



Futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi

Pelin AKYOL¹ 

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.8353093

Gönderi Tarihi/Received:

Kabul Tarihi/Accepted:

Online Yayın Tarihi/Published:

13.02.2023

05.07.2023

20.09.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı, futbolcuların psikolojik dayanıklılığını daha iyi anlamak ve onu geliştirmek için bir temel oluşturmayı hedeflerken, futbolcuların spor yılı, yaş, oynadığı mevki, sakatlık geçirme durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılıklarında bir farklılaşma olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmanın örneklem grubunu olarak Samsun ilinde amatör futbol oynayan 196 oyuncu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ANOVA, farklılık olduğu durumlarda farklılığın yönünü tespit edebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Yaşa göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında, gelecek algısı alt boyutunda 22-25 yaş ile 26 yaş ve üzeri olanlar 18-21 yaş olanlardan yüksek puana sahiptir. Spor yılına göre aile uyumu alt boyutunda 1-10 yıl futbol oynayanlar 11-15 yıl ile 15 yıl ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). Sakatlanma durumuna göre yapısal stil, gelecek algısı alt boyutunda sakatlık geçirmeyenler 1-6 ay sakatlık geçirenlerden, 1-6 ay sakatlık geçirenler 6 aydan fazla sakatlık geçirenlerden yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0,001$). Mevkilere göre yapısal stil, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt boyutunda defans oyuncularını orta saha ve forvet oyuncularından yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). Sonuç olarak, futbolcularda psikolojik dayanıklılığın önemini anlamak hem bireysel hem de takım düzeyinde daha başarılı futbolcuların yetişmesine ve performanslarının artmasına yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Dayanıklılık, futbol, psikoloji

Examination of the psychological resilience of football players

Abstract

The aim of this study, while aiming to understand better and develop the psychological resilience of football players, is to investigate whether there is a differentiation in the psychological resilience of football players according to the variable of the sports year, age, position played, and injury status. The study's sample group consists of 196 players playing amateur football in Samsun. The Psychological Resilience Scale for Adults used as data collection tool. ANOVA was used in the analysis of the data, and Tukey's multiple comparison test was used to determine the direction of the difference in cases where there was a difference. When psychological resilience is compared according to age, 22-25 years of age and those aged 26 and over have higher scores than those aged 18-21 in the perception of the future sub-dimension. When psychological resilience is compared according to sports year, those who play football for 1-10 years have higher scores than those who play football for 11-15 years and 15 years and above in the perception of the future and family harmony sub-dimension ($p<0.001$). When psychological resilience was compared according to the injury status, it was determined that those who did not have a disability had higher scores in the structural style and perception of the future sub-dimension than those who had 1-6 months of disability and those who had 1-6 months of disability than those who had more than six months of disability ($p<0.001$). When psychological resilience is compared according to positions, defensive players have higher scores than midfielders and strikers in the sub-dimension of structural style, perception of the future, and social resources ($p<0.001$). As a result, understanding the importance of psychological resilience in footballers will help to train more successful football players both at individual and team levels and to increase their performance.

Keywords: Football, psychology, resilience

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Pelin AKYOL **E-posta/ e-mail:** pakyol@omu.edu.tr
The Extended English Abstract is located the end of the Article.

GİRİŞ

Bireylerin hayat boyunca karşılaştıkları çeşitli zorluklar ve karşılaştıkları olaylar karşısındaki çözümleri, bu güçlükler karşısında ortaya koydukları beceriler; sorunların üstesinden gelebilme, ağır stresler altında kendilerini toparlayabilme veya psikolojik olarak ortaya koydukları dayanıklılık kavramı son yıllarda birçok araştırmaya konu olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın tanımlanması ve kavramsallaştırılması tartışmalı bir konudur. Gucciardi ve arkadaşları (2015) bu yapının birçok farklı tanımı olduğunu belirtmiştir. En son tanımlarında, zihinsel dayanıklılığı “sürekli olarak yüksek düzeyde öznel (örneğin, kişisel hedefler veya çabalar) veya nesnel performans (örneğin, yarış süresi, not ortalaması) üretmeye yönelik günlük zorluklara ve stres faktörlerine ve ayrıca önemli olumsuzluklara rağmen kişisel bir kapasite olarak tanımlamıştır.

Yapılan çalışmalarda bireylerin bir kısmı zorlayıcı hayat tecrübeleri karşısında kendilerini toplayarak bu olayların üstesinden gelmeyi başarırken diğer kişilerin psikopatoloji meydana getirdiğinin fark edilmesine dayanmaktadır (Çetin ve ark., 2015). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zor durumlar ve stres altındayken pozitif uyum gösterebilen bir kişilik özellik olarak tanımlanmıştır (Wagnild, 2003). Wagnild & Young (1993) psikolojik dayanıklılığın oluşmasında esas rol oynayan birbiriyle ilişkili faktörleri şu şekilde ifade etmiştir; hayat ile deneyimlerin dengelenmesini anlatan ölçülülük (Pekgöz-Çeviker, 2022); yaşamı yeniden dizayn etme (Ayhan, 2022) ve sürdürme isteğini gösteren kararlılık; kişinin kendine ve becerilerine, yeteneklerine inancını gösteren kendine güven; hayatın bir amacı olduğuna inanmayı gösteren anlamlandırma ve yaşam çizgisinin kişiye özgü olduğunu kabul etme anlayışı olan varoluşsal yalnızlıktır. Son zamanlarda özellikle pozitif psikoloji alanında meydana gelen gelişmelerle birlikte, kavram olarak psikolojik dayanıklılık, bireyin ciddi travmatik olayları tecrübe etmesi sonrasında ayakta kalabilmesi (Ayhan, 2023) ve dengeleme becerisi ortaya koyması olarak görülmüştür (Bonanno, 2004). Araştırmacılardan bazıları zihinsel dayanıklılığın temelinde odaklanabilme, dikkat dağıtıcı unsurların ve olumsuz durumların üstesinden gelebilme gücü olduğunu söylerken (Cowden ve ark., 2014) diğer araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın meydana gelmesinde güven, kararlılık, duygusal kontrol (Pekgöz ve ark., 2022), cesaret (Amato-Henderson ve ark., 2014) gibi özelliklerin olduğunu ifade etmektedirler.

Futbolcular, maç sırasında büyük bir baskı altında performans sergilemek, rekabetle başa çıkmak, stresli durumları yönetmek ve başarı için motive kalmak zorundadır. Bu nedenle, futbolcuların psikolojik dayanıklılığı, performansları üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Futbolcular oyun yapısı gereği takım arkadaşları ile dayanışma halindedir. Bu dayanışma psikolojik süreçlerde etkili olabilecek bir durum olabilir. Birçok araştırmacı sportif müsabakalarda başarıya ulaşmak için tek başına fiziksel özelliklerin çok iyi düzeyde olmasının yeterli olmayacağını (Sarıkaya ve ark., 2023) buna ek olarak psikolojik özelliklerin de güçlü bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir (Mihriay ve ark., 2023, Jones ve ark., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013; Erım & Küçük, 2017).

Bu çalışmanın amacı, futbolcuların psikolojik dayanıklılığını daha iyi anlamak ve onu geliştirmek için bir temel oluşturmayı hedeflerken, futbolcuların spor yılı, yaş, oynadığı mevki, sakatlık geçirme durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılıklarında bir farklılaşma olup olmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Çalışmanın örneklem grubunu olarak Samsun ilinde amatör futbol oynayan 196 oyuncu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılacaktır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) 33 sorudan oluşmaktadır. Basım ve Çetin ölçeğin *güvenirlik katsayısını 0,86 olarak yüksek bulmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenirliği 0,84 olarak bulunmuştur. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3, 9, 15, 21) ve 'gelecek algısı' (2, 8, 14, 20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5, 11, 17, 23, 26, 32), 'kendilik algısı' (1, 7, 13, 19, 28, 31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4, 10, 16, 22, 25, 29) 6'şar madde ve 'sosyal kaynaklar' (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) ise 7 madde ile ölçülmektedir.

Veri toplama araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Friberg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması, Basım & Çetin (2011) tarafından yapılan Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3, 9, 15, 21) ve 'gelecek algısı' (2, 8, 14, 20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5, 11, 17, 23, 26, 32), 'kendilik algısı' (1, 7, 13, 19, 28, 31) ve 'sosyal yeterlilik' (4, 10, 16, 22, 25, 29) 6'şar madde ve 'sosyal kaynaklar' (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) ise 7 madde ile ölçülmektedir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde ANOVA, farklılık olduğu durumlarda farklılığın yönünü tespit edebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular aritmetik ortalama, standart sapma olarak gösterilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Futbolcuların yaşa göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırması

	Yaş	n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Yapısal Stil	18-21 (1)	59	3,19	0,66	46,877	<0,001	3>2>1
	22-25 (2)	76	3,78	0,45			
	26 ve üzeri (3)	61	4,12	0,54			
Gelecek algısı	18-21 (1)	59	3,63	0,70	16,921	<0,001	2-3>1
	22-25 (2)	76	4,10	0,32			
	26 ve üzeri (3)	61	4,11	0,54			
Aile uyumu	18-21 (1)	59	3,78	1,01	1,529	0,219	-
	22-25 (2)	76	3,66	0,79			
	26 ve üzeri (3)	61	3,91	0,72			
Kendilik algısı	18-21 (1)	59	3,89	0,63	2,999	0,052	-
	22-25 (2)	76	4,04	0,46			
	26 ve üzeri (3)	61	3,80	0,66			
Sosyal yeterlik	18-21 (1)	59	3,67	0,64	2,061	0,130	-
	22-25 (2)	76	3,48	0,72			
	26 ve üzeri (3)	61	3,74	0,90			
Sosyal Kaynaklar	18-21 (1)	59	3,82	0,68	4,214	0,016	3>1
	22-25 (2)	76	3,97	0,42			
	26 ve üzeri (3)	61	4,12	0,63			

Yaşa göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında Yapısal stil alt boyutunda 26 yaş ve üzeri olanlar 22 ve 25 yaş arasında olanlarda, 22 ve 25 yaş arasında olanlar 18-21 yaş arasında olanlar daha büyük puana sahiptir ($p<0,001$). Gelecek algısı alt boyutunda 22-25 yaş ile 26 yaş ve üzeri olanlar 18-21 yaş olanlardan yüksek puana sahiptir.

Tablo 2. Futbolcuların spor yılına göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırması

	Oynama süresi	n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Yapısal Stil	1-10 yıl (1)	70	3,65	0,44	0,896	0,410	-
	11-15 (2)	70	3,80	0,92			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	3,75	0,54			
Gelecek algısı	1-10 yıl (1)	70	4,20	0,43	12,397	<0,001	1>2-3
	11-15 (2)	70	3,75	0,66			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	3,94	0,48			
Aile uyumu	1-10 yıl (1)	70	4,50	0,24	69,939	<0,001	1>2-3
	11-15 (2)	70	3,43	0,87			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	3,29	0,67			
Kendilik algısı	1-10 yıl (1)	70	3,54	0,67	44,289	<0,001	3>2>1
	11-15 (2)	70	3,80	0,51			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	4,33	0,21			
Sosyal yeterlik	1-10 yıl (1)	70	3,25	0,74	64,622	<0,001	3>1-2
	11-15 (2)	70	3,27	0,57			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	4,27	0,48			
Sosyal Kaynaklar	1-10 yıl (1)	70	3,54	0,26	31,544	<0,001	3>1-2
	11-15 (2)	70	3,97	0,76			
	15 yıl ve üzeri (3)	56	4,29	0,39			

Spor yılına göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutunda 1-10 yıl futbol oynayanlar 11-15 yıl ile 15 yıl ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). Sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutunda 15 yıl ve üzeri olanlar 1-10 yıl ile 11-15 yıl üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$).

Tablo 3. Futbolcuların mevkiye göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırması

	Mevki	n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Yapısal Stil	Defans (1)	65	4,21	0,63	35,524	<0,001	1>2-3
	Orta saha (2)	79	3,40	0,44			
	Forvet (3)	52	3,64	0,68			
Gelecek algısı	Defans (1)	65	4,26	0,36	14,869	<0,001	1>2-3
	Orta saha (2)	79	3,81	0,49			
	Forvet (3)	52	3,83	0,73			
Aile uyumu	Defans (1)	65	4,01	0,48	6,929	0,001	1-2>3
	Orta saha (2)	79	3,80	0,94			
	Forvet (3)	52	3,44	0,94			
Kendilik algısı	Defans (1)	65	4,02	0,38	2,277	0,105	
	Orta saha (2)	79	3,81	0,75			
	Forvet (3)	52	3,95	0,49			
Sosyal yeterlik	Defans (1)	65	3,92	0,60	13,330	<0,001	1-3>2
	Orta saha (2)	79	3,31	0,78			
	Forvet (3)	52	3,71	0,76			
Sosyal Kaynaklar	Defans (1)	65	4,33	0,49	22,550	<0,001	1>2-3
	Orta saha (2)	79	3,81	0,54			
	Forvet (3)	52	3,72	0,62			

Mevkilere göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında yapısal stil, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt boyutunda defans oyuncularını orta saha ve forvet oyuncularından yüksek puana sahiptir ($p<0,001$).

Tablo 4. Futbolcuların sakatlanma durumuna göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırması

	Sakatlık	n	Ort.	S.S.	F	p	Fark
Yapısal Stil	Hayır (1)	56	4,13	0,55	18,084	<0,001	1>2-3
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,50	0,68			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	3,75	0,55			
Gelecek algısı	Hayır (1)	56	4,31	0,41	21,295	<0,001	1>2>3
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,75	0,62			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	4,00	0,36			
Aile uyumu	Hayır (1)	56	4,33	0,38	39,166	<0,001	1>3-2
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,33	0,95			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	4,06	0,29			
Kendilik algısı	Hayır (1)	56	4,08	0,44	3,398	0,035	1>3
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,89	0,52			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	3,83	0,66			
Sosyal yeterlik	Hayır (1)	56	3,92	0,66	10,916	<0,001	1-2>3
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,78	0,57			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	3,38	0,82			
Sosyal Kaynaklar	Hayır (1)	56	4,39	0,44	25,321	<0,001	1>2-3
	1-6 ay uzak kaldım (2)	98	3,78	0,69			
	6 aydan fazla uzak kaldım (3)	42	3,81	0,07			

Sakatlanma durumuna göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında yapısal stil, gelecek algısı alt boyutunda sakatlık geçirmeyenler 1-6 ay sakatlık geçirenlerden, 1-6 ay sakatlık geçirenler 6 aydan fazla sakatlık geçirenlerden yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0,001$). Kendilik algısı alt boyutunda sakatlık geçirmeyenler 6 aydan fazla sakatlık geçirenlerden daha yüksek puana oldukları görülmüştür ($p<0,035$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Gucciardi ve arkadaşları (2008) futbol koçları ve futbolcular üzerine yaptıkları araştırmalarında psikolojik dayanıklılığın özelliklerin, dayanıklılık, kendine inanç ve duygusal zekâ gibi yapıları içerdiğini belirtmişlerdir. Özellikle zihinsel olarak güçlü sporcuların hem normal hayatta hem de yarışmadaki eylemlerine odaklandıklarını sonuç olarak da oyuncuların iç ve dış baskıları yönetebildiklerini ifade etmişlerdir. Sheard, (2013) çalışmasında psikolojik dayanıklılığın spor müsabakalarında performansın üst düzeyde olmasında önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Crust ve Azadi (2010) yapılacak psikolojik antrenmanlarla bu özelliğin öğretilbilir, geliştirebilir olduğunu ifade etmişlerdir. Futbol taktiğinin ve zekanın fiziksel beceri ile birleştiği her geçen gün basit olmaktan çıkarak daha kompleks bir branş olmuştur. Bir futbol oyuncusunun müsabakalarda yaşanan psikolojik gerilimi ve baskıyı sürekli tetikleyen durumları sporcunun sürekli olarak psikolojisini güçlü tutarak ve bu stresli durumlarla baş edebilmesini gerekmektedir. Futbolcuların bu zor durumlarla baş edebilmesi için ise psikolojik dayanıklılığı üst seviyede tutması gerekmektedir (Doğan, 2015). Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan birçok çalışmada yaş, eğitim, cinsiyet ya da spor yapma süresi gibi bazı özelliklerin kişilerin dayanıklılık düzeylerine etkisi araştırılmıştır ve (Crowley ve ark., 2003; Klag & Bradley, 2004) farklı sonuçlar elde edilmiştir. Solomon (2015) çalışmasında erkeklerin psikolojik dayanıklılık puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada tablo 1’de yaşa göre futbolcuların psikoloji dayanıklılıklarına bakıldığında gelecek algısı ve yapısal stil alt boyutlarında 22-25 yaş, 26 yaş ve üzeri grupta 18-21 yaşa göre anlamlı derecede farklılık görülmektedir ($p<0,001$). Ayrıca sosyal kaynaklar alt boyutuna bakıldığında 26 yaş ve üzeri futbolcularda lehte 18-21 yaş grubu futbolcularına göre anlamlı derecede farklılık vardır ($p<0,005$). Burada yaş arttıkça psikolojik dayanıklılıktaki lehine artmanın nedeni biyolojik değişiklikler benlik algıları, sosyal etkiler, duygusal tepkiler, bireyin yaşlanmasıyla birlikte olgunlaşma düzeyinin artması ve futbolcuların deneyimleri olduğu düşünülmektedir.

Şahin ve Şahin (1992) çalışmalarında sosyal alt boyutlardaki puanların yükselmesi kişilerin başkalarıyla karşılaştırıldıklarında ya da kıyaslandıklarında kendilik algılamalarının

olumlu yönde olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle bireylerin kendilerine karşı bu şekilde olumlu bakışlarının olması psikolojik dayanıklılıklarının da artmasına neden olacağını belirtmişlerdir. Farklı liglerde müsabık olan sporcularda yapılan zihinsel ve psikolojik dayanıklılık çalışmalarında futbol ve basket bol oyuncularının oynadıkları ligin kategorisine göre sporcuların psikolojik ve zihinsel dayanıklılıklarında yıl arttıkça farklılıklar tespit etmişlerdir (Yazıcı, 2016; Kurtay, 2018). Benzer şekilde bu çalışmada futbolcuların spor yapma yılına göre psikolojik dayanıklılıklarının alt boyutlarına bakıldığında gelecek algısı ve aile uyumu alt boyutunda 1-10 yıl futbol oynayanlar 11-15 yıl ile 15 yıl ve üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). Sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutunda 15 yıl ve üzeri olanlar 1-10 yıl ile 11-15 yıl üzeri olanlardan yüksek puana sahiptir ($p<0,001$). (Tablo 2). Burada futbol oynama yılı yani tecrübesi arttıkça psikolojik dayanıklılık değerinin arttığı görülmektedir. Sporcuların müsabakalara katılma sayısı, gösterdikleri performans, elde ettikleri başarı durumu, zorluklarla süreç içerisinde mücadele edebilmeyi öğrenmeleri gibi nedenlerle bir direnç geliştirmeleri nedeni ile bu değerlere sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Futbolcu, basketbolcu ve voleybolcuların psikolojik dayanıklılıkları üzerine yapılan bir çalışmada sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarında spor dallarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Reddy & Berhanu, 2016). Burada basketbol branşında oyuncuların mevkileri bulunduğunu düşünürsek her mevkide oynayan sporcunun görevi gereği psikolojik dayanıklılık seviyeleri farklı ve üst seviyede olması oyun içindeki performanslarını da etkileyecektir. Kurtay (2018) çalışmasında futbolcuların mevkilerine göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Ancak İlhan (2017) ise araştırmasında katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilgilendikleri spor türüne göre anlamlı farklılık göstermediğini, takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir. Yazıcı ve arkadaşları (2021) 458 genç yetişkin futbol sporcusunda gerçekleştirdikleri çalışmada spor yaşı ve pozisyon değişkeni açısından anlamlı bir fark bulamadığını rapor etmiştir. Ünver ve Karacabey (2021) futbolcuların zihinsel dayanıklılık ortalamaları mevki değişkenine göre incelediklerinde anlamlı bir fark tespit etmediklerini belirtmişlerdir. Merkez orta saha oyuncularının en yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu belirtirlerken, merkez orta saha oyuncularının oyun içerisinde problem çözme gerektiren geçiş oyunlarını oynayabilmek için hızlı düşünebilme ve bir karar verebilme yeteneklerinin daha gelişmiş olabileceği ifade etmişlerdir. Bu çalışmada mevkilere göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında yapısal stil, gelecek algısı, sosyal kaynaklar alt boyutunda defans oyuncuları orta saha ve forvet oyuncularından yüksek puana sahip olduğu tespit

edilmiştir. ($p<0,001$) (Tablo 3). Defans oyuncularını diğer mevkilerde görev yapan oyunculara göre daha fazla görevi ve sorumluluğu olması nedeniyle sorumluluk alma eyleminin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olmasını sağlamış olabilir.

Judkins ve Rind (2005), psikolojik dayanıklılık üzerinde güç yaşam koşullarıyla mücadele etmenin etkili olduğunu belirtmektedir. Sporcularda psikolojik dayanıklılık, istenmeyen ve zor durumlar ile meydana gelen tehlikelerden kurtulmayı aynı zamanda yaşama uyum göstermeyi sağlayan bir dayanma gücüne işaret etmektedir. Buna ek olarak, bir olumsuz tecrübe karşısında meydana gelen psikolojik dayanıklılığın ileride karşılaşılan başka olumsuz tecrübelerin üstesinden gelmeyi de kolaylaştıracağı göz önünde bulundurulmalıdır. Kaldı ki sporcular müsabaka esnasında oyunun yüksek temposu ve rekabetin verdiği hırs ve mücadele etme isteği ile birlikte maç esnasında her an sakatlanma riski ile karşı karşıyadırlar. Bununla birlikte sakatlanma durumu her sporcu için hem korkutucu hem de istenmeyen bir durumdur. Ayrıca tedavi süresinde geçirilen zaman hem sabır hem de yine bu olumsuz durumun üstesinden gelmeyi gerektirecek dayanıklılık gerektirmektedir. Çünkü sporcu en kısa zamanda sakatlığından kurtulup bir an önce takımında tekrar görevine dönmek ister. Sakatlanma durumuna göre psikolojik dayanıklılık karşılaştırıldığında yapısal stil, gelecek algısı alt boyutunda sakatlık geçirmeyenler 1-6 ay sakatlık geçirenlerden, 1-6 ay sakatlık geçirenler 6 aydan fazla sakatlık geçirenlerden yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0,001$). Kendilik algısı alt boyutunda sakatlık geçirmeyenler 6 aydan fazla sakatlık geçirenlerden daha yüksek puana oldukları görülmüştür ($p<0,035$).

Sonuç olarak, futbolcularda psikolojik dayanıklılığın önemini anlamak hem bireysel hem de takım düzeyinde daha başarılı futbolcuların yetişmesine ve performanslarının artmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca dünyada ve ülkemizde çok sevilerken izlenen futbol branşını daha iyi geliştirmek, futbolcuları etkileyebilecek faktörleri daha geniş bir açıdan inceleyerek, eğitim programları ve destek sistemleri geliştirmenin önemli bir katkı sağlayacağı unutulmamalıdır. Aynı zamanda, antrenörlerin, kulüplerin ve spor psikologlarının futbolcuların psikolojik dayanıklılığını desteklemek için uygulayabilecekleri stratejiler ileride yapılacak çalışmalara yardımcı olacaktır.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Defining and conceptualizing resilience is a controversial issue. Gucciardi et al. (2015) stated that this structure has many different definitions. In his most recent definitions, he defined mental toughness as “a personal capacity to consistently produce a high level of subjective (for example, personal goals

or effort) or objective performance (for example, race time, GPA) despite daily challenges and stressors, as well as significant adversity.

Football players must perform under tremendous pressure during the match, cope with competition, manage stressful situations and stay motivated for success. Therefore, the resilience of football players can have a significant impact on their performance. Football players are in solidarity with their teammates due to the nature of the game. This solidarity can be a situation that can be effective in psychological processes. Many researchers have stated that to achieve success in sportive competitions, it is not enough to have only a high level of physical characteristics but also a substantial effect on psychological characteristics. (Jones et al., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013).

The purpose of this study, while aiming to understand better and develop the psychological resilience of football players, is to investigate whether there is a differentiation in the psychological resilience of football players according to the variable of the sports year, age, position played, and injury status.

METHOD

The study's sample group consists of 196 players playing amateur football in Samsun. The Psychological Resilience Scale for Adults, developed by Friberg et al. (2005) and the Turkish validity and reliability study conducted by Basım and Çetin (2011) was used as data collection tool. ANOVA was used to analyse the data, and Tukey's multiple comparison test was used to determine the direction of the difference in cases where there was a difference.

RESULTS

When psychological resilience is compared according to age, those aged 26 years and older have higher scores in the Structural style sub-dimension, those between the ages of 22 and 25, those between the ages of 22 and 25, and those aged 18-21 ($p<0.001$). In the perception of the future sub-dimension, those aged 22-25 and those aged 26 and over have higher scores than those aged 18-21. When psychological resilience is compared according to sports year, those who play football for 1-10 years have higher scores than those who play football for 11-15 years and 15 years and above in the perception of the future and family harmony sub-dimension ($p<0.001$). In the sub-dimension of social competence and social resources, those 15 years and older have higher scores than those 1-10 years and 11-15 years ($p<0.001$). When psychological resilience is compared according to positions, defensive players have higher scores than midfielders and strikers in the sub-dimension of structural style, perception of the future, and social resources ($p<0.001$). When psychological resilience was compared according to the injury status, it was determined that those who did not have a disability had higher scores in the structural style and perception of the future sub-dimension than those who had 1-6 months of disability and those who had 1-6 months of disability than those who had more than six months of disability ($p<0.001$). In

the self-perception sub-dimension, those with no disability had higher scores than those who had a disability for more than six months ($p<0.035$).

DISCUSSION AND CONCLUSION

Football players need to keep their psychological resilience at a high level to cope with these difficult situations. (Doğan, 2015). In many studies on resilience, the effects of some characteristics such as age, education, gender or length of service on the resilience levels of individuals have been investigated. When the psychological resilience of football players by age is examined in table 1, a significant difference is observed in the sub-dimensions of perception of the future and structural style in the 22-25 age group and the 26-year-old and over group compared to the 18-21 age group ($p<0.001$). In the mental and psychological endurance studies of the athletes competing in different leagues, differences were determined in the athletes' psychological and mental endurance according to the league category in which the football and basketball players play (Yazıcı, 2016; Kurtay, 2018). This study shows that the psychological resilience value increases as the years of playing football, that is, the experience, increase.

While Unver and Karacabey (2021) stated that central midfielders have the highest average score, they stated that central midfielders' ability to think quickly and make a decision may be more developed to play transition games requiring problem-solving in the game. In this study, when psychological resilience is compared according to positions, it has been determined that defenders have higher scores than midfielders and strikers in the sub-dimension of structural style, perception of the future, and social resources ($p<0.001$).

Injury is actually a frightening and undesirable situation for every athlete. In addition, the time spent during the treatment requires patience and endurance to overcome this adverse situation. Our study determined that those who had a disability for 1-6 months had higher scores than those who had a disability for more than six months ($p<0.001$).

As a result, understanding the importance of psychological resilience in footballers will help train more successful football players at individual and team levels and increase their performance. In addition, it should not be forgotten that developing the football branch, which is loved and watched in the world and our country, will contribute to developing training programs and support systems by examining the factors that can affect football players from a broader perspective.

KAYNAKLAR

- Amato-Henderson S. S. D., & Kemppainen, A. (2014). Measuring sisu: development of a tool to measure mental toughness in academia. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics*, 58(1), 1434–1436
- Ayhan, Z. (2022). Sağlık ile ilgili faktörlerinin yaşlı mutluluğu üzerine etkisi. *Journal of Academic Opinion*, 2(1), 10-22

- Ayhan, Z. (2023). Aristo ve çiçero yaşlı mutluluğu (modern çağda yansıması). *Journal of History School*, (64), 1363-1381.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and theircoaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis player. *Journal of Sport Behavior*, 57(3), 221-230.
- Cowen, E., & Work, W. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, (16), 591-607
- Crowley-Barbara, J., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood, *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
- Crust, L., & Azadı, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10, 43-51.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, (45), 576-583.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Doğan, O. (2015). *Spor psikolojisi*. Detay Yayıncılık.
- Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P., (2015). 14 of Mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness, 15 *Journal of Personality*, (83), 26-44
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi*. [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. A. (2007). Framework of mental toughnessin the world's best performers. *The Sport Psychologist*. (21), 243-264.
- Judkins S., & Rind, R. (2005). Hardiness, job satisfaction and stress among home health nurses, *Home Health Care Management and Practice*. (17), 113-118.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An explorationof the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Musa M., Bozkurt Ç., Yanar Ş., & Kepoğlu A. (2023). The effect of death and COVID-19 pandemic disease anxiety levels on sports specific achievement motivation in basketball players. *Acta Scientiae et Intellectus*, 9(1), 58-73.
- Pekgöz, Ç. A. (2022). Platon ve Sokrates'in beden eğitimi ve jimnastik anlayışları. *Journal of History School*, (61), 4127-4145.
- Pekgöz, Ç. A., & Şekeroğlu, M. Ö. (2022). Research of performance change before and after in-service training for relocation and object control skills. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(3), 444-447.
- Reddy, R. C., & Berhanu, T. (2016). Mental toughness in sport: In case of Mekelle university sport teams, *International Journal of Applied Research*, 2(3), 1-3.
- Sarıkaya, M., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., Avcı, P., & Bayrakdar, A. (2023). Basketbolcularda Statik Isınma Egzersizlerinin Dikey Sıçrama ve Denge Performansına Akut Etkisinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 378-385.
- Sheard, M. (2013) *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. East Sussex.
- Solomon, G. B. (2015), Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.
- Şahin N. H., & Şahin N (1992, Haziran 17-21) *Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy* [World Congress of Cognitive Therapy]. Canada
- Ünver, D., & Karacabey, K. (2021) Physiological and Mental Toughness in Football: An Application on Professional Footballers. *International Journal of Turkish Sport and Exercise Psychology*, (1), 19-29.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42-49.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resiliency scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yazıcı, A., Yapar, A., Güven, Ş., Taşcıoğlu, R., & Ulutaş, İ. (2021). Comparison of emotional intelligence and mental toughness of youth soccer players in terms of position and soccer experience variables. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 407-418.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Pelin AKYOL
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Pelin AKYOL
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Pelin AKYOL
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Pelin AKYOL
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Pelin AKYOL

Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

No contribution and/or support was received during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee

Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 2023-601 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

This research was conducted with the decision of Ondokuz Mayıs University Ethics Committee numbered 2023-601



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır