlerine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak öğrenciler ile yapılan çalışmalar ile araştırma bulgusunun benzerlik gösterdiği görülmektedir. Benada ve Chowdhry (2017) tarafından yapılan hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında da öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Perişan (2018) tarafından yapılan 18-65 yaşları arasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kaygı arasındaki ilişkide üst bilişin aracı rolünün belirlenmesi çalışmasında da bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça olumsuz üst bilişlerinin azaldığı görülmektedir. Yavuz (2019) tarafından yapılan öğretmen adaylarının psikolojik

dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan futbolcuların, kendi bellek ve dikkat yeteneklerine daha az güvenmekte olduğu, endişelenmenin, kendi düşünce süreçlerini sürekli gözden geçirme ihtiyacının, olumsuz inançlarını kontrol altına alma gereksinimleri ve uğraşlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum beklenen bir sonuç olarak düşünülmüştür. Çünkü zihinsel dayanıklılığı konusunda daha olumlu düşünmek, beraberinde bu dayanıklılığı korumak için dikkat ve bellekte daha güvensiz ve kontrolcü olmayı, düşüncelerini ve olumsuz inançlarını kontrol altında tutma ve endişelenmek gerektiği düşüncelerini de beraberinde getiriyor gibi görünmektedir. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 17-21 yaşları arasındaki futbolculara göre daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aynı şekilde 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların güven düzeylerinin de diğer yaşlardaki futbolculara göre daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle 22-26 yaşları arasındaki futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları daha düşüktür. Bu durumun araştırma örneğinde yer alan futbolcuların büyük çoğunluğunun 22-26 yaşları arasında olmasından ve örneklem grubunun yaşlarına göre sağlıklı karşılaştırma yapılamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Öyle ki futbolcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artması öngörülmektedir. Bu durumun da tecrübe ile ilişkili olduğu ve futbolcuların tecrübeleri arttıkça zihinsel dayanıklılıklarının arttığı tahmin edilmektedir. İlgili alanyazında da benzer araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Crust (2007) tarafından yapılan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında sporcuların yaşları ilerledikçe zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Marchant, Polman, Clought, Jackson, Levy ve Nicholls (2009) tarafından yapılan çeşitli işletmelerde yönetici pozisyonunda çalışan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında da bireylerin yaşları ve tecrübeleri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Yıldız (2017) tarafından yapılan 71'i kadın 244'ü erkek toplam 315 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da 26 yaşının üzerindeki sporcuların zihinsel dayanıklılık

düzeylelerini 15-18 yaşları arasındaki sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak 17-21 yaş arasında zihinsel dayanıklılığın 22-26 yaşa göre yüksek olması bu öngörüde kısmi bir tutarsızlığı düşündürmektedir. Bu farklılığın 17-21 yaşlarında futbolcuların profesyonel hayata yeni başlamış olmaları ve daha idealist olmaları, kendilerine ve zihinsel dayanıklılıklarına güvenlerini artırıyor olabileceğidir. Ayrıca 22-26 yaş başlangıç ideallerin ve coşkunun azaldığı, sorunlar ve futboldaki gerçek değerlendirmelerin birey tarafından yapıldığı, stres faktörlerinin arttığı bir dönemdir. Bu dönemde futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarına güvenleri azalıyor olabilir.

Bu doğrultuda ilgili alanyazının araştırma bulgusunu desteklemediği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmada 22-26 yaş arası futbolcuların diğer yaş gruplarına göre zihinsel dayanıklılık ve buna güvenlerinin ve bilişsel farkındalıklarının daha düşük ve bilişsel dikkat ve belleklerine güvenlerinin daha az olduğu görülmektedir. Bu bulgular 22-26 yaş aralığındaki futbolcuların diğer yaş gruplarına göre daha hassas bir dönemde olduklarını vurgulamaktadır. Bu yaş grubunda futbolcuların profesyonel yaşmalarındaki geleceklerini belirleyen bir dönemin olması ve başlangıçtaki ideallerin ve coşkunun yerini gerçeklerle yüzleşmeye bıraktığı bir dönem olması olarak açıklamak mümkündür. Futbolcuların yaşları ilerledikçe endişelerini kontrol edemeyeceğine yönelik inançları azalmakta, belleklerine yönelik güvenleri artmakta ve bilişsel farkındalık düzeyleri azalmaktadır. Nitekim Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılan üst biliş ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasında da yaş ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşar ve Balcı (2018) tarafından yapılan öğretmen adaylarının üst biliş ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da öğretmen adaylarının yaşları ilerledikçe endişelerini kontrol edemeyeceğine yönelik inançlarının azaldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde araştırma bulgusu ile ilgili alanyazının kısmen benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazının araştırma bulgusunu desteklediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların buldukları ligi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun TFF 3. Ligde bulunmasından dolayı sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yazıcı (2016) tarafından yapılan profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında da basketbolcuların buldukları ligi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yıldız

(2017) tarafından yapılan 71'i kadın 244'ü erkek toplam 315 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da profesyonel olan ve amatör olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Kurtay (2018) tarafından yapılan gelişim ligi futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasında da futbolcuların oynadıkları lig ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde futbolcuların ligi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların buldukları ligi ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun TFF 3. Ligde bulunmasından dolayı sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. İlgili alanyazında da benzer bir çalışma bulunmadığından araştırma bulgusunun kıyaslanamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların daha önce cezalı duruma düşmeleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları müsabakalarda cezalı duruma düşmeleri veya düşmemelerine göre farklılaşmamaktadır. İlgili alanyazında Konter (2015) tarafından yapılan profesyonel futbolcuların performansları ve cesaret profilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında cezalı durumuna düşmeyen futbolcuların ceza alan futbolculara göre zihinsel dayanıklılıklarının ve kararlılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) tarafından yapılan profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında nadiren ceza alan güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar ile benzer şekilde araştırma bulgusunda da futbolcuların müsabakalarda kararlılık göstermesi ve zihinsel anlamda kendilerini toparlama güçlerinin yükselmesi ceza almalarını azaltmakta veya engellemektedir. Bu durumun cezalı duruma düşmeyen veya daha az cezalı duruma düşen futbolcuların müsabakalarda daha fazla konsantre olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu tutarsızlıkta çalışmanın katılımcılarından çok düşük sayıda futbolcunun ceza almamış grupta yer alması etkili olmuş olabilir. Ceza almayan

futbolcu sayısının ceza alan grupla benzer olan araştırma sonuçları alanyazınla paralel sonuçlar verebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların daha önce cezalı duruma düşmeleri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile futbolcuların daha önce cezalı duruma düşmeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Öyle ki daha önce hiç cezalı duruma düşmeyen futbolcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum daha önce cezalı duruma düşmeyen futbolcuların cezalı duruma düşme endişelerinden dolayı daha fazla düşündükleri ve düşünce süreçlerine daha fazla ağırlık verdikleri şeklinde değerlendirilebilir. İlgili alanyazında benzer bir çalışma bulunmadığından araştırma bulgusunun kıyaslanamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların medeni durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun bekar olmasından dolayı sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak ilgili alanyazında araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Yazıcı (2016) tarafından yapılan profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında da basketbolcuların medeni durumları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Uçar ve Kaplan (2020) tarafından yapılan amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasında da futbolcuların medeni durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde futbolcuların evli veya bekar olmalarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinde farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların medeni durumları ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmaya katılan futbolcuların büyük çoğunluğunun bekar olmasından dolayı sağlıklı bir karşılaştırma yapılamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak ilgili alanyazında sporcularla ilgili benzer araştırmalara rastlanmamış olmakla birlikte. Diğer meslek gruplarında yapılan çalışmalarda benzer bulgulara rastlanmaktadır. Doğan (2009) tarafından yapılan meslek lisesi öğretmenlerinin üst bilişsel becerilerinin incelenmesi çalışmasında öğretmenlerin olumsuz üst biliş becerilerinin medeni

durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde Dilci ve Kaya (2012) tarafından yapılan sınıf öğretmenlerinin üst bilişsel farkındalık düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da öğretmenlerin üst bilişsel farkındalık düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada futbolcularda evlilik oranları çok düşüktür. Sayısal olarak daha benzer gruplarda çalışılmasının farklı sonuçlar verebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmaya katılan futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında olan futbolcuların genel zihinsel dayanıklılıklarının profesyonel futbolculuk süresi 8-11 yıl arasında olan futbolculara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun tecrübesi az olan futbolcuların daha tecrübeli futbolculara göre yaşabilecek her türlü olumsuz yaşam olayı ve zorluğa rağmen sınırlarını zorlamaya devam etmelerinden ve yılmazlıklarının ve mücadelelerinin devam etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Güvendi ve diğ. (2018) tarafından yapılan profesyonel güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında da spor yaşı 1-5 yıl arasında olan güreşçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yaşı 6-10 yıl arasında olan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kurtay (2018) tarafından yapılan 431 gelişim ligi futbolcusunun zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışmada ise futbolcuların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Uçar ve Kaplan (2020) tarafından yapılan amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasında da futbolcuların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Yıldız (2017) tarafından yapılan 315 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sporcuların spor yaşı arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Aynı şekilde Başer (2019) tarafından yapılan voleybolcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesi çalışmasında da voleybolcuların spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve spor yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve profesyonellik süreleri arasındaki farklılaşmaya ilişkin farklı görüşlerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından kısmen desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların profesyonel futbolculuk süresi ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde profesyonel futbolculuk süresi 1-3 yıl arasında olan futbolcuların olumsuz üst bilişlerinin profesyonel futbolculuk süresi 4-7 yıl arasında olan futbolculara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun futbolcuların tecrübeleri arttıkça başarabileceklerine yönelik inançlarının artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tuzcuoğlu ve Özcan (2014) tarafından yapılan lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin üst biliş düzeylerinin incelenmesi çalışmasında da lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisanslılık süresi arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Eri (2018) tarafından yapılan altyapıda futbol oynayan futbolcuların başarı motivasyonlarının incelenmesi çalışmasında da futbolcuların tecrübeleri arttıkça başarıya yaklaşmaya yönelik inançlarının da arttığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde futbolcuların tecrübeleri arttıkça becerilerine ve başarıya olan inançlarının daha olumlu olduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumun araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumlarının dengeli dağılmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak ilgili alanyazında araştırma bulgusunu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) tarafından yapılan elit düzeydeki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018) tarafından yapılan bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması çalışmasında da takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde takım sporu ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim durumu ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların olumsuz üst biliş düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. Altın (2017)

tarafından yapılan amatör futbolcuların bilişsel duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi çalışmasında da futbolcuların eğitim durumları ile endişelenmelerine ilişkin olumlu inançları ve kendi bellek ve yeteneklerine güvenlerinin olmamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Böylece ilgili alanyazın ile araştırma bulgusu arasında benzerlik olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolcuların günlük spor yapma süreleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların günlük spor yapma süreleri ile genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Yıldız (2017) tarafından yapılan 315 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da sporcuların günlük ve haftalık antrenman süresi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Uçar ve Kaplan (2020) tarafından yapılan amatör lig futbolcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasında da futbolcuların günlük antrenman süresi ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde sporcuların günlük spor yapma sürelerinin zihinsel dayanıklılıklarını etkilemediği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların günlük spor yapma süreleri ile olumsuz üst bilişleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların günlük spor yapma süreleri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. İlgili alanyazında benzer bir çalışma bulunmadığından araştırma bulgusunun kıyaslanamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların günlük uyku süreleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların günlük uyku süreleri ile genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak futbolcuların güven düzeyleri ile günlük uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve günlük uyku süresi 7-9 saat arasında olan futbolcuların güven düzeylerinin günlük uyku süresi 5-7 saat arasında olan futbolculara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bir diğer deyişle futbolcuların uyku süresi azaldıkça güven düzeyleri de azalmaktadır. Yetkin ve Aydın (2014) tarafından yapılan hastalık olarak uykusuzluğun incelenmesi çalışmasında uyku sürekliliğinin azalması ve uyku süresinin kısaltmasının psikolojik problemlerin işareti olduğu görülmektedir. Tönbul (2020) tarafından yapılan COVID-19 pandemisi sonrasında bireylerin psikolojik

dayanıklılıklarının incelenmesi çalışmasında da uykusuzluk problemi yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde ortalama uyku süresinin azalmasının psikolojik dayanıklılığı azalttığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırma bulgusunun ilgili alanyazın tarafından desteklendiği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların günlük uyku süreleri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde futbolcuların günlük uyku süreleri ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Günlük uyku süresi 5-7 saat arasında olan futbolcuların olumsuz üst biliş düzeylerinin günlük uyku süresi 7-9 saat arasında olan futbolculara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Uykusuzluğun stres ve kaygı belirtisi olmasından dolayı futbolcuların uyku sürelerinin kısalması stres ve olumsuz yaşam olayları karşısında endişelenmelerine ilişkin olumlu inançları, odaklanma becerilerine ilişkin güvenlerini ve cezalandırılmalarına ilişkin olumsuz inançları etkilemektedir (Perişan, 2018). Bu doğrultuda ilgili alanyazın ile araştırma bulgusu arasında benzerlik olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılaşma düzeyi incelendiğinde ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunmayan futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun futbolcuların aile üyeleri ile herhangi bir kıyaslama yapılamadığından kendilerini daha rahat hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. İlgili alanyazında benzer bir çalışma bulunmadığından araştırma bulgusunun kıyaslanamamıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ailelerinde başka bir profesyonel sporcu bulunan futbolcuların bilişsel güven puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ailelerinde başka bir profesyonel sporcu bulunan futbolcuların kendi belleklerine ve dikkat becerilerine güvenleri daha fazla olumsuz etkilenmektedir. Bu durumun futbolcuların ailelerinde spor yapan diğer bireyle kıyaslanma olasılığı bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kaya ve Tuna (2010) tarafından yapılan ilköğretim çağındaki çocukların aile içi ilişkilerinin incelenmesi çalışmasında da aile içerisinde kardeşlerin bile ebeveynleri tarafından kıyaslanabildiği ve rekabet içerisinde olabildiği görülmektedir. Bu doğrultuda ilgili alanyazının araştırma bulgusunu desteklediği görülmektedir.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde;

- Futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumsuz üst bilişleri ve bilişsel güven düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeyi ile olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ancak düşünceleri kontrol ihtiyacı ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır.
- Yaşın zihinsel dayanıklılık ve güven düzeyinde farklılık oluşturduğu anlaşılmıştır. Aynı şekilde futbolcuların kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel güven düzeylerinin de yaşlarına göre farklılaştığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların ligi ile genel zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların daha önce cezalı duruma düşmeleri ile genel zihinsel dayanıklılık ve olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ancak üst biliş ölçeği alt boyutlarından bilişsel farkındalık ile futbolcuların daha önce cezalı duruma düşmeleri anlamlı bir farklılık olduğu ve daha önce hiç cezalı duruma düşmeyen futbolcuların bilişsel farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.
- Futbolcuların medeni durumları ile genel zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin profesyonel futbolculuk sürelerine göre farklılaştığı anlaşılmıştır. Futbolcuların olumsuz üst biliş, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel farkındalık düzeylerinin de profesyonel futbolculuk sürelerine göre farklılaştığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların eğitim durumları ile genel zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların günlük spor yapma süreleri ile genel zihinsel dayanıklılık ve üst biliş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmıştır.
- Futbolcuların günlük uyku süreleri ile genel zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak günlük 7-9 saat arasında uyuyan futbolcuların güven düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Futbolcuların olumsuz üst bilişleri, olumlu inançları, bilişsel güvenleri ve

düşünceleri kontrol ihtiyacı düzeyleri ise günlük uyku sürelerine göre farklılaşmaktadır.

- Futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile genel zihinsel dayanıklılık ve güven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunmayan futbolcuların genel zihinsel dayanıklılık ve güven düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Futbolcuların ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu ile olumsuz üst biliş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak bilişsel güven ile ailelerinde başka profesyonel sporcu bulunma durumu anlamlı bir farklılık olduğu ve başka profesyonel sporcu bulunan futbolcuların bilişsel güven düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ilgili alanyazın ışığında araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler

- 22-26 yaş grubunun futbolcularda olumsuz üst biliş ve zihinsel dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılıklarına olan güvenleri konusunda daha olumsuz özellikler gösterdiği bu yaş döneminin futbolcularda ruhsal olara daha fazla araştırılması gerektiği düşünülmektedir.
- Futbolcularda zihinsel dayanıklılığın ve buna güvenin performanslarını ne derecede etkileyeceği ve bu etkide araştırdığımız ve anlamlı bulduğumuz değişkenlerin aracılık etkileri araştırılabilir.
- Araştırmada uyku süresinin zihinsel dayanıklılık ve olumsuz üstbilişlerle ilişkili bir faktör olduğu görülmektedir. bu nedenle sporcularda ideal günlük uyku süresinin ruh sağlığı için sınırlarının belirlenmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Futbolcuların olumsuz üst bilişleri zihinsel dayanıklılık düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda futbolcuların olumsuz üst bilişlerinin alınması ve iyileştirici müdahalelerin geliştirilmesine yönelik araştırmaların yapılması önerilebilir.
- Yapılan bu araştırma yalnızca profesyonel futbol liglerindeki futbolcular ile sınırlıdır. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve olumsuz üst bilişlerin açıklanması ile ilgili daha geniş gruplar ve farklı branşlardaki sporcular ile yapılacak

çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda futbolcuların ve diğer spor branşlarındaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve olumsuz üst bilişlerini etkileyebilecek değişkenlerin araştırmasına ihtiyaç vardır.



KAYNAKÇA

- Ak, A. (2019). Üst biliş özelliklerinin çocuklardaki bağlanma biçemi ve davranış bozuklukları arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A., R. Abacı ve B. Çetin. (2007). Bilişötesi farkındalık envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 7(2), 657-680.
- Akpınar, B. (2011). Biliş ve üstbiliş (metabiliş) kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi, *Electronic TurkishStudies*, 6(4), 353-365.
- Aktürk, A. O. ve Şahin, İ. (2011). Üstbiliş ve bilgisayar öğretimi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 31, 383-407.
- Altın, M. O. (2017). Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Altıntaş, A. ve Bayar Koruç, P (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171.
- Arıpınar, E. (1992). Türk futbol tarihi (1904-1991). İstanbul: TFF Yayınları.
- Atasoy, V. (2015). Fen bilgisi öğretmen adaylarının başarı hedefi yönelimleri ve ilgilerinin biliş üstü strateji kullanımındaki rolü. *TurkishJournal of Education*, 4(3), 4-15.
- Başer, B. (2019). Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Benada, N. ve Chowdhry, R. (2017). A correlationalstudy of happiness, resilienceandmindfulnessamongnursingstudent. *IndianJournal of PositivePsychology*, 8(2), 105-107.
- Brown, A. (1978). Knowingwhen, where, and how toremember: A problem of metacognition. *Advances in InstructionalPsychology*, 1, 77-166.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, executivecontrol, self-regulationandothermysteriousmechanisms. F. E. Weinert& R. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivationandunderstanding* içinde (pp. 65-116). Hillsdale: Lawrence ErlbaumAssociatesPublishers.

- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W ve Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Burton, D. ve Raedeke, T. D. (2008). *Mental plans: Sport psychology for coaches*. USA: Human Kinetics.
- Butt, J., Weinberg, R. ve Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of intercollegiate sport*, 3(2), 316-332.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206
- Clough, P., Earle, K ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill, (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London, England: Thomson.
- Coutinho, S. A. (2007). The relationship between goals, metacognition and academic success. *Educate*, 7(1), 39-47.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Demir, Ç. (2018). Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi: Toros Üniversitesi örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Toros Üniversitesi, Mersin.
- Demir, M. ve Talimciler, A. (2015). Şiddet, Şike ve Medya Kısırcasında Futbol ve Taraftarlık. Konya: Litera Türk Academia.
- Devecioğlu, S., Çoban, B. ve Karakaya, Y. E., 2014. Futbol yönetimi ve organizasyonlarının görünümü, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 35-48.
- Dever, A. (2013). Endüstriyel futbol ve taraftarlık: Kayseri iliği örneği. Yayımlanmamış doktora tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Dienes, Z. ve Perner, J. (1999). A theory of implicit and explicit knowledge. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(5), 735-808.
- Dilci, T. ve Kaya, S. (2012). 4. ve 5. sınıflarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin üstbilişsel farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012(27), 247-267.

- Doğan, E. (2009). Meslek liselerinde çalışan rretmenlerin üstbiliş becerileri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki: İstanbul Anadolu Yakası rneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Donuk, B. ve şenduran, F. (2006). Futbolun Anatomisi. İstanbul: Ötüken Neşriyat Yayınları.
- Dönmez, G. (2016). Kanser hastalarında hastalık algısı ile üstbiliş, erken dönem uyumsuz şemalar ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dğer, M. A: (2019). 14-35 yaş arası futbolcularda zihinsel dayanıklılık ile duygusal zeka arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Ercan, H. Y. ve Hlyya, Y. (2013). Spor ve Egzersiz Psikolojisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, N. (2016). MentalToughnessScale (MTS): Thestudy of adaptationtoTurkish, validityandreliabilitystudy, International Journal of ScienceCultureandSport. 4(2), 652-664
- Eri, E. (2018). Futbol oynayan altyapı sporcularında algılanan ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Ertural, H. (2019). Üniversite ğrencilerinin karar vermede özsaygısının ve karar verme stillerinin st bilişe ve öğrenilmiş güçlülüğe göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitionandcognitivemonitoring: A newarea of cognitivedevelopmentalinquiry. AmericanPsychologist, 34(10), 906-911.
- Gama, C. A. (2004). Integratingmetacognitioninstruction in interactivelearningenvironments.Submittedforthedegree of phd, University Of Sussex, Philadelphia
- Garner, R. ve Alexander, P. A. (1989). Metacognition: Answeredandunansweredquestions. EducationalPsychologist, 24(2), 143–158.
- Goldblatt, D. (2008). Ball is Round: A Global History of Soccer. New York: RiverheadBooks.
- Gral, M. ve Yapıcı, K. (2001). Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş. Isparta: Tuğra Ofset Yayıncılık.

- Gucciardi, D., Gordon, S ve Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football, *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Güneş, İ. (2010). Futbol Ekonomisi. Adana: Karahan Yayınları.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*. 4(2), 70-78.
- Hacker, D.J. (1998). *Metacognition: Definitions And Empirical Foundations. Metacognition in Educational Theory and Practice*. Orlando: Academic Press.
- Hanten, G., M. Dennis, L. Zhang, M. Barnes, G. Roberson, J. Archibald, J. Song ve S.H. Levin. (2004). Childhood head injury and metacognitive processes in language and memory. *Development Neuropsychology*, 25: 85-106
- Jacelon C. S. (1997). The trait and process of resilience, *Journal of advanced nursing*, 25, 123-129.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers, *The Sport Psychologist*, 21, 243-264
- Kahramanoğlu, H. (2018). Üst biliş ve pozitif psikolojik sermayenin sınav kaygısı ile ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kaiseler, M., Polman, R. ve Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47: 728-733.
- Karakelle, S. (2012). Üst bilişsel farkındalık, zekâ, problem çözme algısı ve düşünme ihtiyacı arasındaki bağlantılar. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 237-250.
- Karlı, T. A. (2019). Üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile üstbilişsel farkındalık arasındaki ilişkinin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Social Mentality and Research Thinkers Journal*, 5(5), 109-116.
- Kaya, K. ve Tuna, M. (2010). Popüler kültürün ilköğretim çağındaki çocukların aile içi ilişkileri üzerindeki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 237-256.

- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve 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.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton Publishers.
- Kermen, O. (2002). *Tenis teknik ve taktikleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kesilmiş, İ., Taştan, Z. ve Toros, T. (2020). Futbolcularda algılanan motivasyonel iklimin ve ödüllendirici davranışın mevkilere göre karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 115-122.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Konter, E. (2015, Kasım). Profesyonel futbolcuların seçili kişisel, sosyal ve performans değişkenlerine göre cesaret profilleri. 15. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi'nde sunulan bildiri. Dokuz Eylül Üniversitesi Temel Eğitim Bölümü.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Kurtulget, E., Kaplan, G. ve Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2: 82-91.
- Lai, E. R. (2011). *Metacognition: A literaturereview*. Always Learning: PearsonResearch Report, 24, 1-40.
- Loehr, J. E. (1995). *The New Mental Toughness Training for Sports*. New York: Plume.
- Luthans, F. (2002). *Positiveorganizationalbehavior: Developingandmanagingpsychologicalstrengths*, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Madrigal, L., Gill, D.L. ve Willse, J. T. (2017). *Genderandtherelationshipsamongmentaltoughness,hardiness, optimismandcoping in collegiateathletics in a structuralequationmodelingapproach*, *Journal of SportBehavior*, 40(1), 68-86.
- Maghsudi, M. ve Talebi, S. H. (2009). *Theimpact of lingualuity on thecognitiveandmetacognitivereadingstrategiesawarenessandreadingcomprehensionability*. *Journal of SocialScience*, 18(2), 119-126.

- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R. ve Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and aged differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437
- Matthews, G., Hillyard, E. J. ve Campbell, S. E. (1999). Metacognition and maladaptive coping as components of test anxiety. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 116-118.
- Mccormick, C. B., Miller, G. E. ve Presley, M. (1989). *Cognitive Strategy Research: From Basic Research to Educational Applications*. New York: Springer-Verlag.
- Morris, T. ve Summers, J. (1995). *Sport Psychology; Theory, Applications and Issues*. Brisbane: John Wiley and Sons.
- Murray, S. (2010). *Football for Dummies*. İngiltere: John Wiley and Sons Ltd. Publication.
- Nicholls, R.A., Polman, C. J., Levy, R. A. ve Backhouse, H. S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44: 1182–1192.
- Onan, M. (2017). Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi: İstanbul.
- Ongan, T., Demiröz, H. ve DüNDAR, M. (2010). *Akademik futbol: Futbolda rekabet başarı ilişkisi*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Öngören, H. ve Karadoğan, E. (2002). Küresel tutku: Futbol, İletişim Fakültesi Dergisi, 14, 209-221.
- Özgül, G. U. (2017). İstanbul ilinde öğrenim gören 15-17 yaş aralığındaki bir grup lise öğrencisinin aleksitimi, ruhsal ve davranışsal sorunlar ile üst biliş özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek L-lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Paris, S. G. ve Winograd, P. (1990). How metacognition can promote academic learning and instruction, *Dimensions of Thinking and Cognitive Instruction*, 1, 15-51.
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

- Perişan, N. (2018). Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Pınar, S. (2013). Futbol ve kondisyon entegre edilmiş antrenman modelleri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Ramos, C. J. ve Salguero, J. M. (2017). Negativemetacognitivebeliefsmoderatetheinfluence of perceivedstressandanxiety in long-term anxiety. *Psychiatry Research*, 250, 25-29.
- Room, A. (2010). Dictionary of sports and game terminology. Amerika Birleşik Devletleri: McFarland ve Company Inc. Publishers.
- Safrancı, B. (2010). The association between metacognitions and psychological symptoms: Moderator role of coping strategies. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Samur, S. (2018). Futbol takımlarında mücadele azim ve iradesine katkı sağlayacak kişilik özellikleri, *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-44
- Schaefer, J., Vella, S. A., Allen, M. S. ve Magee, C. A. (2016). Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 28: 309– 320.
- Schraw, G. ve Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371.
- 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.
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B. ve Ireson, J. (2006). Metacognition as a mediator of the effect of test anxiety on a surface approach to studying. *Educational Psychology*, 26(5), 615-624.
- Senemoğlu, N. (2007). Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya. Ankara: Gönül Yayıncılık.
- Stemmler, T. (2000). Futbolun kısa tarihi. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Swartz, R. J. ve Perkins, D. N. (2017). Teaching thinking: Issues and approaches. London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya

- Tangız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin üst biliş düzeyleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çağ Üniversitesi örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Tobias, S. ve Everson, H. T. (2001). The ability to estimate knowledge and performance in college: A metacognitive analysis. H. J. Hartman (Ed.), *Metacognition in learning and instruction* içinde. (pp. 69-83). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174.
- Tuğlu, F. (2020). Futbolun yönetiminde endüstriyel futbol anlayışı ve geleneksel taraftarlık: Beşiktaş Jimnastik Kulübü örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Tuna, Z. O. (2015). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların dürtüsellik ve üstbilişsel inançlar ile ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Tuzcuoğlu, S. ve Özcan, G. (2014). Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalık düzeyleri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(16), 158-175.
- Türk, S. (2019). Tenisçilerde teknik parametrelerle zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Türkiye Futbol Federasyonu (2016). Profesyonel Futbolcuların Statüsü ve Transferleri Talimatı. Ankara: Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.
- Türksoy, A. ve Şarkıcı T. (2003). 12-14 yaş futbolcuların antrenörlerinden algıladıkları ve tercih ettikleri lider davranışları ile ilgili sporcu tatmini. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi*, 11(3), 200-203.
- Türkyılmaz, H. B: (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

- Uçar U. M. ve Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157
- Wagnild, G ve Young, H. (1993). Development and psychometric, *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-178.
- Wahl, A. (2005). *Ayaktopu: Futbolun Öyküsü*. C. İleri (çev.) Yapı Kredi Yayınları: İstanbul.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL, USA: Human Kinetics.
- Wellman, H. M. (1985). The origins of metacognition. *Metacognition, Cognition and Human Performance*. 1, 1-31.
- Wells, A. ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognition questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardeş, T. N. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2):79-90.
- Yaşar E. F. ve Balcı, S. (2018). Okul öncesi öğretmenliği ve çocuk gelişimi öğrencilerinin üstbiliş düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 345-359.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yazıcı, A. (2016). Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yetkin, S. ve Aydın, H. Bir semptom ve hastalık olarak uykusuzluk. *Türk Uyku Tıbbı Dergisi*, 1:1-8.
- Yıldırım, E. (2019). Profesyonel futbol ligi oyuncularında atletik maharet düzeylerinin belirlenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: Geniş bir sınıflama, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(22), 1-10.
- Yıldız, E. ve Ergin, Ö. (2007). Biliş üstü ve fen öğretimi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(3), 175-196.
- Yıldız, A. B. (2017). Sporcuların zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Young, A. ve Fry, J. D. (2008). Metacognitive awareness and academic achievement in college students. Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, 8(2), 1- 13.



EKLER

EK-A. Etik Kurul Onayı

T.C.	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	
ADI VE SOYADI	AHMET HUSEYİN KARABACAK
ÖĞRENCİ NO	2017100150
TEL. NO.	
E - MAIL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	PSİKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA	Tez yazım aşamasında
OLDUĞU / DERS / TEZ / İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2019. / 2020. - GÜZ / BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Profesyonel Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın Olumsuz Üstbilişlerle İlişkisi
TEZİN AMACI	Bu araştırmanın amacı, futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin üst bilişlerle ilişkisi olup olmadığını araştırmaktır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Son dönemlerde saha içi, saha dışı birçok faktörün futbol müsabakası esnasında performansa fazlaca etki ettiği bariz bir şekilde görülmektedir. Gelişen ve büyüyen futbol dünyasında, fiziksel mücadelenin ön plana çıktığı kadar artık zihinsel ve psikolojik anlamda futbolcuların incelendiği, spor psikolojisi alanının ön plana çıktığı bilinmektedir. Bu yapılan çalışmada futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin üstbilişlerle ilişkisinin olup olmayacağını araştıracağız.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Ülkemiz Profesyonel Futbol Lig'inde mücadele eden (Süper Lig, TFF 1.Lig, TFF 2.Lig, TFF 3.Lig) kulüplerden seçilen futbolcular
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI-ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Üst Biliş Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanacaktır.
	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Üstbiliş Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu
	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Üst Biliş Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanacaktır.

ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Ahmet Hüseyin KARABACAK		ÖĞRENCİNİN İMZASI: Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır		
		TARİH: 20/ 02/ 2020		
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.				
2. Anılan konu Psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.B.D. BAŞKANININ ONAYI	
Adı - Soyadı: Soner ÇAKMAK	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	
Unvanı : Dr.Öğr.Üyesi	Unvanı:	Unvanı:Doç. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	
İmzası : Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır	İmzası:	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	
20/ 02/ 2020	/ / 20	/ / 20	/ / 20	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN (Y.)	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.
İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır	İmzası :	İmzası : Evrak onayı e-posta ile alınmıştır
20/ 02/ 2020	20/ 02/ 2020	20/ 02/ 2020	/ / 20	/ / 20
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Şenol KANDEMİR	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 20 / 02/ 2020 - 20 / 04/ 2020 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi taraflarımızca uygundur.		
OY ÇOKLUĞU İLE	<input checked="" type="radio"/>			
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA YAZININ PUNTOSU İSE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.				

EK-B. Sosyodemografik Form



SOSYO-DEMOGRAFIK FORM

Merhaba;

Bu anket, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalında "Profesyonel Futbolcularda Zihinsel Dayanıklılığın Üstbilişlerle İlişkisi" başlıklı yüksek lisans çalışması kapsamında kullanılacaktır. Katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Hiçbir şekilde kişisel kimlik bilgileri içermeyip sonuçlar anonim olarak değerlendirilecektir.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Ahmet Hüseyin KARABACAK
(Yüksek Lisans Öğrencisi)

Dr. Öğr. Üyesi Soner Çakmak
(Tez Danışmanı)

Kaç yaşındasınız?	<input type="checkbox"/> 17-21	<input type="checkbox"/> 22-26	<input type="checkbox"/> 27-31	<input type="checkbox"/> 31-35+
Hangi Futbol Ligindediniz?	<input type="checkbox"/> Süper Lig	<input type="checkbox"/> 1.Lig	<input type="checkbox"/> 2.Lig	<input type="checkbox"/> 3.Lig
Bugüne kadar müsabakalarda kaç kez cezalı duruma düştünüz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3+
Bulduğunuz mevkiden memnun musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
Medeni durumunuz nedir?	<input type="checkbox"/> Evli		<input type="checkbox"/> Bekar	
Kaç yıldır profesyonel sporcusunuz?	<input type="checkbox"/> 1-3 yıl	<input type="checkbox"/> 4-7 yıl	<input type="checkbox"/> 8-11 yıl	<input type="checkbox"/> 11+ yıl
Eğitim durumunuz nedir?	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Lisans+
Günlük kaç saat spor yapmaktasınız?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3+
Günde kaç saat uyuyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 2-4	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 7-9	<input type="checkbox"/> 9+
Herhangi bir hastalığınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
İlaç kullanıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
Ailede başka profesyonel sporcu var mı?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
Müsabaka öncesi ortalama kaç saat uyuyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 2-4	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> 7-9	<input type="checkbox"/> 9+
Daha önce ciddi bir sakatlık geçirdiniz mi?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
Düzenli olarak besleniyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	

EK-C. Kişisel Anket Formu

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Eğer beni endişelendiren bir düşüncüyü kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelerim beni delirtebilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Zayıf bir belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Belleğime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm	(1)	(2)	(3)	(4)

© MCQ-30 Questionnaire telif hakkı sahiplerinin izniyle araştırma amaçlı kullanılmaktadır [Kaynak: Wells, A & Cartwright-Hatton, S. (2004). *Beh. Res. Land Therapy*, 42: 385-396.]. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması için Tosun, A., & Irak M. (2008). Üstbilgi Ölçeği-30'un Türkçe uyarlanması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.

EK-D. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)

Sayın katılımcı size en uygun ifade ile ilgili kutucuğa çarpı(X) İşareti koyunuz. Lütfen olması gereken durumu değil, sizi en iyi ifade eden ve kendinize en yakın bulduğunuz durumu cevaplayınız. Yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Tamamen Yanlış (en olumsuz duygu durumundan) >>> Tamamen Doğru (en olumlu duygu durumunuzu temsil eder)

Tamamen Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Tamamen Doğru
1	2	3	4

1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.

2. Kötü performans göstermekten endişelenirim

3. Yılmak zorunda olduğum görevleri

Tamamlamakta kararlıyımdır

4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok

etkilienirim.

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.

EK-E. Anket Onayı**12.01.2021****Ünitesi :** Prof. Fut. Tes. İşl. Md.**Sayı :** 2021/20-0130**Konu :** Profesyonel Kulüpler Anket Çalışması Hk.

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Sn. Prof.Dr. Ünal AY
Rektör

İlgi: 03.01.2021 tarihli yazınız.

İlgi yazınızda bahsi geçen,
 Çukurova Üniversitesi Öğretim Elemanı Dr. Öğr. Üyesi Soner Çakmak'ın tez danışmanlığında yürütülmekte olan Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hüseyin Karabacak'ın tez konusu ile ilgili olarak, Süper Lig,TFF 1.Lig,Misli.com 2.ve 3. Lig Kulüpleri ile yapmayı planladığınız anket çalışmalarına Kulüplerimizin uygun görmesi halinde Federasyonumuzca bir sakınca bulunmamaktadır.

Saygılarımla,

Özcan ŞEPIK
Genel Sekreter Yardımcısı

Hasan Doğan Milli Takımlar Kamp Eğitim Tesisleri Çayağzı Köyü Riva, Beykoz - İstanbul / Türkiye
 Tel: +90 (216) 554 51 00 - 554 51 01 - Fax: +90 (216) 319 19 58 - +90 (216) 319 19 59

www.tff.org