

Futbolcuların Covid-19 Pandemisi Sürecinde Evde Yapılan Antrenmanların Psikolojik Dayanıklılık ve Mental İyi Oluş Üzerine Etkisi *

The Effect of Football Players' Home Trainings During the Covid-19 Pandemic on Psychological Endurance and Mental Well-Being

ÖZET

Pandemi sürecinde, profesyonel takım ve sporculara göre daha düşük imkanlara sahip olmaları nedeniyle amatör liglerde mücadele eden oyuncular için hem fiziksel hem de psikolojik olarak kötü bir dönem yaşamıştır. Bu çalışmada covid-19 pandemisi sürecinde futbolcuların evde yaptıkları antrenmanların psikolojik ve mental etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile Türkiye'deki bölgesel amatör ligde (BAL) oynayan 401 erkek futbolcuya, Işık (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ile Tennant ve ark., (2007) tarafından geliştirilen Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılarak 4 aylık bir süreçte uygulanmıştır. Türkiye'deki bölgesel amatör ligde (BAL) oynayan futbolcuların, covid-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyi üzerine etkisi incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, daha önce bu konular üzerinde yapılmış çalışmaların kaynaklarından yararlanılarak, futbolculara internet üzerinden anket gönderilip veriler toplanmıştır. Verilerin normallik dağılımı için basıklık çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde Independent Samples t test ve Tek yönlü (One way) Anova testi ve aralarındaki ilişki için korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır. Yaş ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuştur ($p<0.05$). Aylık gelir, futbol oynama yılı, ek iş yapma, profesyonel olma ve medeni duruma göre anlamlı sonuçlar ortaya çıkmamıştır ($p>0.05$). Psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş arasında orta seviye ve üzerinde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$) Araştırmamızda pozitif olarak en anlamlı farklılığı 21-23 yaş grubundaki futbolcular oluşturmuştur. Sonuç olarak; Covid-19 pandemi sürecinde bölgesel amatör ligde futbol oynayan sporcuların evde yaptıkları antrenmanlarda psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Psikolojik Dayanıklılık, Mental İyi Oluş, Pandemi

ABSTRACT

During the pandemic, players competing in amateur leagues experienced a bad period both physically and psychologically, as they had lower opportunities than professional teams and athletes. This study aimed to examine the psychological and mental effects of football players' home training during the Covid-19 pandemic. This study used the relational screening model to 401 male football players playing in the regional amateur league (BAL) in Turkey, using the Psychological Resilience Scale (PBL) developed by Işık (2016) and Turkish by Keldal (2015) developed by Tennant et al. (2007). It was applied over a 4-month period using the Mental Well-Being Scale adapted to . In this research, which was conducted to examine the effect of home training on the psychological endurance and mental well-being of football players playing in the regional amateur league (BAL) in Turkey during the Covid-19 pandemic period, by using the resources of previous studies on these issues, a survey was sent to the football players over the internet. data has been collected. Kurtosis and skewness values were examined to determine the normality distribution of the data and it was determined that the data showed a normal distribution. In the analysis of the data, Independent Samples t test and One-way Anova test and correlation analysis were used for the relationship between them. Post Hoc LSD test was performed to reveal the difference between groups. Statistically significant results were found according to age and education level ($p<0.05$). There were no significant results according to monthly income, years of playing football, doing additional work, being professional and marital status ($p>0.05$). A moderate and above positive correlation was found between psychological resilience and mental wellbeing ($p<0.05$). Statistically significant results were found according to age and education level ($p<0.05$) In conclusion; Significant differences were found in the psychological endurance and mental well-being of athletes playing football in the regional amateur league during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Football, psychological resilience, mental well-being, pandemic

GİRİŞ

Vücudumuzun parçalarından oluşan organizmamız, yapı gereği çevresine duyarlı bir haldedir. Bu sebepten organizmamızı zinde tutup gerekli verimi alamazsak, yaşam kalitemizi etkiler. Organizmamızın bütünlüğünü koruyup dengeli bir şekilde işlemlerini sağlayan vücudumuzun içinde bulunan sinir ve sistemlerin daha verimli çalışması için en önemli faktörlerin başında antrenman gelmektedir. Çünkü antrenman vücudun isteklerini karşılamaya yönelik tüm fiziksel ve psikolojik olarak egzersizleri kapsamaya yönelik bir amaca hizmet etmektedir.

* Bu makale birinci yazarın Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beden eğitimi ve spor Yüksek Lisans Programı kapsamında kaleme aldığı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir

¹ Doktora öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitim ve Spor ABD, Gaziantep, Türkiye. ORCID: 0000-0001-9524-7003

² Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Gaziantep, Türkiye. ORCID: 0000-0002-0605-3272

Emre Yavuz¹
Burak Gürer²

How to Cite This Article

Yavuz, E. & Gürer, B. (2024).
"Futbolcuların Covid-19
Pandemisi Sürecinde Evde Yapılan
Antrenmanların Psikolojik
Dayanıklılık ve Mental İyi Oluş
Üzerine Etkisi" International
Social Sciences Studies Journal,
(e-ISSN:2587-1587) Vol:10,
Issue:5; pp:681-689. DOI:
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11371580>

Arrival: 29 February 2024
Published: 28 May 2024

Social Sciences Studies Journal is
licensed under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License.

Tüm seviyelerde spor yapan birey ya da takımlar sık sık yapılan antrenmanlarla fiziksel gelişimlerini gözlemleyebilirler. Bunun sebebi; yapılan antrenmanların bireyleri biyolojik olarak pozitif yönde etkilediğinin kanıtlanmış bir gerçek olmasıdır. Fakat bu artışın da insan vücudunun anatomisine göre bir sınırı vardır. Antrenmanların asıl amacı bu kapasiteyi en yüksek derecede kullanabilip sporcundan alınabilecek en yüksek verimin alınması ve vücudun ihtiyaç duyduğu taleplere yanıt verebilmesidir (Hildebrandt, 1988). İnsanların hayatlarını daha sağlıklı bir şekilde sürdürmesini sağlayan hareket ve egzersizler antrenman kavramının içeriklerindedir. İnsanlar genel olarak fiziksel ve psikolojik olarak rahatlama ihtiyacı hisseder ve bu duygunun tatmini için antrenman yapmak önemli bir kavramdır. Aynı zamanda antrenman bir spor terimi olarak kullanılır. Sporcular açısından antrenman fizik ve psikolojinin en iyi dereceye ulaşmasını sağlayan bir kavramdır. Vücut farklı hareketlerle kendini daha fit hale getirebilir. Bu durum sonucunda da antrenman modelleri önem göstermektedir. Zihinsel ve mental olarak da antrenman ihtiyacı duyulduğundan, bu antrenman modellerine göre daha farklı antrenman modelleri de ortaya çıkmıştır. Özellikle sporu meslek haline getirmiş bireylerin vücut ve psikolojilerini en iyi düzeyde tutması gerektiğinden tüm bu antrenman modellerinin yanı sıra yeni gelişmelere açık olmaları ve kendilerini geliştirip öğrenmeye de eğilimli olmaları gerekmektedir (Harre, 1982). İnsanoğlunun varoluşuyla birlikte ortaya çıkan spor, günümüzde toplumsal yaşamın vazgeçilmez bir parçası durumuna gelmiştir. Sosyal yaşam içinde var olan kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması, ortaya konması ve serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasıyla spor kavramı çok boyutlu bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004).

İnsan vücudunun ve zihninin sağlıklı bir şekilde tutulabilmesi için gerekli olan spor dünyayı etkileyen afet durumlarında yapılmayacak duruma gelebilir. Özellikle dünya üzerinde aynı anda semptomları görülen hastalıklar insanların birbiriyle temas ve etkileşim halinde olmasıyla pik seviyelere ulaştığından, sporu kısıtlamalarla karşı karşıya bırakmaktadır (DSÖ, 2020). Toplumlar, farklı bölgelerde farklı coğrafi konumlarda, farklı iklime sahip alanlarda ve birbirine uzak şekilde yaşadığından dolayı bazı bölgelerde rastlanan sıkıntılardan başka bir toplumun etkilenmediği birçok hastalığa rastlanılmıştır. Ancak geçmişten günümüze kadar geçen zamanda ise küresel bir kriz haline gelen virüs salgınları ve doğal afetler ise tüm toplumları aynı zamanda etkilemiştir. Bu virüsler, bazen belirli bir toplumu bazen de tüm dünyayı ciddi hasarlar alacak şekilde etkilemiştir. Benzeri bir durum yakın zamanda Çin ülkesinin Wuhan başkentinde Covid-19 adıyla tanımlanmış sadece otuz günlük bir süreçte ise bir şehirden ülkenin tamamına yayılmıştır. Başlangıç yeri olan Çin ülkesini sağlık yönünden kötü bir şekilde etkilemiş ardından tüm dünyaya yayılmaya başlamıştır (Wu ve Mcgoogan, 2019). Bu süreçten en çok etkilenen şeylerin başında spor gelmektedir. Sporcuların genellikle birbirine yakın temaslı olması ve bu virüsün bu vesileyle bulaşması sporu ve sporcuyu ciddi anlamda etkilemiştir. Sporcular, genelde sağlıklı ve dinç bir yaşam disiplinine sahip olup, dünya nüfusuna göre daha genç bir kitle olmalarına rağmen, risk grubunda olan diğer insanları korumak amacıyla spor camiasında da Covid-19 un yayılımını engellemek üzere önlemler alınmalıdır (Toreshdal ve Asif, 2020). Dünyada büyük bir krize sebep olan bu salgın, sporcuları haliyle de futbolcuları da çok etkilemiş ve sporcular birçok fiziksel ve zihinsel zorluk ile mücadele etmek zorunda kalmışlardır. Alan yazında bu sorunların çözümünü bulmak adına hem sedanter bireylerin hem de sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ölçen teknikler, bilimsel çalışmalar bulunmaktadır. Gündelik yaşamın şartlarına uyum sağlamaya çalışan insanların gün içerisinde mental iyi oluşlarına yönelik araştırmalar 1960'dan sonra başlamıştır. Bilim adamları tarafından insanın gelişimine ve mental iyi oluşlarına olan ilginin yoğun bir şekilde artması pozitif psikoloji hareketi tarafından da teşvik edilmiştir (Diener, 2009). Bir spor terimi olarak kullanılan antrenman 'Sporcunun fiziksel ve psikolojik olarak ulaşabileceği en iyi noktaya ulaşmaya çalışması' olarak tanımlanır. Başka bir anlam olarak, dar anlamda spor antrenmanı vücudun, "Farklı egzersizler yapılarak bütün bedenin somut ve soyut şekilde yapacağı spora hazır hale getirilmesidir". Bu kavram farklı antrenman modellerinin bir araya gelmesi ile ortaya çıkmıştır. Zihinsel antrenman, psikolojik antrenman ve kuvvet antrenmanı gibi farklı antrenman modelleri bu kavramın temelinde bulunan antrenman metotlarıdır. Bir de genel anlamda kullanılan spor antrenmanı vardır. Bu modelde ise sporcunun en verimli fiziksel hale ulaşmasının dışında kişisel gelişimiyle birlikte kendi kendini eğitebilmesi, öğrenmeye ve gelişime açık olması gibi durumları da kapsar. Antrenman yapmak sporcuda, insanın yaşamını sürdürebilmesi için yeme, içme, barınma ihtiyacı kadar temel bir gerekliliktir (Harre, 1982). Yakın zamanda dünyada yaşanan bu zorlu süreçte sporcuların maruz kaldıkları antrenman kısıtlamalarının, fiziksel ve psikolojik olarak birçok etkisi olmuştur. Psikoloji alanının pozitif yönlü bir çalışmasının ürünü olan psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştığı zorluklara ve engellere karşı direnç gösterdiği bir kişilik özelliğidir (Terzi, 2008). Futbolda yapılan antrenmanlar sporcunun en üst düzeyde vücudundan verim alabilmesi için çok önemlidir. Örneğin çeviklik antrenmanları bir futbolcunun müsabaka anında rakibiyle karşı karşıya geldi anlarda öne çıkan bir unsurdur. Biri diğerinden daha çevik olan iki futbolcu karşılaştığı zaman daha çevik olan topa daha kolay sahip olabilir ki futbolun en önemli unsurlarından biri topa sahip olabilmektir. Farklı bir pozisyonda arkası dönükken rakibini ekarte etmek isteyen futbolcu yine çevikliğini kullanarak daha avantajlı duruma gelebilir. Bu örneklerle de bakılarak çeviklik, ani yön değiştirme, aniden hızlanma ve aniden durma gibi futbol oynamak için çok önemli olan bu özellikleri içinde barındırır. Antrenmanlarına düzenli

olarak devam etmeyen futbolcuların birçok fiziksel sakatlık ve psikolojik problemlerle karşılaşması da kaçınılmazdır (Verstegen ve Marcello, 2001). Antrenman yapmanın önemi hakkında bu kadar bilimsel çalışmanın olmasına ve gerekliliği konusuna karşı gelen hiçbir bilim insanının olmaması da konunun önemi hakkında çok büyük bilgiler vermektedir. Pandemi döneminde yapılması gereken antrenmanların yapılmaması bize bu çalışmanın gerekliliği konusunda önyak olmuştur. İmkânların kısıtlılığı ile birlikte sporcuların, özellikle imkanları standartın çok altında olan amatör futbolcuların, psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşlarının ne derecede etkilendiğini göstermek amaçlanmıştır. Aynı zamanda medeni durum, profesyonel olma, ek iş yapma, yaş, eğitim, futbol oynama yılı, aylık gelir düzeyi gibi değişkenler açısından da psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşa etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METHOD

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve veri analizi hakkında bilgiler verilmiştir. Bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile Türkiye'deki bölgesel amatör ligde (BAL) oynayan 401 erkek futbolcuya Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ile Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılarak Türkiye BAL (Bölgesel Amatör Lig) Liglerinde oynayan farklı 260 takımın 401 farklı oyuncusu üzerinde 4 aylık bir süreçte anket tekniğiyle toplanmıştır. Eksik bilgileri olanlar anketlerden çıkartılmıştır.

Araştırma Modeli

Türkiye'deki bölgesel amatör ligde (BAL) oynayan futbolcuların, covid-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyi üzerine etkisi incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki bölgesel amatör ligde oynayan futbolcular, örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilen toplamda 401 erkek futbolcu oluşturmuştur. Veriler pandemi süreci sebebi ile online olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması süreci 4 ay sürmüştür. Veriler Google drive, whatsapp web aracılığı ile toplanmıştır. Hatalı doldurulduğu tespit edilen 39 anket değerlendirme dışı tutulmuştur.

Veri Toplama Aracı

Veriler Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ile Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca katılımcıları tanımlayan ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Profesyonellerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Işık (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yapılan analizler sonucu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğinin yeterli olduğu, psikolojik dayanıklılık kişisel özelliğini güvenilir bir şekilde ölçtüğü belirtilmiştir. Ölçek 5'li likert tipindedir, toplam 21 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; kendini adama (7 madde), kontrol (7 madde) ve meydan okuma (7 madde) dir. Ölçeğin 1, 2, 3, 5, 6, 18 ve 21. maddeleri kendini adama boyutunu oluşturmaktadır; 4, 10, 11, 12, 15, 19 ve 20. maddeleri kontrol boyutunu oluşturmaktadır; 7, 8, 9, 13, 14, 16 ve 17. maddeleri ise meydan okuma boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin her bir maddesinden alınabilecek puan en az 0, en fazla 4'tür. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise en az 0, en fazla 84'tür. Ölçek maddeleri "(0) Kesinlikle Katılmıyorum", "(1) Katılmıyorum", "(2) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum", "(3) Katılıyorum", "(4) Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde hazırlanmıştır. Ölçeğin 2. ve 15. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır, yani 4-3-2- 1-0 olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanlarıyla da alt boyutlarından elde edilen puanlarla da işlem yapılabilmektedir. Alt boyutlardan ve ölçeğin toplamından alınan puanların yükselmesi psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Işık, 2016).

Mental İyi Oluş Ölçeği

Tennant ve ark. (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (58). Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. WEMİÖÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına 16 ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği 348 kişiden elde edilen veriler hesaplanmış ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .89 bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise 124 kişi üzerinden yapılmıştır. Bir haftalık zaman aralığıyla yapılan bu testler sonucundaki korelasyon katsayısı 83. olarak bulunmuştur (Keldal, 2015).

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın amacı çerçevesinde cevap aranan değişkenlere yönelik olarak toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiksel çözümler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Independent Samples t test ve Tek yönlü (One way) Anova testi ve aralarındaki ilişki için korelasyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı ortaya koymak için Post Hoc LSD testi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Medeni Durum Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

	Medeni Durum	N	Ort.	Std. Sapma	T	P
Meydan Okuma	Bekar	308	22.02	4.97	-1.445	.150
	Evli	93	22.66	3.23		
Kendini Adama	Bekar	308	20.60	4.44	-1.960	.05
	Evli	93	21.58	3.33		
Kontrol	Bekar	308	20.74	4.62	-.329	.743
	Evli	93	20.88	3.41		
PD Toplam	Bekar	308	63.36	13.02	-1.548	.198
	Evli	93	65.12	8.26		
Mental İyi Oluş	Bekar	308	55.12	9.82	-1.292	.198
	Evli	93	56.38	7.69		

Tablo 1.'de medeni durum değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde mental iyi oluş puanında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin kendini adama alt boyutunda evli bireyler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ($p<0.05$), diğer psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarında anlamlılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2: Profesyonel Olma Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

	Profesyonel Olma	N	Ort.	Std. Sapma	t	P
Meydan Okuma	Evet	187	21.83	4.62	-1.402	.162
	Hayır	214	22.47	4.62		
Kendini Adama	Evet	187	20.63	4.59	-0.897	.371
	Hayır	214	21.01	3.89		
Kontrol	Evet	187	20.53	4.46	-1.035	.301
	Hayır	214	20.98	4.27		
PD Toplam	Evet	187	62.98	12.53	-1.226	.221
	Hayır	214	64.46	11.69		
Mental İyi Oluş	Evet	187	54.70	9.43	-1.427	.154
	Hayır	214	56.03	9.31		

Tablo 2.'de profesyonel olma değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde hem mental iyi oluş hem de psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3: Ek İş Yapma Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

	Profesyonel Olma	N	Ort.	Std. Sapma	t	P
Meydan Okuma	Evet	138	22.17	4.32	-.009	.993
	Hayır	263	22.17	4.79		
Kendini Adama	Evet	138	20.31	4.25	-1.785	.75
	Hayır	263	21.10	4.20		
Kontrol	Evet	138	20.54	4.57	-.779	.437
	Hayır	263	20.89	4.26		
PD Toplam	Evet	138	63.01	11.95	-.906	.365
	Hayır	263	64.17	12.17		
Mental İyi Oluş	Evet	138	54.69	10.63	-1.115	.266
	Hayır	263	55.79	8.65		

Tablo 3.'te ek iş yapma değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde hem mental iyi oluş hem de psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4: Yaş Değişkenine Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

		N	Ort	Std. S.	f	p	Fark
Meydan Okuma	a.17-20 yaş	55	22.22	3.92	2.237	0.064	-
	b.21-23 yaş	86	23.43	4.69			
	c.24-27 yaş	127	21.71	3.97			
	d.28-31 yaş	84	21.63	5.92			
	e.32 yaş ve üstü	49	22.02	4.02			
Kendini adama	a.17-20 yaş	55	21.00	3.45	1.009	0.403	-
	b.21-23 yaş	86	21.33	4.05			
	c.24-27 yaş	127	20.28	3.90			
	d.28-31 yaş	84	20.79	5.25			
	e.32 yaş ve üstü	49	21.29	4.17			
Kontrol	a.17-20 yaş	55	20.27	4.40	4.735	0.001	b-a, b-c, b-d
	b.21-23 yaş	86	22.38	4.08			
	c.24-27 yaş	127	19.90	4.04			
	d.28-31 yaş	84	20.52	5.11			
	e.32 yaş ve üstü	49	21.18	3.50			
PD toplam	a.17-20 yaş	55	63.49	10.94	2.634	0.034	b-c, b-d
	b.21-23 yaş	86	67.14	11.58			
	c.24-27 yaş	127	61.88	10.68			
	d.28-31 yaş	84	62.94	15.52			
	e.32 yaş ve üstü	49	64.49	9.99			
Mental İyi oluş	a.17-20 yaş	55	54.36	9.27	2.489	0.043	b-a, b-c
	b.21-23 yaş	86	57.85	9.27			
	c.24-27 yaş	127	54.02	9.88			
	d.28-31 yaş	84	55.15	9.43			
	e.32 yaş ve üstü	49	56.33	7.49			

Tablo 4.'te yaş değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde meydan okuma ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Kontrol alt boyutu, PD toplam puanı ve mental iyi oluş puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun analiz edildiği post hoc testi sonucuna göre; kontrol alt boyutunda 21-23 yaş grubu ile 17-20 yaş, 24-27 yaş, 28-31 yaş grupları arasında; PD toplam puan alt boyutunda 21-23 yaş grubu ile 24-27 yaş, 28-31 yaş grupları arasında; mental iyi oluş ölçeğinde 21-23 yaş grubu ile 17-20 yaş, 24-27 yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5: Eğitim Durumuna Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

		N	Ortalama	Std. Sapma	f	P	fark
Meydan Okuma	a.İlköğretim	29	24.14	5.84	2.066	0.104	.
	b.Lise	181	21.86	4.04			
	c.Lisans	175	22.19	4.71			
	d.Lisansüstü	16	21.81	6.70			
Kendini adama	a.İlköğretim	29	22.00	4.83	0.958	0.413	.
	b.Lise	181	20.87	4.03			
	c.Lisans	175	20.65	4.03			
	d.Lisansüstü	16	20.25	6.78			
Kontrol	a.İlköğretim	29	23.03	6.96	2.951	.033	a-b,a-c
	b.Lise	181	20.57	4.19			
	c.Lisans	175	20.56	3.65			
	d.Lisansüstü	16	21.19	6.39			
PD toplam	a.İlköğretim	29	69.17	17.00	2.097	.100	
	b.Lise	181	63.31	11.09			
	c.Lisans	175	63.40	11.21			
	d.Lisansüstü	16	63.25	19.16			
Mental İyi oluş	a.İlköğretim	29	61.69	12.12	5.399	.001	a-b, a-c, a-d
	b.Lise	181	55.43	8.53			
	c.Lisans	175	54.59	8.99			
	d.Lisansüstü	16	52.69	12.94			

Tablo 5. Eğitim durumuna göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde meydan okuma, kendini adama ve PD toplam alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).kontrol ve mental iyi oluş alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun analiz edildiği post hoc testi sonucuna göre kontrol alt boyutunda ilköğretim ile lise arasında, ilköğretim ile lisans eğitimi arasında; mental iyi oluş alt boyutunda ilköğretim ile lise arasında, ilköğretim ile lisans arasında ve ilköğretim ile lisansüstü arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 6: Futbol Oynama Yılına Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

		N	Ortalama	Std.sapma	f	P
Meydan Okuma	1-3 yıl	13	22.38	2.36	.751	.558
	4-7 yıl	44	21.77	5.67		
	8-11 yıl	114	22.28	4.20		
	12-15 yıl	115	22.67	4.00		
	16 yıl ve üstü	115	21.69	5.33		
Kendini Adama	1-3 yıl	13	20.38	2.63	.095	.984
	4-7 yıl	44	20.86	4.80		
	8-11 yıl	114	20.83	4.23		
	12-15 yıl	115	20.71	3.80		
	16 yıl ve üstü	115	20.98	4.58		
Kontrol	1-3 yıl	13	19.54	2.82	.602	.662
	4-7 yıl	44	21.14	5.12		
	8-11 yıl	114	20.43	4.42		
	12-15 yıl	115	20.89	4.13		
	16 yıl ve üstü	115	20.99	4.39		
PD.toplam	1-3 yıl	13	62.31	4.97	.108	.980
	4-7 yıl	44	63.77	14.63		
	8-11 yıl	114	63.54	11.89		
	12-15 yıl	115	64.27	10.70		
	16 yıl ve üstü	115	63.66	13.23		
Mental İyi Oluş	1-3 yıl	13	57.62	5.56	.600	.663
	4-7 yıl	44	54.45	10.24		
	8-11 yıl	114	55.33	9.24		
	12-15 yıl	115	56.18	9.82		
	16 yıl ve üstü	115	54.8261	9.11		

Tablo 6.'da futbol oynama yılı değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde hem mental iyi oluş hem de psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7: Aylık Gelire Göre Ölçeklerden Alınan Puanların Analizi

		N	Ortalama	Std. sapma	f	P
Meydan Okuma	Yok	156	22.10	4.75	.606	.611
	1000-5000 tl arası	163	22.49	4.48		
	5000-10000 tl arası	48	21.63	4.34		
	10000 tl ve üstü	34	21.71	5.21		
Kendini adama	Yok	156	20.81	4.80	.013	.998
	1000-5000 tl arası	163	20.84	3.44		
	5000-10000 tl arası	48	20.92	4.27		
	10000 tl ve üstü	34	20.74	4.92		
Kontrol	Yok	156	20.33	4.96	1.428	.234
	1000-5000 tl arası	163	21.29	3.78		
	5000-10000 tl arası	48	20.40	3.84		
	10000 tl ve üstü	34	20.79	4.64		
PD.toplam	Yok	156	63.25	13.46	.464	.708
	1000-5000 tl arası	163	64.63	10.77		
	5000-10000 tl arası	48	62.94	10.61		
	10000 tl ve üstü	34	63.24	13.67		
Mental İyi oluş	Yok	156	54.25	10.41	1.333	.263
	1000-5000 tl arası	163	56.20	8.27		
	5000-10000 tl arası	48	56.27	7.86		
	10000 tl ve üstü	34	55.71	11.04		

Tablo 7'de aylık gelir değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde hem mental iyi oluş hem de psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı dünyada birçok krize yol açan ve sporu da büyük ölçüde etkileyen Covid-19 salgınının, Türkiye'de Bölgesel Amatör Liginde oynayan futbolcuların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Pandemi sürecinde yapılan diğer çalışmaların sonuçları da göz önüne alınarak aradaki farkın ortaya konması hedeflenmiştir.

Futbolcuların pandemi sürecinde evde yaptıkları antrenmanlarında birçok değişkene göre incelenmiş ve medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılığın kendini adama alt boyutunda evli olan bireylerin bekâr olan bireylere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha iyi olduğu gözlenmiştir. Kendini adama dışındaki alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Madahi ve Samadzeh (2013) yılında yaptıkları bir araştırmada çalışmalarına bireylerin evli ya da bekâr olmalarının psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir etkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre evli olan kişilerin bekâr olanlara göre duygusal zekâ olarak daha yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur (Madahi ve Samadzadeh, 2013). Ancak bizim yaptığımız çalışmaya göre evli ya da bekâr olma durumunun psikolojik dayanıklılığın kendini adama alt boyutu dışında anlamlı bir farkı ortaya koymadığı gözlenmiştir. Konter (2005), yapmış olduğu araştırmada futbolcuların psikolojik yeteneklerinin evli olan futbolcularda olumlu yönde ilişkilerinin az da olsa etkisi olduğunu söylerken aynı zamanda evli olmanın olumsuz yönde etkilerinin olduğunu da belirtmiştir. Araştırma bu yönüyle çalışmamızda belirttiğimiz kendini adama alt boyutunda olumlu bir fark olmasıyla benzerlik göstermektedir. Yine çalışmamıza benzer bir şekilde, Uçar ve Kaplan (2020) tarafından yapılan araştırmada, Konya amatör ligi futbolcuları kullanılmış ve yapılan çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık seviyelerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farkı olmadığını belirtmiştir. Medeni durumun farklı çalışmalardan farklı sonuçlarının bulunmasının her bireyin evlilik yaşantısındaki özel durumlardan açıklanabilir, bunun için çok daha kapsamlı birebir görüşmelerin olduğu bir araştırma yapmak konuyu daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Bal ligi futbolcularının bu süreçte geçmiş yaşamlarında profesyonel futbol oynamış ya da oynamamış olmalarının psikolojik dayanıklılık ya da mental iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu durum futbolcuların aktif buldukları amatör ligin birer sporcusu olması sebebiyle geçmiş kariyerlerinin günümüzde yaşanan sorunlara karşı bir avantaj ya da dezavantaj sağlamaması sebebiyle her futbolcuyu aynı şekilde etkiliyor olmasından dolayı bir farklılık göstermediği düşünülmektedir. Baktığımız zaman profesyonel oynamış ya da oynamamış olmasının psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşları üzerinde çok bir etkisi olmaması bireysel olarak bakıldığında özel sebeplere dayandırılabilir. Araştırmamızda anlamlı bir farklılık bulunmamasının sebebi ankete dâhil eden sporcuların büyük bir çoğunluğunun profesyonel futbolcu geçmişi olmamasının etkisi görüldüğü de olabilir.

Profesyonel ve amatör futbolcular ile yapılan bir araştırmada yaş değişkenine göre ölçeklerden alınan puanların analizine göre yaş büyüdükçe psikolojik dayanıklılık alt boyutundaki puanlarda anlamlı farklılıklar bulunmuş ve bir ilişkisi olduğunu ifade edilmiştir (Ayaş ve Murathan, 2020). Ek iş yapan ya da yapmayan futbolcuların da mental iyi oluş ya da psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bir unsur olmadığı ortaya çıkmıştır. Anketimize katılan futbolcuların 138'inin ek iş yaptığı 263 futbolcunun ise herhangi bir ek iş yapmadığı görülmektedir. Covid - 19 pandemi sürecinde ek-iş yapanlar dışında geçimini sadece futboldan ve Bölgesel Amatör Ligde oynayarak sağlayan, başka bir maddi gelir kapısı bulunmayan futbolcuların genel olarak psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş seviyelerini tablolardan çıkan verilere bakılarak az da olsa etkilediği söylenebilir. Yapılan farklı bir araştırmada öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalara göre ek iş yapma değişkeninin psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür (Kışlak ve Çabukça, 2002). Çalışma bu yönüyle tam anlamıyla olmasa da araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Futbolcuların yaş değişkenine göre meydan okuma ve kendini adama alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, kontrol alt boyutu, Psikolojik dayanıklılık toplam puanı ve mental iyi oluş puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Kontrol alt boyutunda 21-23 yaş grubu diğer yaş gruplarına göre, psikolojik dayanıklılık toplam puanı alt boyutunda 21-23 yaş grubu diğer yaş gruplarına göre ve mental iyi oluş ölçeğine göre 21-23 yaş grubu ile diğer yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş olup 21-23 yaş aralığındaki bal ligi futbolcularının psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Yaptığımız çalışmada Bal Liginde oynayan futbolcuların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş 51 durumuna bakıldığında yaşın büyük olmasının psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşu etkilemediği gözlenmektedir. Sadece 21-23 yaş grubunun psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş puanlarında anlamlı farklılıkların bulunmasının sebebinin, kendilerinden küçük yaşta olan futbolculara göre daha deneyimli olmaları ve kendinden büyük futbolculara göre de daha uzun süreli kariyer hedefleri oldukları düşünülebilir. Bölgesel Amatör Liglerde oynayan 21-23 yaş grubunun psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş seviyelerinin iyi olması, buldukları yaş aralığının Türkiye Futbol Federasyonunda uygulanan hiçbir kontenjan sınıfına dâhil olmaması da düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş seviyelerinin belirlenmesi adına futbolun birçok kategori ve liginde çalışmalar bulunmaktadır. Profesyonel Liglerde bu durumun daha da farklılık gösterdiği yapılan çalışmalarda mevcuttur (İlhan, 2009; Keldal, 2015). Gelir seviyesinin çok daha fazla olduğu profesyonel liglerde futbolcuların yaşama bakış açısının daha farklı olduğu söylenebilir. Yaptığımız çalışmanın bize vermiş olduğu sonuçlara bakarsak diğer araştırmaların sonucuna göre Amatör Ligde forma giyen futbolcuların hayata bakış açısı Lig düzeyiyle doğru orantılı olduğu söylenebilir. 21-23 yaş grubunun mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık

düzevi, evli olanların psikolojik dayanıklılık, kendini adama alt boyutu ve ilköğretim mezunu olan sporcuların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeylerindeki anlamlı farklılıklar dışında başka bir farklılık bulunmaması buldukları lig durumu ve almış oldukları eğitimden dolayı kaygı düzeylerinin düşük olması olarak açıklanabilir. Daha önce profesyonel futbol oynamış olmak, ek-iş yapıyor olmak psikolojik dayanıklılık ya da mental iyi oluş düzeyi üzerinde herhangi bir anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Farklı yapılmış olan bir araştırmada yaş değişkenine göre mental iyi oluş puanlarını karşılaştırdığımız zaman yaş değişkenine göre anlamlı boyutta bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Çalışmada yaş gruplamasına göre mental iyi oluş arasında farka rastlanmamış olması öğrenci gruplarının yaşlarının birbirine yakın olmasından kaynaklanması ile açıklanabilmektedir. Araştırmaya dâhil olmuş olan öğrenci gruplarının mental iyi oluş puanlarıyla ve gelir seviyesi düzeyleri ile karşılaştırma yapıldığı zaman; gelir seviyesi iyi olan öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeylerde farklılaşma olduğu belirlenmiş olmaktadır. Ülkemizde yapılmış olan araştırmalara bakıldığında bu sonuçla paralellik göstermektedir (İlhan, 2009; Keldal, 2015).

Futbolcuların eğitim durumlarına göre alınan puanların analizine göre meydan okuma, kendini adama ve psikolojik dayanıklılık toplam puan alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmezken, kontrol ve meydan okuma alt boyutlarında ilköğretim mezunu olanların diğer eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıkları olduğu gözlenmiştir. Bu durumun meydana gelmesinde eğitim hayatının içine çok girmeyip erken yaşta okulu bırakmış olan futbolcuların kaygı düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Erken yaşta okuldan ayrılıp futbol hayatına giren bireyler küçük yaşta kaygılarını yendikleri için yaşları ilerledikçe bu kaygı düzeyleri tecrübe ve deneyimleri doğrultusunda düşmektedir. Aynı zamanda ankete katılan 401 futbolcudan yalnızca 29 kişi ilköğretim düzeyinde öğrenim görmüştür. Küçük yaştan itibaren futbolu meslek edinerek okul hayatını önemsememiş olmalarının da kontrol alt boyutu ve meydan okuma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşmasında etkili olduğu söylenebilir. Farklı bir çalışmaya bakılarak sporcuların öğrenim düzeylerine göre gruplandırıldığında psikolojik dayanıklılık seviyesi, üniversite düzeyi %29,2, lise düzeyi %65,5, ortaokul düzeyi %5,3 'lük bir dağılım göstermiştir. Bu bilgiler doğrultusunda üniversite mezunu sporcuların ve lise mezunu sporcuların psikolojik dayanıklılığı araştırmaya katılan ilköğretim öğrencilerine göre psikolojik dayanıklılığının daha iyi olduğunu göstermiştir. Çalışma bu yönüyle araştırmamızla zıtlık göstermektedir (Gülşen, 2008).

Araştırmamızda futbol oynama yılının ise Bölgesel Amatör Lig futbolcularında mental iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemediği görülmüştür. Çalışmamıza anket yoluyla katılan 57 sporcunun sporculuk geçmişinin 1-5 yıl arası kadar kısa bir süre içerisinde olmasının psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş seviyesi üzerinde bir etkisinin olmamasını açıklayan bir istatistik olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda pandemi sürecinde aktif olarak Bölgesel Amatör Ligde oynayan oyuncular üzerinden yaptığımız bu çalışmada oyuncular günün şartlarını düşünerek çalışmaya katıldığından psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşlarında bir fark görülmediği söylenebilir. Yapılan farklı bir araştırmada 11-15 ve 16-20 yıl iş deneyimine sahip 57 antrenörün psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş seviyeleri en iyi, 0-5 ve 6-10 yıl iş deneyimi olan antrenörlerin ikinci durumda ve 25 yıl üstü iş deneyimi olan antrenörlerin ise en düşük psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyi yüksek olarak bulunmuştur (Kışlak ve Çabukça, 2002).

Araştırmamızda gelir seviyesi düzeyinin artışıyla beraber psikolojik dayanıklılık alt grupları ve toplam puanında herhangi bir farklılık oluşturmazken mental iyi oluşun da artmakta olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Gelir seviyesinin düşmesi ise tam tersi şekilde mental iyi oluş seviyesinin düştüğünü göstermektedir. İnsanların gelirlerinin düşük olması mental iyi oluşun azalıyor olmasına ve bedensel sağlığının da etkileniyor olmasına sebep olmaktadır. Literatürde genel sonuca bakılarak gelir düzeyinin yüksekliği mental iyi oluşa olumlu düzeyde etkisinin görüldüğü söylenilebilir. Çünkü gelir seviyesi kaygı düzeyini doğrudan ve dolaylı olarak etkilediği söylenebilir. Gelir seviyesi düşük olan futbolcular Covid-19 pandemisinin tüm dünyayı etkisi altına alıp maddi ve manevi krize sokması sebebiyle mental iyi oluş düzeylerini yüksek tutma olasılıklarının düşük olduğu da söylenebilir. Yapılan diğer bir çalışmada ise çalışmaya katılanların 3.000-6.000 tl arasında bir gelire sahip olduğu göz önüne alındığında, aldıkları ücretin kendilerinde bir tatmin sağlayamadığı, dolayısıyla iş tatmin ilişkisi düzeyinin düşük çıkmasına neden olduğu ve psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluşlarına bir etkisi olmadığı görülmüştür (Gülşen, 2008). Bu araştırma psikolojik dayanıklılık bakımından araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre Covid-19 pandemi sürecinde evde yapılan antrenmanların psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma ve analizlere göre psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyinin etkilenme derecesi ve düzeyi, çeşitli değişkenler ve alt boyutlara göre farklılıklar göstermiştir. Araştırmamızın pandemi sürecinde yapılan antrenmanlara göre Psikolojik dayanıklılık ve mental iyi oluş düzeyi açısından en pozitif düzeyde etkilenen araştırma grubu 21-23 yaş grubu olarak gözlenmiştir. Yapılan diğer çalışmalar da göz önünde bulundurulduğunda futbolcuların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişiminin de karşılaşılabilecek zorlu süreçleri aşma konusunda, çok önemli olduğu görülmektedir. Yapılan

araştırmalar bağlamında, nsnların sağlıklarını korumak amacıyla spora teşvik edecek uygulamalar yapılabilir. Söz konusu amatör sporcular hakkında Türkiye Futbol Federasyonu, kulüplere sözleşme zorunluluğu uygulatabilir. Sezon başlarında profesyonel futbol takımlarına yapılan sağlık kontrolleri amatör takım sporcularına da uygulanabilir. Küresel boyutlara ulaşan sağlık sorunları için ön hazırlıklar yapıp önlemler alınabilir. Amatör futbolcuların psikolojik ve mental destek almaları sağlanabilir. Çalışmanın benzeri daha yüksek sayıda sporcuyla farklı branşlarda da uygulanabilir. Çalışmanın benzeri yurtdışında oynayan amatör futbolculara da uygulanabilir. Sporcuların amatör ya da profesyonel olmasına bakılmaksızın sağlık şartlarında ortak bir standartta tabi tutulmalıdır.

KAYNAKÇA

Ayaş, E.B.; Murathan, F. ve Murathan, G. (2020). “Farklı Liglerdeki Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Özellikleri ile Fiziksel Uygunluk Durumlarının İncelenmesi”, Kesit Akademi Dergisi, 2020(22):80-89.

Diener, E. (2009). “Subjective Well-Being” (Ed. E. Diener), Social Indicators of Research Series. The Science of Well-Being. C.37, s. 1158, Springer Science Business Media B.V., New York.

DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü, www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-adetail/be-active-duringcovid-19

Gülşen D. (2008). “Farklı Lig Düzeyinde Oynayan Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere, Öğrenim Durumu Ve Spor Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Harre. D. (1982). Principles of Sports Training. Berlin.

Hildebrandt, G. (1988). “Die Bedeutung Circadianer Rhythmen für die Bewegungstherapie”, Z. Phys. Med. Baln. Med. Klim., 17:126-141.

Işık, Ş. (2016). “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, The Journal of Happiness & Well-Being, 4(2):165-182.

İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyum Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Keldal G. (2015). “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1):103-115.

Kışlak, Ş.T. ve Çabukça, F. (2002). “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumunu ile İlişkisi”, Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5(5).

Konter E. (2005). “Profesyonel Futbolcuların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Becerilerinin Araştırılması”, Spor Hekimliği Dergisi, (40):25-32.

Koruç, Z. & Bayar, P. (2004). “Egzersiz Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri”, Spor Bilimleri Dergisi, 15(1):50-61.

Madahi, M.E. ve Samadzadeh M. (2013). “The Relationship Between Emotional İntelligence And Marital Status İn Sample Of College Students”, Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84:1317-1320.

Tennant, R.; Hiller, L.; Fishwick, R.; Platt, S.; Joseph, S.; Weich, S.; Parkinson, J.; Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). “The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation”. Health and Quality of Life Outcomes, 5(1):50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63

Terzi, Ş. (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(29), 1-11.

Toresdahl, B.G. ve Asif, I.M. (2019). “Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete”.

Uçar, U. ve Kaplan T. (2020). “Konya Amatör Lig Futbolcularında Zihinsel Dayanıklılığın İncelenmesi”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2):145-157

Verstegen, M. ve Marcello, B. (2001). Agility and Coordination. High Performance Sports Conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL.

Wu, Z. ve Mcgoogan, J. M. (2020). “Characteristics of and Important Lessons from the Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72314 Cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention”, The of the American Medical Association, 323:1239-1242.