

ÜNİVERSİTE SPORCU ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNE GÜVEN HEDEF BELİRLEME VE KARARLILIK

SELF-CONFIDENCE COMMITMENT AND GOAL-SETTING IN TURKISH UNIVERSITY STUDENT ATHLETES

Gönderilen Tarih:11/03/2020
Kabul Edilen Tarih:02/07/2020

Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Nevşehir, Türkiye

Orcid: 0000-0001-5258-5766

Rıdvan EKMEKÇİ

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü,
Denizli, Türkiye

Orcid: 0000-0001-5085-5988

Yeliz DAĞAŞAN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Nevşehir, Türkiye

Orcid: 0000-0001-6659-2190

* Sorumlu Yazar: Bülent Okan Miçooğulları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, omicoogullari@nevsehir.edu.tr

Üniversite Sporcu Öğrencilerinde Kendine Güven Hedef Belirleme ve Kararlılık

ÖZ

Yapılan birçok araştırma sonucu göstermiştir ki sporda başarılı bir performans için gereken psikolojik beceriler içerisinde kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerileri üst sıralarda yer almaktadırlar. Performansın temeli olarak da tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın ilk amacı; Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3⁹ Türk sporcu popülasyonu üzerinde geçerliliğinin ve güvenilirliğinin test edilmesidir. Doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak yapılan modelleme analizinde uyum indeksleri içerisinde Tahmini Kök Hata Kareler Ortalaması, Karşılaştırmalı uyum indeksi ve Ölçeklendirilmemiş Uyum İndeksi kullanılmıştır. İkinci amaç ise Türkiye’de üniversitelerde öğrenim gören ve aynı zamanda müsabık sporcu olarak mücadele eden bireylerin kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerilerinin belirlenmesi ve incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda da Bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Son olarak ta Çekya ülkesi sporcularından elde edilen aynı verilerle karşılaştırılmasıdır. Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3 (OMBDA-3) Türkçe versiyonu 90 kadın sporcu, 90 erkek sporcu; 109 takım sporları ve 71 bireysel spor yapan toplam 180 sporcuya uygulanmıştır. OMBDA-3’ün 3 alt boyutundan sadece temel beceriler (kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık) boyutu kullanılmıştır. Uyum iyiliği indeks değerleri, $\chi^2/df= 2.11$, NNFI= .90, CFI= .90, RMSEA= .64 olarak saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi skorları orijinal ölçekte elde edilen 3 boyutlu yapıyı destekler sonuçlara ulaşmıştır. Ayrıca elde edilen veri 241 Çekya sporcusu tarafından elde edilen veriler ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen veriler göstermiştir ki, uyum indeksleri içerisinde psikolojik becerilerin ortalamaları arasında cinsiyet ve spor branşları açısından anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda her 3 beceri içinde elde edilen değerler birbirine çok yakın bulunmuştur. Çekya sporcuların elde ettikleri değerler ile sporcu öğrencilerimizin elde ettikleri değerler incelendiğinde ise sporcularımızın tüm becerilerin ortalamalarında daha yüksek değerlere ulaştıkları saptanmıştır. Sonuç olarak cinsiyet ve yapılan spor branşı türüne göre sporcular arasında kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerileri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ülkemiz sporcularının seçilen beceriler kapsamında Çekya sporcularından daha yüksek değerlere ulaştıkları belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Zihinsel beceriler, hedef belirleme, kendine güven, kararlılık

Self-Confidence Commitment and Goal-Setting in Turkish University Student Athletes

ABSTRACT

Researches rank self-confidence, commitment and goal-setting among the foundation psychological skills in all type of athletes, conditioning the development of successful performance and also contributing to achieving first rate results during competition. The skills named as essential for successful performance. The first goal of this research was to adapt one sub-dimension (foundation skills) of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool- 3 (OMSAT-3) for use in Turkey, and to test its reliability and validity. Confirmatory Factor Analysis was conducted by Analysis Moments of Structures 18. Comparative fit index, non-normed fit index and root mean square error of approximation were used to check if the model fit the data. Second goal of this research was a comparison of self-confidence, commitment and goal-setting in Turkish athletes performing at different type of sports and different genders. For this aim Independent sample T test was used. The last aim is to compare the values gathered in Turkish and Czech populations. The Turkish OMSAT-3* questionnaire was distributed to 180 athletes at team sports (n = 109), and individual sports (n = 71). Only the part of the questionnaire focusing on the selected mental skills (3 out of 12 scales) was used. Subsequently, Chi-square/degrees of freedom ratio was found as $(\chi^2/df) = 2.11$. The other parameters were determined as RMSEA = .64, NNFI = .90, and CFI= .90. The confirmatory factor analysis results supported the three-factor structure and indicated proper models should include correlations among the three factors. Moreover, the data were compared with the Czech population (N = 241) used for standardization of the original questionnaire. The values among Turkish university student athletes indicated that the differences in mean values are statistically not significant in all psychological skills. Turkish participants show statistically significant higher mean values than Czech athletes in all selected psychological skills. The level of self-confidence, goal-setting, and commitment in Turkish university student athletes not differs according to gender and types of sports. Czech athletes show lower values in all psychological skills considered compared to the Turkish sample.

Key Words: Mental skills, goal setting, self-confidence, commitment

GİRİŞ

Sportif aktivitelerin başarısının altında kalıtsal unsurlar, yetenekler, beceriler ve çevresel unsurların ön planda oldukları saptanmıştır. Ancak başarılı performans sürecinin sadece bu parametrelerle tanımlanması yeterli değildir. Sportif aktivitelerin başarısının ardında yatan sebep birçok araştırmacının ilgi alanını oluşturmuş ve araştırmacılar bu başarının sebeplerini kendi bakış açılarıyla ortaya koymaya çalışmıştır. Günümüz modern araştırmaları ise farklı bir noktaya dikkat çekerek, fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir.

Psikolojik parametreler ile ilgili yapılan ilk bilimsel makaleler incelendiğinde; elit sporcuların sahip oldukları psikolojik becerilerin neler olduğu araştırılmıştır. Bu bağlamda, elit olmayan sporcular ile elit sporcuların sahip oldukları parametreler karşılaştırılarak, bazı sporcuların üst düzey olabilmeleri için gereken parametreler ortaya konmaya çalışılmıştır. Psikolojik parametreler (beceriler) içerisinde Durand-Bush ve ark. (2001)⁹ tarafından zihinsel beceriler kategorisinde bağlılık, hedef belirleme ve kendine güven becerileri öne çıkarılmıştır. Sporcuların sahip oldukları yetenek ve beceri hareketlerinin geliştirilmesi ile spor amaçlı yapılan aktivitelerdeki zihinsel faktörler ortaya çıkarılabilir. Psikolojik antrenman; eğitilen bu hareketlerin, bilinçaltına yerleştirilmesi ve zihinde canlandırılması ile önemini ortaya çıkarılacağı bir kavramdır. Bu nedenle psikolojik beceri antrenmanı (PBA) kavramının tanımlanması oldukça önemlidir. PBA performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivite de daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışmasını ifade eder²⁸.

Durand-Bush ve ark. (2001)⁹ yılında, kendine güven, hedef belirleme ve bağlılığı temel psikolojik beceriler kategorisinde tanımlamışlardır. Aynı bilim adamları elit düzeyde sportif performansın sürekliliği için gereken temel yapı taşları olarak bu becerileri göstermişlerdir. Sonuç olarak bu beceriler geriye kalan zihinsel becerilerin de geliştirilmesinde önemli yapı taşları olarak kabul edilmişlerdir. Başka bir bakış açısıyla ise genel anlamda yetenek gelişiminin sürdürülmesi için bu becerilerin geliştirilmesinin desteklenmesi gerektiği belirtilmiştir³⁶.

Sporda elit performans düzeyine ulaşmak için kendine güven becerisinin önemi bazı bilimsel çalışmalar tarafından ortaya konmuştur. Başarılı gelecek performansına olan inanca dair bireyin becerileri ve özelliklerinin farkında olması anlamına gelen, kendine güven üst düzey performansın belirleyicileri arasında kabul edilmektedir^{15,27}. Orlick (1992)²⁶ yılında üst düzey performansla ulaşabilmek için birkaç tane inanış olduğunu iddia etmiştir. İlk inanış olarak kişinin kendi potansiyeline inanması, kişinin kendi hedeflerine inanması, bu hedefin önemli ve anlamlı olduğuna inanması ve bu hedefi gerçekleştirebileceğine olan inancı şeklinde açıklamıştır. Kendine güven parametrelerinin arasında olan yüksek beklentiler üst düzey sporcuları amatör düzeydeki sporculardan ayıran önemli bir faktör olarak hareket eder²². Kendine güven becerisinin göstergelerinden bir tanesi kişinin alabileceği sonuçları önceden tahmin edebilme becerisi kişinin beklentilerini de gerçekleştirebilmesi sürecini kısaltmaktadır. Diğer bir şekilde beklentilerin aşağı doğru çekilmesi kişinin gerilme düzeyini artırabilir, öfke, saldırganlık ve hayal kırıklığı olarak sonuçlanabilir³¹. Bu bağlamda kendine güven becerisi pozitif duyguların ön plana çıkmasına ön ayak olmaktadır¹⁷. Aynı zamanda konsantrasyonun artırılmasında³⁸, Hedef belirlemenin kolaylaştırılmasında¹⁷, kişinin

çabasını branşına adanmasında ve son olarak kişinin oyun içinde kendisinin geliştirmesi gereken zihinsel süreçlerinde devamlılığına yardımcı olmaktadır¹⁶.

Hedef belirleme becerisi kendine güven becerisi gibi sportif performans içerisindeki temel beceriler açısından eşit düzeyde öneme sahip bir beceridir. Hedefler, bireyin başarısına ilham veren sonuçları yönlendiren olgulardır. Birer motivasyonel faktör olarak kısa dönem ve uzun dönem hedeflerin başarılı performansla olan olumlu etkileri birçok çalışma tarafından belirlenmiştir^{19,23}. Mücadeleci ve gerçekçi hedefler belirleyebilme becerisi Üst düzey performansla ulaşmayla ilişkili temel psikolojik beceri olarak tanımlanmıştır. Sahip olunan hedef belirleme ile ilgili alanyazın taraması sonucunda Locke ve Latham sporcuların içinde buldukları çevre ve sahip oldukları görevler doğrultusunda hedef belirleme becerisinin başarılı performansla ulaşmak için birçok sporcuya faydaları olduğunu ifade etmişlerdir. Bu faydaların içerisinde ise dikkatlerini odaklama, bağlılık düzeylerini artırma ve devamlılığını sağlama, sahip olunan korkuları düzenleme ve kendine güveni arttırmanın olduğunu belirtmişlerdir⁷.

Çalışma içerisinde kullanılmak üzere seçilen üçüncü psikolojik becerinin yani bağlılığın ilk ön koşulu motivasyon sürecidir. Bununla birlikte fiziksel yeterli ve hazır olan bir sporcunun kendini içinde bulunduğu spora adanmadan elit performans düzeyine ulaşması mümkün değildir. Yapılan aktivite ne olursa olsun sporcu yaşamının merkezinde bulunması gerekir. Yani içinde bulunduğu branşı hayatının odak noktası olarak kabul etmesi gerekir. Bunun yanı sıra sporcunun sahip olduğu bağlılık düzeyi başarısındaki anahtar parametrelerden biri olarak görülmektedir²⁶. Bağlılık olgusunun sportif performans içerisindeki önemi belli bilimsel çalışmaların desteğiyle tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu bilimsel çalışmalarda yetenek potansiyeli olan sporcuların antrenman ve müsabakalarda sahip oldukları rollere odaklanılmıştır. Bu çalışmaların yöntem bölümlerinde ise elit sporcuların uzman olabilmek için 10.000 saat veya 10 yıl harcama prensibi üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda üst düzey performans kriterlerini göstermeden önce harcadıkları bilinçli çaba edindikleri deneyim ve müsabakalardaki kazanma oranları incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen anlayış 10 yıl kuralı olarak tanımlanmıştır ve herhangi bir sporcunun maksimum performansla ulaşabilmesi için 10 yıl boyunca antrene edilmesi ve müsabakalara katılması ilkesi kabul edilmiştir. Bu anlayış diğer birçok bilim adamı tarafından desteklenmiştir^{4,18,32}. Birçok bilim adamının yaptığı çalışma sonucunda elit performansla ulaşmanın sadece antrenmanlarda harcanan zaman ile ilgili olmadığı, temel becerilerin geliştirilmesi için yapılan çalışmalara sporcunun kendini adanması ve bu bağlılık düzeyini spor yaşamının bitimine kadar devam ettirmesi gerektiği ortaya çıkmıştır. Erikson'un çalışmaları sonucunda ortaya çıkarılan bağımlılık becerisi birçok çağdaş yetenek geliştirme teorileri içerisinde kendine yer bulmuştur³.

Önceden de belirtildiği üzere psikolojik becerilerin sporcu performanslarına olan etkilerini araştıran birçok araştırma ve bu araştırmaların oluşturduğu alanyazın mevcuttur. Araştırma içerisinde birçok bilimsel çalışmaya konu olan ve Durand-Bush ve ark. (2001)⁹ yılında geliştirilen Ottawa Zihinsel Beceriler Değerlendirme anketinin 3 alt boyutundan biri olan temel zihinsel beceriler (kendine güven, bağlılık ve hedef belirleme) kullanılmıştır. Çalışma iki farklı amacın analiz edilebileceği şekilde tasarlanmıştır. Amaçların ilki, Ottawa Zihinsel Beceriler Değerlendirme anketinin Türk sporcular üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin tekrar yapılmasından sonra; elde edilen sonuçlar ışığında var olan bu bilgi dağarcığına katkı yapılmasıdır. Yani, Türkiye popülasyonunda elde edilecek sonuçlar doğrultusunda zihinsel becerilerin sporcular

üzerindeki etkileri ile ilgili alan yazına katkı yapılması planlanmaktadır. İkinci amaç ise temel zihinsel becerilerin Çekya ve Türkiye popülasyonlarında elde edilen değerlerin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Çalışma Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Üniversite öğrencileri arasından 90 kadın sporcu, 90 erkek sporcu; 109 takım sporları ve 71 bireysel spor yapan toplam 180 sporcu araştırmaya katılmıştır. Bütün katılımcıların yaş ortalamaları X yaş= 21.74, S_s = 3.42'dir. Erkek sporcunun yaş ortalamaları X yaş= 23.79 S_s = 2.24 ve kadın sporcunun yaş ortalamaları X yaş= 20.92, S_s = 1.86 dır.

Verilerin Toplama

Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet gibi özelliklerinin yanı sıra sporcuların ilgilendikleri spor dalı bilgileri ve zihinsel beceri düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Ottawa Mental Beceri Değerlendirme Ölçeği- 3 (Ottawa Mental Skill Assessment Tool-3)

Sporcuların sahip oldukları zihinsel becerilerini öz değerlendirme yolu ile incelemeyi amaçlayan ölçek Durand-Bush ve ark. (2001)⁹ tarafından düzenlenmiştir. Spor içerisindeki paydaşlar için geliştirilen ölçme aracı 12 maddeden, 3 alt boyuttan oluşmakta ve her alt boyut ise 4 madde ile tanımlanmaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, 'Kesinlikle katılmıyorum', 'Katılmıyorum', 'Biraz katılmıyorum', 'Kararsızım', 'Biraz katılıyorum', 'Katılıyorum', 'Kesinlikle katılıyorum' ifadelerine göre 1 ile 7 arasındadır. Bu çalışma içerisinde 3 alt boyut (temel beceriler, psiko-somatik beceriler ve zihinsel beceriler) içerisinde sadece temel beceriler (kendine güven, kararlılık ve hedef belirleme) alt boyutu kullanılacaktır⁹. Orijinal ölçeğin Türk popülasyonuna uyarlama çalışması Erhan ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. 220 sporcunun gönüllü olarak katıldığı çalışmada yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal envanterin on iki faktör yapısı ile tutarlı olarak saptanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi uyum indeks değerleri $RMSEA=0.072$, $SRMR=0.066$, $NFI=0.92$, $NNFI=0.95$ ve $CFI=0.956$ olarak; envanterin iç tutarlık değeri ise 0.94 olarak bulunmuştur¹¹.

Verilerin Analizi

Ottawa Zihinsel Beceriler Değerlendirme anketinin 3 alt boyutundan biri olan temel zihinsel becerilerin (kendine güven, bağlılık ve hedef belirleme) geçerliği doğrulamalı faktör analizi ile incelenmiştir. Doğrulamalı faktör analizinde, Ki-kare istatistiği örneklem büyüklüğünden çok çabuk etkilendiği için örneklemden daha az etkilenen χ^2 /sd oranı bunun yerine kullanılmıştır³⁷. χ^2 değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen bu değer iki veya altında olmalıdır. Beş ve daha az ise kabul edilebilir bir değerdir²⁰. Ortalama hata karekök yaklaşımı ($RMSEA$)³³, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)⁶, Normlaştırılmış uyum indeksi (NFI)⁵ ve Normlaştırılmamış uyum indeksi ($NNFI$)³⁴ gibi uyum indeksleri de incelenmiştir. Uyum indekslerinde, $RMSEA$ değeri 0-0.05 aralığı iyi uyumu, 0.05-0.10 kabul edilebilir uyumu; NFI , $NNFI$ ve CFI değerlerinin 0.95-1.00 aralığı iyi uyumu, 0.90-0.95 kabul edilebilir uyumu; işaret etmektedir³⁰. Doğrulamalı faktör analizi tekniği sonuçları AMOS 18 programı kullanılarak

belirlenmiştir. İstatiksel analizlerde IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Bununla birlikte elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ve Histogram teknikleri ile analiz edilmiştir. Homojenlik seviyesini ölçmek için Levene's testi kullanılmıştır. Ölçüm sonuçları, aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (S) olarak verilmiştir. Psikolojik parametreler ölçümlerindeki farklılıkları tespit etmek için Bağımsız Örneklem T testi testi kullanılmıştır. Testlerin istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır^{1,12}.

BULGULAR

Cinsiyet ve yapılan branş türünün sporcu öğrencilerde ki temel becerilere olan etkileri ve değişkenlere göre seçilen psikolojik beceriler arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda aşağıdaki bilgiler elde edilmiştir.

Tablo 1. Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketinin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

	N	\bar{X}	S	Çarpıklık	Basıklık
Hedef Belirleme	4 soru	5.70	1.00	-1.31	2.035
Kendine Güven	4 soru	6.11	.86	-1.47	2.104
Kararlılık	4 soru	5.63	1.31	.40	2.331

Tablo 1. incelendiğinde Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme anketi temel beceriler alt boyutunun sahip olduğu psikolojik becerilere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Buna göre temel beceriler alt boyutunun hedef belirleme becerisi ile ilgili aritmetik ortalama değeri 5.70 ve standart sapma değeri 1.00 olarak bulunmuştur. Kendine güven becerisi ile ilgili aritmetik ortalama değeri 6.11 ve standart sapma değeri .86 olarak belirlenmiştir. Kararlılık becerisi ile ilgili aritmetik ortalama değeri 5.63 ve standart sapma değeri 1.31 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi, Temel Beceriler Alt Boyutunun Standart Regresyon Yükleri (Faktör Yükleri) Değerleri

Madde	Hedef Belirleme	Kendine Güven	Kararlılık
Madde 1	.71		
Madde 10	.69		
Madde 23	.73		
Madde 41	.71		
Madde 2		.68	
Madde 12		.70	
Madde 28		.69	
Madde 48		.68	
Madde 7			.72
Madde 17			.69
Madde 30			.66
Madde 39			.70

Tablo 2 incelendiğinde Hedef Belirleme alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri .69 ile .73 arasında değişmektedir. Kendine güven alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri .68 ile .70 arasında değişmektedir. Kararlılık alt boyutunu oluşturan maddelerin faktör yükleri .66 ile .72 arasında değişmektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi tekniğinde elde edilen uyum indeksleri skorları incelendiğinde Ki Kare ortalaması / Serbestlik derecesi (χ^2/df), Tahminin Kök Hata Kareler Ortalaması (RMSEA), Karşılaştırmalı uyum İndeksi (CFI) ve Ölçeklendirilmemiş Uyum İndeksi (NNFI) değerleri incelenmiştir. Buna göre $\chi^2/df=2.11$, NNFI= .90, CFI= .90, RMSEA=.64 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu verilerde Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme anketinin Türk popülasyonu için geçerli bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ve Cinsiyete Göre Alınan Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mental Beceriler	T testi sonuçları		Cinsiyet	
	F	p	Kadın	Erkek
Hedef Belirleme	.00	.23	5.79 ± .94	5.62 ± .76
Kendine Güven	.09	.98	5.22 ± .86	5.54 ± .87
Kararlılık	.00	.22	5.25 ± 1.04	5.31 ± 1.18

Cinsiyet bağımsız değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre temel beceriler içerisinde olan hedef belirleme, kendine güven ve kararlılık becerilerinin hiçbiri ile anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ve Uygulanan Spor Branş Türüne Göre Alınan Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mental Beceriler	T testi sonuçları		Branşlar	
	F	p	Takım	Bireysel
Hedef Belirleme	.88	.53	5.67 ± .91	5.76 ± 1.13
Kendine Güven	.13	.78	5.12 ± .83	5.09 ± .92
Kararlılık	.03	.78	5.19 ± 1.15	5.20 ± 1.02

Sporcu öğrencilerin uyguladıkları spor branşı bağımsız değişkenine göre farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre temel beceriler içerisinde olan hedef belirleme, kendine güven ve kararlılık becerilerinin hiçbiri ile anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmanın bir diğer amacı olan Çekya ülkesinde Vicar (2017)³⁵ tarafından yapılan ve çalışmamız ile ortak amacı olan araştırma da sporcuların yarıştıkları kategoriler incelenmiştir. Bu bağımsız değişkenin içeriği olarak ta bölgesel, ulusal ve uluslararası düzeyler seçilmiştir. Sahip olduğumuz örneklem içerisinde bu kategorilere göre ayırım yaptığımız zaman özellikle uluslararası düzey çok az sayıda katılımcı ile temsil edilecek olduğundan dolayı kendi araştırmamızda sporcuların kategorileri bir bağımsız değişken olarak seçilmemiştir. Fakat uygulanan anket formu içerisinde bir soru olarak irdelenerek cevaplar alınmış ve Çekya ülkesinde yapılan araştırma ile karşılaştırma yapmak amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri saptanmıştır.

Tablo 5. Çekya ve Türkiye Popülasyonlarının Seçilen Mental Becerilere Göre Karşılaştırılması

Uluslararası	Çekya		Türkiye		\bar{X} fark
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
Hedef Belirleme	5.34	.87	5.40	.91	.06
Kendine Güven	5.14	1.00	5.33	.75	.19
Kararlılık	5.27	1.34	5.41	1.06	.14
Ulusal - Bölgesel					
Hedef Belirleme	5.12	.99	5.68	1.09	.56
Kendine Güven	4.85	.94	5.23	.78	.38
Kararlılık	4.94	1.37	5.15	.95	.21

Çekya sporcularının elde ettikleri değerler ile Türk sporcu öğrencilerimizin elde ettikleri değerler incelendiğinde ise sporcularımızın tüm becerilerin ortalamalarında daha yüksek değerlere ulaştıkları saptanmıştır.

TARTIŞMA

Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3'nin Türk sporcu popülasyonu üzerinde geçerliliğinin ve güvenilirliğinin test edilmesinin ilk amaç olduğu çalışmada, ikinci amaç Türkiye'de üniversitelerde okuyan ve aynı zamanda müsabık sporcu olarak mücadele eden sporcu öğrencilerin kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerilerinin belirlenmesi ve incelenmesi olarak belirlenen ve son olarak ta Çekya ülkesi sporcularından elde edilen aynı verilerle karşılaştırılması amacıyla yapılan çalışmada sonucunda; Vicar (2017)³⁵ Çekya popülasyonu üzerinde yaptığı araştırmada Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3'nin geçerliliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulamıştır. Bu analiz sonucunda hedef belirleme (.74), kendine güven (.84) ve kararlılık (.94) iç tutarlılık analizi sonuçlarına ve ek olarak uyum indeksleri sonuçlarında $\chi^2 / df = 1.89$, RMSEA = 0,05; GFI = 0,80; CFI = 0,87; TLI = 0,87; PCFI = 0,79 değerlerine ulaşmıştır³⁵. Elde edilen sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sanati-Monfared (2006)²⁹ 161 basketbolcu ve 114 jimnastikçi üzerinde yaptıkları geçerlik güvenilirlik çalışmasında Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketinin temel beceriler alt boyutu ile ilgili olarak hedef belirleme .77, kendine güven .77 ve kararlılık .78 iç tutarlılık derecelerine ulaşılmış ve uyum indeksleri arasından AGFI= .95 olarak tespit edilmiştir²⁹. Çalışmanın sonuçları araştırmamız sonuçları destekler niteliktedir.

Noomen ve ark. (2015)²⁵ 16–19 yaş arasındaki 526 Tunuslu sporcu üzerinde yaptıkları çalışmada temel becerilerin iç tutarlılık değerleri .70 ve üzeri olarak bulunmuştur. Uyum indeksleri değerlerinde ise $\chi^2 / df = 1.42$, RMSEA = 0,03; GFI = 0,89; CFI = 0,96; TLI = 0,95; PCFI = 0,90 skorlarına ulaşılmıştır²⁵. Araştırma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir.

Craciun ve ark. (2011)⁸ 212 Romen sporcu ile yaptığı geçerlik güvenilirlik çalışmasında Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3 üzerinde çalışmış ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda anketin Romanya popülasyonu için geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmışlardır. Yapılan analizlerin ayrıntılı sonuçları incelendiğinde ise

sonuçlarında $\chi^2 / df = 1.74$, RMSEA = 0,05; GFI = 0,81; CFI = 0,94; TLI = 0,87; PCFI = 0,78 değerlerine ulaşılmıştır⁸. Bu değerler çalışmamızı destekler yapıdadır. Zeidabadi ve ark. (2014)³⁹ İran popülasyonun da geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olup olmadığını belirlemek için Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3'ü kullanmıştır. 480 İranlı sporcu kullanarak yaptığı çalışmada uyum indeksleri değerleri incelendiğinde $\chi^2 / df = 1.96$, RMSEA = 0,045; IFI = 0,96; CFI = 0,96; TLI = 0,96; PCFI = 0,71 olarak bulunmuştur³⁹. Elde edilen skorlar çalışmamız skorlarına destek sağlamaktadır.

Çalışmamızın ikinci amacı olarak üniversite sporcu öğrencilerinin sahip oldukları temel becerilerin düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen değerler ile literatürde aynı amaçla yapılan çalışmaların sonuçları incelenecek olursa; Fathirezaie ve ark. (2018)¹³ elit futbolcu ve voleybolcuların sahip oldukları mental becerilerin karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada toplam 100 sporcuya ulaşılmıştır. Araştırmamız içerisinde kullanılan temel beceriler ile ilgili skorlar incelendiğinde hedef belirleme, kendine güven ve kararlılık becerilerinde; katılımcılarımızdan daha düşük değerlere ulaşılmıştır. Aynı zamanda beceriler arasında futbolcular ve voleybolcular arasında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır¹³. Çalışmamızda ki branş değişkeni göz önüne alındığında çalışmamızı destekler nitelikte skorlar elde edilmiştir.

Znazen ve ark. (2016)⁴⁰ elit sprint ve uzun mesafe (dayanıklılık) sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada, sporcuların genetik özelliklerine göre sahip oldukları mental beceriler arasında karşılaştırma yapmayı amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda toplam 40 elit sporcu ile çalışmışlar ve tüm temel beceri komponentlerin de elit sprint sporcularının dayanıklılık sporculardan daha yüksek değerlere ulaştıkları ve sporcu grupları arasında temel mental beceriler alt boyutlarında farklılıklar olduğu saptanmıştır⁴⁰.

Aziz ve ark. (2016)² yaptıkları çalışmada öncelikle 202 sporcu öğrencinin mental beceri profilini ortaya koymak sonrasında da mental becerilerin sportif performans ile olan korelasyonunu belirlemeyi amaçlamışlardır. 202 bireysel spor yapan sporcu öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada temel beceriler içerisinde kendine güven becerisinin en yüksek değere ulaştığını kararlılık becerisinin en düşük düzeye sahip olduğunu belirlemişlerdir. Çalışma sonunda ayrıca temel becerilerin (hedef belirleme, kendine güven ve kararlılık) sportif performans ile pozitif düzeyde yüksek korelasyon gösterdiğini saptamışlardır².

Fathirezaie ve ark. (2018)¹³ mental becerilerin karşılaştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada futbolcu ve voleybolcular ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Temel beceriler ile ilgili elde edilen sonuçlar incelendiğinde kendine güven düzeylerinin futbolcular içinde voleybolcular içinde diğer becerilere göre yüksek düzeylerde olduğu gözlemlenmiştir. Azeri sporcular üzerinde yapılan bu çalışmada hedef belirleme becerisinin en düşük değerleri aldığı görülmüştür. Elit sporcuların elde ettikleri değerlerin diğer kategoride ki sporculara göre yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır¹³.

Eloff ve ark. (2011)¹⁰ Güney Afrikalı 197 hokey sporcusu üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre hangi psikolojik becerilere ne kadar ihtiyaçları olduklarının belirlenmesini amaçlamışlardır. Bu amaç doğrultusunda Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3'ü kullanmışlar ve elde ettikleri değerler

incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre bizim araştırmamız ile benzer sonuçlar göstermiştir. Kendine güven becerisi en yüksek düzeydeki beceri olarak bulunmuştur¹⁰.

Kruger (2010)²¹ yılında, 106 kadın hokey sporcunun başarılı olma veya olamama düzeylerinin psikolojik beceriler ile ilişkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada; başarılı sportif performans sergileyen sporcuların başarısız olan sporculara göre % 66.7 oranında daha yüksek değerlere ulaşıldığını belirlemiştir²¹. Çalışmamıza konu olan temel becerilerin detaylı sonuçları incelendiğinde hedef belirleme, kendine güven ve kararlılık becerileri ile ilgili çalışmamızın cinsiyet değişkenine göre elde edilen değerlere benzer sonuçlar elde ettikleri saptanmıştır.

Fournier ve ark. (2005)¹⁴ yılında 12 yaşında olan 10 kadın jimnastikçinin psikolojik beceri antrenmanı uygulaması sonrasında psikolojik becerilerindeki değişimleri belirleme amacıyla yapılan çalışmalarında Ottawa Mental Beceriler Değerlendirme Anketi-3 kullanmışlardır. Sonuçlar incelendiğinde psikolojik beceri antrenmanı yaptırılan jimnastikçilerin diğer jimnastikçilere göre paralel, denge ve zemin kategorilerinde % 5 oranında daha başarılı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu sonuçlar anlamlı farklılıklar oluşmasına sebebiyet vermiştir¹⁴.

Elde edilen veriler göstermiştir ki, uyum indeksleri içerisinde psikolojik becerilerin ortalamaları arasında cinsiyet ve spor branşları açısından anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda her 3 beceri içinde elde edilen değerler birbirine çok yakın bulunmuştur. Çekya sporcuların elde ettikleri değerler ile sporcu öğrencilerimizin elde ettikleri değerler incelendiğinde ise sporcularımızın tüm becerilerin ortalamalarında daha yüksek değerlere ulaştıkları saptanmıştır. Sonuç olarak cinsiyet ve yapılan spor branşı türüne göre sporcular arasında kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerileri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ülkemiz sporcularının seçilen beceriler kapsamında Çekya sporcularından daha yüksek değerlere ulaştıkları belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

1. Alpar R. (2018). Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinde Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlilik Güvenirlik. Detay Yayıncılık. Ankara. 154-159.
2. Aziz K., Elamin M., El-Saadoun N., El-Gabry D., Barakat M., Alhayyas F., Moselhy H. (2016). Schizophrenia: Impact of psychopathology, faith healers and psycho-education on adherence to medications. *International Journal of Social Psychiatry*. 62(8), 719-725.
3. Bailey R., Morley D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport Education and Society*. 11, 211-230.
4. Baker J., Cote J., Abernethy B. (2003). Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15, 12–25.
5. Bentler PM., Bonett DG. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*. 88(3), 588-606.
6. Bentler PM. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*. 107, 238–246.

7. Burton D., Naylor S., Holliday B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. İçinde: Singer RN., Hausenblas HA., Janelle CM. (Editör), *Handbook of sport psychology*. 2. Baskı. New York: Wiley, 497-528.
8. Craciun M., Dobosi S., Loan N., Prodea C. (2008). Confirmatory factor analysis of the ottawa mental skill assessment tool (OMSAT-3*)-Romanian Version. *Human Movement*. 12, 159-164.
9. Durand-Bush N., Salmela JH., Green-Demers I., (2001). The ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*. 15, 1-19.
10. Eloff M., Monyeki MA., Grobbelaar HW. (2011). Mental skill levels of South African male student field hockey players in different playing positions. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 17(4), 636-646.
11. Erhan ES., Güler MŞ., Ağduman F., Gerek Z. (2015). Ottawa mental ability assessment scale-3 Turkish validity and reliability study. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 33-39.
12. Erkuş A. (2016). Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-i: temel kavramlar ve işlemler. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara. 30-64.
13. Fathirezaie Z., Sani ZHS., Ebrahimi S., Brand S., Jahanbakhsh I., Nazari S. (2018). Discriminating mental skills among adolescent elite and competitive soccer & volleyball players. *Annual Applied Sport Science*. 6(3), 23-29.
14. Fournier JF., Calmels C., Durand-Bush N., Salmela JH. (2005). Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and psychological skills development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 3, 59-77.
15. Hartl P., Hartlova H. (2000). *Psychology dictionary*. Praha: Portal.
16. Harwood C., Cumming J., Fletcher D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16, 318-332.
17. Hays K., Maynard I., Thomas O., Bawden M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 19, 434-456.
18. Helsen WF., Starkes JL., Hodges NJ. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20, 12-34.
19. Holgado F., Navas L., López-Núñez M. (2010). Goal orientations in sport: a causal model. *European Journal of Education and Psychology*. 3, 19-32.
20. Hooper D., Coughlan J., Mullen MR. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*. 6(1), 53-60.
21. Kruger A. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*. 16(2), 239-250.
22. Kruger P., Potgieter J., Malan D., Steyn F. (2010). Prior experience, cognitive perceptions and psychological skills of senior south african rugby players. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*. 32(1), 69-84.
23. Locke EA., Latham GP. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*. 57(9), 705-717.
24. Durand-Bush J., Salmela HI., Green-Demers N. (2001). The ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*. 15, 1-19.
25. Noômen G., Mohamed J., Nasri H., Brahim A. (2015). Sensitivity, internal consistency and factorial structure of the Arabic version of omsat-3. *Advances in Physical Education*. 5, 18-25.

26. Orlick T. (2000). In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training. 3. Baskı. Champaign, IL. Human Kinetics.
27. Porter K. (2003). The mental athlete: Inner training for peak performance in all sports. Canada. Human Kinetics.
28. Ryba T., Stambulova N., Wrisberg C. (2005). The Russian origins of sport psychology: A translation of an early work of A. C. Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*. 17, 156-169.
29. Sanati-Monfared SH. (2006). Validation of OMSAT-3 questionnaire and the effect of mental fitness program on selection mental skills of athletes to participate in the Doha Asian Games 2006. *Academy Sports Psychology Center of Olympic and Paralympic*.
30. Schermelleh-Engel K., Moosbrugger H., Müller H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research – Online*. 8(2), 23-74.
31. Šlepická P., Hósek V., Hatlová B. (2009). *Sport Psychology*. Praha: Nakladatelství Karolinum. 240.
32. Starkes JL., Deakin JM., Allard F., Hodges NJ., Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? İçinde: Ericsson KA. (Editör). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*, Mahwah, NJ. Erlbaum. 81–106.
33. Steiger JH, Lind JC. (1980). Annual spring meeting of the psychometric society: statistically-based tests for the number of common factors. *Lowa City*.
34. Tucker HR., Lewis C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analyses. *Psychometrika*. 38(1), 1-10.
35. Vicar M. (2017). Self-confidence, commitment and goal-setting in Czech athletes at different performance levels. *Acta Gymnica*. 1-8.
36. Vičar M., Protič M., Válková H. (2014). Sportovní nadání-psychologická perspektiva. Olomouc. Vydavatelství UP.
37. Waltz CF., Strickland OL., Lenz ER. (2010). *Measurement in nursing and health research*. Springer Publishing Company. New York. 176-178.
38. Weinberg RS., Gould D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 52. Baskı. Champaign, IL. Human Kinetics.
39. Zeidabadi R., Rezaie F., Motashareie E. (2014). Psychometric properties and normalization of persian version of ottawa mental skills assessment tools (OMSAT-3). *Sport Psychology Review*. 15(7), 63-82.
40. Znazen H., Mejri A., Touhami I., Chtara M., Siala H., Le Gallais D., Ahmetov II., Messaoud T., Chamari K., Soussi N. (2016). Genetic advantageous predisposition of angiotensin converting enzyme id polymorphism in Tunisian athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 56, 724-730.