

Geleneksel Spor Yapan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi

Ünal TÜRKÇAPAR*¹ 

Murat ATASOY² 

Kamil BOLAT² 

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KAHRAMANMARAŞ*

² Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KIRŞEHİR*

 [10.31680/gaunjss.1492243](https://doi.org/10.31680/gaunjss.1492243)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 29.05.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 21.11.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırmanın amacı 2023 yılında Kırgızistan'da geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahip tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2023 yılında Kırgızistan'da geleneksel sporlardan okçuluk, güreş ve atlı spor branşlarıyla uğraşan 134 erkek ve 118 kadından oluşan toplam 252 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma, gönüllü katılım esasına göre düzenlenmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Psikolojik Beceri değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu; cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumunuz, algılanan gelir düzeyi, spor branşı ve haftalık antrenman süreniz sorularından oluşmaktadır. Geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik düzeylerinin tespiti için Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği (ASCI-28)" kullanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerin normal dağım göstermesi sebebiyle parametrik testler (t testi, ANOVA testi) uygulanmış olup etki değerleri için ise Cohen's d ve Eta Kare (η^2) hesaplanmıştır. Çalışmaya katılan geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinde; cinsiyet, yaş, spor branşı, spor yılı ve haftalık antrenman sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ancak gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Geleneksel spor yapan bireyler psikolojik beceri düzeyleri için spor branşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri orta düzeyde etkide bulunurken cinsiyet ve spor yılı değişkenleri ise yüksek düzeyde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Geleneksel spor, Psikolojik beceri

Determining the Psychological Skill Levels of Individuals Playing Traditional Sports

Abstract

The aim of this research is to determine how the psychological skill levels of individuals doing traditional sports in Kyrgyzstan in 2023 are shaped. The study used a descriptive and inferential scanning model. The study group of the research consists of a total of 252 participants, 134 men and 118 women, who are engaged in traditional sports such as archery, wrestling and equestrian sports in Kyrgyzstan in 2023. The study was organized on the basis of voluntary participation. The study was organized on the basis of voluntary participation. In this study, a personal information form and Psychological Skills evaluation scale prepared by the researcher were used to collect data. Personal information form; It consists of questions about gender, age, sports year, education level, perceived income level, sports branch and weekly training time. To determine the psychological levels of individuals doing traditional sports, the "Assessment of Psychological Skills of Athletes Scale (ASCI-28)", developed by Smith et al. (1995) and adapted into Turkish by Erhan et al. (2015), was used. Since the skewness and kurtosis values of the data showed normal distribution, parametric tests (t test, ANOVA test) were applied and Cohen's d and Eta Square (η^2) were calculated for the effect values. It was concluded that there were statistically significant differences in the psychological skill levels of individuals participating in the study who did traditional sports in terms of gender, age, sports branch, sports year and weekly training duration, but there was no significant difference according to the income level variable. While the sports branch and weekly training duration variables had a moderate effect on the psychological skill levels of individuals doing traditional sports, the variables of gender and sports year had a high level of effect.

Keywords: Sports, Traditional sports, Psychological skills

*Sorumlu Yazar: Ünal TÜRKÇAPAR

E-mail: turkcaparunal@hotmail.com

Giriş

İnsanın zihinsel ve ruhsal bileşenleriyle beraber, bütünlüğünü sağlayan bedeninin belirli hedefler doğrultusunda eğitilmesi düşüncesi, insanlığın yeryüzündeki varlığı kadar eskiye gider (Alpman, 1972). Spor, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmek, belirli uyum kurallarına göre yarışmak, heyecan duymak, rekabet etmek, kazanmak ve başarı zorluğunu artırarak kişisel gelişimini en üst seviyeye çıkarmak amacıyla yapılan en yoğun çabadır (Kılıçaslan 2015).

Sportif performans, belirli bir sportif amacın gerçekleştirilmesi sırasında başarı elde etmek için gösterilen tüm çabalar olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu 2009). Sporcunun özelliklerini şekillendiren ve gelişimine katkıda bulunan faktörlerin en önemlileri doğuştan gelen etkiler, çevresel etkiler, yetenek ve becerilerdir. Doğuştan gelen etkiler, kalıtsal olarak nesilden nesile geçen ve değiştirilemeyen niteliklerdir. Bu nitelikler, bir kişinin önceden sahip olduğu yetileri içerir.

Sporcunun performansını artıran yeteneklerin yanı sıra temelinde yeti olması gereken uygulamalı çalışmalarla sporcunun eksik olan hareketlerini bilinçli bir şekilde gerçekleştirmesini ve kullanmasını sağlamaya sportif yetenek denir (Erhan ve ark., 2015). Sporcuların idmana veya müsabakaya çıkmadan önce dikkat düzeylerinin artması, aynı zamanda konsantrasyon seviyelerinin yükseldiğini gösterir (Weinberg ve Gould, 2003; Williams, 2006). Spor etkinliklerinde başarıya ulaşmak için, konsantrasyon, dikkat, amaç belirleme, özgüven, olumlu düşünme gibi zihinsel yetilerin edinilmesi ve ilerletilmesi gerektiği vurgulanır. Bu, sürekli ve istikrarlı bir süreçtir ve sporcunun başarısını etkileyen psikolojik becerilerin önemini ortaya koyar (Neff, 2006). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma betimsel nitelikte olup, geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada “tarama modeli” düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2023 yılında Kırgızistan'da okçuluk, güreş ve atlı spor branşlarıyla uğraşan, yaş ortalaması 20-21 olan toplam 252 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 134'ü erkek, 118'i ise kadındır.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar: Veriler Google Formlar kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada 2 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

Tanılayıcı Bilgi Formu: Geleneksel spor yapan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Form; katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumu, gelir düzeyi, haftalık antrenman süresi ve spor branşı hakkında sorular içermektedir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirmesi Ölçeği: Katılımcıların psikolojik beceri düzeylerini belirlemek amacıyla; Smith ve arkadaşları tarafından (1995) geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği (ASCI-28)" sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek için geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. Ölçeğin iç tutarlılık değeri 0,85'dir. Puanlama; "Hemen hemen hiç", "Bazen", "Sık sık" ve "Hemen hemen her zaman" ifadelerine göre 1 ile 4 arasında puanlandırılmıştır. Ölçek alt boyutları "Zorluklar İle Baş Edebilme Yeteneği (maddeler: 5, 17, 21, 24)", "Öğrenmeye Açık Olabilme (maddeler: 3*, 10*, 15, 27)", "Konsantrasyon (maddeler: 4, 11, 16, 25)", "Güven ve Başarı Motivasyonu (maddeler: 2, 9, 14, 26)", "Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (maddeler: 1, 8, 13, 20)", "Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme (maddeler: 6, 18, 22, 28)" ve "Endişelerden Kurtulma (maddeler: 7*, 12*, 19*, 23*) olarak adlandırılmaktadır. * işareti olan sorular ters kodlanmalıdır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, spor yılı, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi, spor branşı ve haftalık antrenman süreniz) yüzde ve frekans değerleri IBM SPSS Statistics 25 programıyla analiz edilmiştir. Normallik testi analizi ile verilerin normal dağılım gösterdiği (tablo 1) tespit edilmiş olup, istatistiksel yöntem olarak ikili grupların karşılaştırmalarında t testi, çoklu grupları karşılaştırmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın tespiti için ise Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Etki değerlerinin tespiti için Cohen's d ve Eta Kare (η^2) hesaplanmıştır. Cohen d değeri için ,20 ve altı küçük-

düşük; ,50 arası orta; ,80 ve üstü için geniş-büyük düzey; Eta Kare (η^2) değeri için .001 küçük; .006 orta; .14 yüksek düzeyde etki büyüklüğü temele alınmıştır(Cohen, 1988; Büyüköztürk, 2011).

Tablo 1. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	-,700	-,075
Öğrenmeye açık olabilme	-,451	,330
Konsantrasyon	-,385	-,558
Güven ve başarı motivasyonu	-,877	,100
Hedef belirleme ve mental hazırlık	-,563	-,618
Baskı altında iyi performans gösterebilme	-,306	,453
Endişelerden kurtulabilme	,163	-,832
Psikolojik Beceri Genel	-,569	-,442

Bulgular

Tablo 2. Psikolojik Beceri Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p	Cohen's d
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Kadın	118	11,60	3,00	-5,673	250	,000***	,71
	Erkek	134	13,60	2,59				
Öğrenmeye açık olabilme	Erkek	118	12,24	2,36	-1,592	250	,113	
	Kadın	134	12,70	2,26				
Konsantrasyon	Kadın	118	11,03	2,90	-5,801	250	,000***	,73
	Erkek	134	13,10	2,76				
Güven ve başarı motivasyonu	Kadın	118	11,83	3,11	-5,793	250	,000***	,72
	Erkek	134	13,95	2,69				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Kadın	118	11,21	3,03	-7,230	250	,000***	,90
	Erkek	134	13,77	2,58				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Kadın	118	10,41	2,81	-6,129	250	,000***	,77
	Erkek	134	12,47	2,54				
Endişelerden kurtulabilme	Kadın	118	9,49	2,93	4,833	250	,000***	,61
	Erkek	134	7,63	3,14				
Psikolojik Beceri Genel	Kadın	118	77,81	12,30	-6,490	250	,000***	,81
	Erkek	134	87,22	10,72				

*** $p < 0,001$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre psikolojik beceri puanlarında “öğrenmeye açık olabilme” alt boyutu dışındaki tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

“Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p = ,000 < 0,05$). Anlamlı farklılık gösteren boyutlara ortalama değerleri açısından bakıldığında; Erkeklerin ($\bar{x} = 13,60$) kadınlara ($\bar{x} = 11,60$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen's d katsayısına göre ise sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği için cinsiyet değişkeni orta düzeyde ($,71$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,10$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,03$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların konsantrasyonu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,73$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,95$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,83$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların güven ve başarı motivasyonu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,72$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=13,77$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=11,21$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık durumu için cinsiyet değişkeni, yüksek düzeyde ($,90$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=12,47$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=10,41$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların baskı altında iyi performans gösterebilme durumu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,77$) etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Kadın ($\bar{x}=9,49$) katılımcıların erkeklere ($\bar{x}=7,63$) nazaran yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların endişelerden kurtulabilme boyutu için cinsiyet değişkeni, orta düzeyde ($,61$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Beceri Genel boyutu için cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=,000<0,05$). Ortalama değerler incelendiğinde; Erkek ($\bar{x}=87,22$) katılımcıların kadınlara ($\bar{x}=77,81$) göre yüksek ortalama değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Cohen’s d katsayısına göre ise sporcuların genel psikolojik beceri boyutu için cinsiyet değişkeni, yüksek düzeyde ($,81$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Beceri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	16-18 Yaş (1)	89	12,22	2,90	2,289	,079		
	19-20 Yaş (2)	47	12,74	2,71				
	21-23 Yaş (3)	65	12,51	3,18				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,55	2,84				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	16-18 Yaş (1)	89	11,93	2,34	3,296	,021*	2>1	,038
	19-20 Yaş (2)	47	13,17	1,96				
	21-23 Yaş (3)	65	12,63	2,07				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	12,63	2,68				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	16-18 Yaş (1)	89	11,60	2,96	2,731	,044*	4>1	,032
	19-20 Yaş (2)	47	12,45	2,34				
	21-23 Yaş (3)	65	11,95	3,45				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,02	2,87				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	16-18 Yaş (1)	89	12,56	3,07	1,313	,271		
	19-20 Yaş (2)	47	13,17	2,48				
	21-23 Yaş (3)	65	12,85	3,23				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,59	3,34				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	16-18 Yaş (1)	89	12,20	3,06	1,905	,129		
	19-20 Yaş (2)	47	12,30	3,01				
	21-23 Yaş (3)	65	12,60	3,24				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	13,43	2,84				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	16-18 Yaş (1)	89	11,37	2,80	568	,637		
	19-20 Yaş (2)	47	11,32	2,76				
	21-23 Yaş (3)	65	11,46	2,89				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	11,96	3,02				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	16-18 Yaş (1)	89	9,09	3,21	1,188	,037*	1>4	,034
	19-20 Yaş (2)	47	8,66	3,31				
	21-23 Yaş (3)	65	8,38	3,14				
	24 Yaş ve Üzeri (4)	51	7,49	2,86				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	16-18 Yaş	89	80,98	11,72	2,872	,169		
	19-20 Yaş	47	83,81	10,62				
	21-23 Yaş	65	82,38	13,67				
	24 Yaş ve Üzeri	51	85,67	13,07				
	Toplam	252	82,82	12,39				

* $p<0,05$

Katılımcıların yaş değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve genel beceri boyutunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sporcuların yaş değişkenine göre “öğrenmeye açık olabilme” alt boyutu puanlarında farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi Post-Hoc Tukey ile yapılarak test sonucunda; 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=11,93$) sporcularla 19-20 yaş aralığında olan ($\bar{x}=13,17$) sporcu grupları arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,038$ olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğü (Green ve Salkind, 2004) şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 16-18 arası olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 24 yaş ve üzeri olan ($\bar{x}=13,02$) sporcu grubuyla, 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=11,60$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,032$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 24 ve üzeri olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılığı anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 16-18 yaş aralığında olan ($\bar{x}=9,09$) sporcu grubuyla, 24 ve üzeri olan ($\bar{x}=7,49$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,034$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda yaşı 16-18 arası olan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. Psikolojik beceri puanlarının eğitim düzeyine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK. (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	İlkokul (1)	9	13,78	2,77	,995	,396		
	Ortaokul (2)	48	12,23	2,55				
	Lise (3)	42	12,40	3,16				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,80	3,02				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	İlkokul (1)	9	11,00	1,41	1,983	,117		
	Ortaokul (2)	48	12,13	2,65				
	Lise (3)	42	12,52	2,11				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,67	2,27				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	İlkokul (1)	9	14,11	2,52	3,614	,014*	1>2,3	,042
	Ortaokul (2)	48	11,40	2,61				
	Lise (3)	42	11,45	3,56				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,44	2,91				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	İlkokul (1)	9	14,22	2,49	3,318	,021*	4>2	,039
	Ortaokul (2)	48	11,81	3,32				
	Lise (3)	42	12,88	3,45				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	13,26	2,84				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	İlkokul (1)	9	14,00	3,08	3,765	,011*	4>2	,044
	Ortaokul (2)	48	11,58	3,04				
	Lise (3)	42	11,98	3,29				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	12,96	2,94				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	İlkokul (1)	9	13,33	2,74	1,749	,158		
	Ortaokul (2)	48	11,38	2,39				
	Lise (3)	42	11,00	2,98				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	11,58	2,94				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	İlkokul (1)	9	6,22	2,91	3,505	,016*	3>1	,041
	Ortaokul (2)	48	9,02	2,94				
	Lise (3)	42	9,38	3,63				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	8,24	3,05				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	İlkokul (1)	9	86,67	10,44	1,986	,117		
	Ortaokul (2)	48	79,54	11,45				
	Lise (3)	42	81,62	13,43				
	Üniversite ve Üzeri (4)	153	83,95	12,35				
	Toplam	252	82,82	12,39				

$p<0,05$

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri boyutunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

“Öğrenmeye açık olabilme” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi sonucunda; İlkokul derecesine sahip olan ($\bar{x}=14,11$) sporcu grubuyla Ortaokul ($\bar{x}=11,40$) ve Lise ($\bar{x}=11,45$) derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen

farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,042$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun eğitim durumu göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizi sonucunda; Ortaokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 11,81$) sporcu grubuyla Üniversite ve üzeri ($\bar{x} = 13,26$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,039$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Ortaokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 11,58$) sporcu grubuyla Üniversite ve üzeri ($\bar{x} = 12,96$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,044$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda İlkokul derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun eğitim durumu değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; İlkokul derecesine sahip olan ($\bar{x} = 6,22$) sporcu grubuyla Lise ($\bar{x} = 9,38$) mezuniyet derecesine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,041$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda eğitim düzeyi Lise derecesine sahip sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik beceri puanlarının gelir düzeyine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	İyi	98	12,47	2,95	1,348	,262
	Orta	128	12,94	2,93		
	Zayıf	26	12,04	3,05		
	Toplam	252	12,66	2,95		
Öğrenmeye açık olabilme	İyi	98	12,46	2,48	,009	,991
	Orta	128	12,50	2,28		
	Zayıf	26	12,50	1,94		
	Toplam	252	12,48	2,32		
Konsantrasyon	İyi	98	12,15	2,94	,593	,553
	Orta	128	12,24	3,01		
	Zayıf	26	11,54	3,30		
	Toplam	252	12,13	3,01		
Güven ve başarı motivasyonu	İyi	98	13,14	2,88	,359	,698
	Orta	128	12,80	3,23		
	Zayıf	26	13,04	3,08		
	Toplam	252	12,96	3,08		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	İyi	98	12,74	2,87	,880	,416
	Orta	128	12,59	3,11		
	Zayıf	26	11,85	3,62		
	Toplam	252	12,57	3,07		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	İyi	98	11,40	2,71	,654	,521
	Orta	128	11,68	2,95		
	Zayıf	26	11,04	2,93		
	Toplam	252	11,50	2,85		
Endişelerden kurtulabilme	İyi	98	8,83	3,03	,889	,412
	Orta	128	8,26	3,28		
	Zayıf	26	8,50	3,24		
	Toplam	252	8,50	3,18		
Psikolojik Beceri Genel	İyi	98	83,19	12,16	,512	,600
	Orta	128	83,00	12,58		
	Zayıf	26	80,50	12,57		
	Toplam	252	82,82	12,39		

Tablo 6 incelendiğinde geleneksel sporla ilgilenen katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri puanı ve alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Sporcuların psikolojik becerilerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde, en yüksek ortalama değer ($\bar{x}=83,19$) iyi gelir seviyesine sahip sporcu grubunda gözlenirken, en düşük ortalama değer ($\bar{x}=80,50$) ise zayıf gelir düzeyine sahip sporcu grubunda belirlenmiştir.

Tablo 6. Psikolojik beceri puanlarının spor branşına göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	Eta K.(η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Okçuluk (1)	35	11,74	3,05	2,039	,132		
	Güreş (2)	111	12,75	2,92				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,88	2,92				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	Okçuluk (1)	35	12,23	2,17	1,879	,155		
	Güreş (2)	111	12,80	2,28				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,24	2,38				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	Okçuluk (1)	35	11,06	2,96	2,759	,065		
	Güreş (2)	111	12,22	3,11				
	Atlı Sporlar (3)	106	12,41	2,85				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	Okçuluk (1)	35	11,49	2,99	5,410	,005**	1<2,3	,042
	Güreş (2)	111	12,97	3,27				
	Atlı Sporlar (3)	106	13,42	2,75				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Okçuluk (1)	35	11,11	3,09	5,384	,005**	1<2,3	,041
	Güreş (2)	111	12,58	3,30				
	Atlı Sporlar (3)	106	13,05	2,67				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Okçuluk (1)	35	10,34	2,93	3,430	,034*	1<2,3	,027
	Güreş (2)	111	11,70	2,94				
	Atlı Sporlar (3)	106	11,68	2,67				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	Okçuluk (1)	35	9,37	3,30	1,748	,176		
	Güreş (2)	111	8,50	3,21				
	Atlı Sporlar (3)	106	8,22	3,07				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	Okçuluk (1)	35	77,34	12,42	4,089	,018*	1<2,3	,032
	Güreş (2)	111	83,52	12,92				
	Atlı Sporlar (3)	106	83,89	11,42				
	Toplam	252	82,82	12,39				

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Konsantrasyon”, “Endişelerden kurtulabilme” alt boyutlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x}=11,49$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x}=12,97$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x}=13,42$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,042$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık testleri neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x}=11,11$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x}=12,58$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x}=13,05$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki

büyüklik değeri ise $\eta^2 = ,041$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Okçuluk sahip olan ($\bar{x} = 10,34$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x} = 11,70$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x} = 11,68$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,027$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Güreşle ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor branşına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; Okçuluk branşı ($\bar{x} = 77,34$) sporcu grubuyla Güreş ($\bar{x} = 83,52$) ve Atlı Sporlar ($\bar{x} = 83,89$) branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,032$ olarak bulunmuştur. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Tablo 7. Psikolojik Beceri Puanlarının Spor Yılına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p	Fark	EtaK. (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	1 Yıl (1)	103	11,44	2,81	13,395	,000***	1<2,3,4	,139
	1-3 Yıl (2)	54	13,02	2,86				
	4-6 Yıl (3)	38	14,39	2,11				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	13,39	2,93				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	1 Yıl (1)	103	12,41	2,23	,769	,512		
	1-3 Yıl (2)	54	12,63	2,17				
	4-6 Yıl (3)	38	12,89	2,32				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	12,21	2,59				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	1 Yıl (1)	103	10,56	2,67	21,372	,000***	1<2,3,4	,205
	1-3 Yıl (2)	54	12,80	2,76				
	4-6 Yıl (3)	38	14,03	2,41				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	13,09	2,85				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	1 Yıl (1)	103	11,37	3,02	21,725	,000***	1<2,3,4 2<3	,208
	1-3 Yıl (2)	54	13,35	3,03				
	4-6 Yıl (3)	38	14,92	1,95				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	14,14	2,42				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	1 Yıl (1)	103	10,55	2,90	37,630	,000***	1<2,3,4	,313
	1-3 Yıl (2)	54	13,39	2,56				
	4-6 Yıl (3)	38	14,55	2,11				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	14,12	2,16				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	1 Yıl (1)	103	10,12	2,76	19,166	,000***	1<2,3,4 2<3	,188
	1-3 Yıl (2)	54	11,85	2,54				
	4-6 Yıl (3)	38	13,34	2,32				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	12,46	2,46				
	Toplam	252	11,50	2,85				

Endişelerde n kurtulabilme	1 Yıl (1)	103	10,17	2,80	20,310	,000***	1>2,3,4	,197
	1-3 Yıl (2)	54	7,67	2,98				
	4-6 Yıl (3)	38	6,89	3,18				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	7,35	2,64				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	1 Yıl (1)	103	76,62	11,60	20,275	,000***	1<2,3,4 2<3	,198
	1-3 Yıl (2)	54	84,70	11,62				
	4-6 Yıl (3)	38	91,03	8,88				
	7 Yıl ve Üzeri (4)	57	86,75	11,30				
	Toplam	252	82,82	12,39				

***p<0,001

Tablo 8’de geleneksel sporla ilgilenen katılımcıların spor yılı değişkenine göre psikolojik beceri puanlarında “öğrenmeye açık olabilmek” alt boyutu dışında tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

“Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =11,44) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =13,02), 4-6 yıl (\bar{x} =14,39) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =13,39) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,139$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeye çok yakın etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip grup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi sonucunda; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =10,56) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =12,80), 4-6 yıl (\bar{x} =14,03) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =13,09) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,205$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip grup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan (\bar{x} =11,37) sporcu grubuyla 1-3 yıl (\bar{x} =13,35), 4-6 yıl (\bar{x} =14,92) ve 7 yıl ve üzeri (\bar{x} =14,14) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,208$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade

etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip gurup en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık testi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,55$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=13,39$), 4-6 yıl ($\bar{x}=14,55$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=14,12$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,313$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübeye sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,12$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=11,85$), 4-6 yıl ($\bar{x}=13,34$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=12,46$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,188$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübeye sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Endişelerden kurtulabilme” alt boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gruplar arası farklılık testleri neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=10,17$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=7,67$), 4-6 yıl ($\bar{x}=6,89$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=7,35$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,197$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 1 yıl spor tecrübesine sahip gurup, en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor yılına göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; 1 yıl spor deneyimine sahip olan ($\bar{x}=76,62$) sporcu grubuyla 1-3 yıl ($\bar{x}=84,70$), 4-6 yıl ($\bar{x}=91,03$) ve 7 yıl ve üzeri ($\bar{x}=86,75$) spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı

bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,198$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor tecrübesine sahip grup, en yüksek ortalama değere sahiptir.

Tablo 8. Psikolojik beceri puanlarının haftalık antrenman süresine göre ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Antrenman Süresi	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık	Eta Kare (η^2)
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	1-2 Gün (1)	102	12,11	3,19	2,371	,071		
	3-4 Gün (2)	115	13,15	2,67				
	4-6 Gün (3)	20	12,45	3,15				
	7 Gün (4)	15	13,00	2,65				
	Toplam	252	12,66	2,95				
Öğrenmeye açık olabilme	1-2 Gün (1)	102	11,92	2,24	7,831	,000*	2>1,4	,087
	3-4 Gün (2)	115	13,09	2,05				
	4-6 Gün (3)	20	13,05	2,58				
	7 Gün (4)	15	10,93	2,94				
	Toplam	252	12,48	2,32				
Konsantrasyon	1-2 Gün (1)	102	11,34	3,02	6,091	,001**	2>1	,069
	3-4 Gün (2)	115	12,97	2,79				
	4-6 Gün (3)	20	11,35	3,18				
	7 Gün (4)	15	12,20	2,86				
	Toplam	252	12,13	3,01				
Güven ve başarı motivasyonu	1-2 Gün (1)	102	12,21	3,42	5,013	,002**	2>1	,057
	3-4 Gün (2)	115	13,75	2,55				
	4-6 Gün (3)	20	12,45	3,24				
	7 Gün (4)	15	12,67	2,87				
	Toplam	252	12,96	3,08				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	1-2 Gün (1)	102	11,53	3,32	7,044	,000**	2>1	,079
	3-4 Gün (2)	115	13,30	2,86				
	4-6 Gün (3)	20	13,20	2,14				
	7 Gün (4)	15	13,27	1,98				
	Toplam	252	12,57	3,07				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	1-2 Gün (1)	102	10,62	2,99	5,975	,001**	2>1	,067
	3-4 Gün (2)	115	12,04	2,65				
	4-6 Gün (3)	20	12,15	2,64				
	7 Gün (4)	15	12,53	2,33				
	Toplam	252	11,50	2,85				
Endişelerden kurtulabilme	1-2 Gün (1)	102	9,08	3,29	3,215	,024*	2<1	,037
	3-4 Gün (2)	115	7,83	3,04				
	4-6 Gün (3)	20	9,05	3,03				
	7 Gün (4)	15	9,00	2,85				
	Toplam	252	8,50	3,18				
Psikolojik Beceri Genel	1-2 Gün (1)	102	78,80	12,95	6,785	,000**	2>1	,076
	3-4 Gün (2)	115	86,12	11,09				
	4-6 Gün (3)	20	83,70	12,34				
	7 Gün (4)	15	83,60	11,21				
	Toplam	252	82,82	12,39				

*** $p<0,001$, ** $p<0,01$, * $p<0,05$

Katılımcıların haftalık antrenman süresine göre psikolojik beceri puanlarında “Zorluklarla baş edebilme yeteneği” alt boyutu dışında tüm alt boyutları ve genel boyutunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

“Öğrenmeye açık olabilme” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada

3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,09$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,92$) ve haftada 7 gün antrenman yapan ($\bar{x}=10,93$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,087$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir.

“Konsantrasyon” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=12,97$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,34$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,069$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

“Güven ve başarı motivasyonu” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,75$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=12,21$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,057$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubu, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Hedef belirleme ve mental” hazırlık alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=13,30$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=11,53$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,079$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubu, en yüksek ortalama değere sahiptir.

“Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=12,04$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=10,62$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,067$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu

değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 7 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Endişelerden kurtulabilme alt boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizi neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=7,83$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=9,08$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,037$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 1 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Psikolojik Beceri Genel boyutunun haftalık antrenman süresine göre farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Grup içi farklılık analizleri neticesinde; haftada 3-4 gün antrenman yapan ($\bar{x}=86,12$) sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan ($\bar{x}=78,80$) sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2= ,076$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu grubunun en yüksek ortalama değer olduğu gözlenmiştir.

Tartışma

Araştırma grubunun psikolojik beceri düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortalama değerler incelendiğinde; erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen's d) katsayısına göre ise sporcuların genel psikolojik beceri boyutu için cinsiyet değişkeninin, yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Çağlar (2021) tarafından yapılan araştırmada, Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerileri cinsiyet açısından incelendiğinde, erkek sporcuların genel puanları açısından kadın sporculara kıyasla anlamlı bir üstünlük olduğu belirlenmiştir. Güvendi'nin (2020) çalışmasında, baskı altında iyi performans gösterme puanlarının ortalaması erkek sporcularda kadın sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Yıldız (2020) tarafından yapılan araştırmada, erkek sporcuların baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı sonucuna varılmıştır. Cankurtaran (2020), araştırmasında erkek

okçuların psikolojik becerilerini kadın sporculardan daha etkin kullandığını belirlemiştir. Gürer ve ark. (2018), kadın sporcuların hedeflerine ulaşmak için psikolojik becerileri erkek sporculardan daha az kullandıklarını rapor etmiştir. Behnke ve ark. (2017) spor alanındaki psikolojik becerileri incelemeye yönelik çalışmalarının sonucunda, erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek düzeyde psikolojik becerilere sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Yapılan literatür incelenmesinde, bu çalışmalar çalışmamızla paralellik gösterirken, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Yıldız ve Erhan (2019) çalışmalarında, kış sporlarıyla uğraşan sporcular arasında cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir psikolojik beceri farklılığı olmadığını belirtmişlerdir.

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı, “öğrenmeye açık olabilme”, “Endişelerden kurtulabilme” ve “Konsantrasyon” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Coşkun (2018) araştırmasında, katılımcıların yaşlarına göre psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir.

Connaughton ve ark. (2008) araştırmasında, yaş ile birlikte sporcularda psikolojik beceri düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, yaşça büyük sporcuların gençlere kıyasla daha yüksek psikolojik beceri düzeylerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Konter (2002) tarafından yapılan çalışmada, futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile yaş arasında belirli bir ilişki ve stresle başa çıkma bileşenleri arasında önemli farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Yapılan literatür taramasında, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik beceri düzeylerinin arttığı bulgusunun, diğer çalışmalarla paralellik gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma grubunun eğitim düzeyi değişkenine göre “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Öğrenmeye açık olabilme”, “Baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutlarında ve Genel Psikolojik Beceri boyutunda anlamlı farklılık olmadığı, “Zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “Güven ve başarı motivasyonu”, “Hedef belirleme ve mental hazırlık” ve “Endişelerden kurtulabilme” alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların eğitim düzeyi ile psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Güler (2019) çalışmasında ise eğitim düzeylerine göre baskı

altında iyi performans gösterme becerileri incelendiğinde, lisans ve lisansüstü eğitim almış olanların, eğitim düzeyi daha düşük olanlara göre daha yüksek bir performans gösterme eğiliminde oldukları sonucuna varılmıştır.

Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri puanı ve alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik becerilerine yönelik genel ortalama değerler incelendiğinde, en yüksek ortalama değer iyi gelir seviyesine sahip katılımcı grubunda olduğu gözlenirken, en düşük ortalama değer ise zayıf gelir düzeyine sahip katılımcı grubunda olduğu belirlenmiştir. Çağlar'ın (2021) çalışmasında, Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır; ancak en yüksek ortalamanın en yüksek gelir grubuna ait olduğu gözlemlenmiştir. Gökçaya'nın (2017) boks milli takımı üzerine yaptığı çalışmada ise, psikolojik beceri ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; Okçuluk branşına sahip olan sporcu grubuyla Güreş ve Atlı Sporlar branşına sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,032$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda Atlı sporlarla ilgilenen sporcu grubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırma grubunun spor branşı değişkenine göre "Zorluklarla baş edebilme yeteneği", "Öğrenmeye açık olabilme", "Konsantrasyon" ve "Endişelerden kurtulabilme" alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı, "Güven ve başarı motivasyonu", " Hedef belirleme ve mental hazırlık" ve " Baskı altında iyi performans gösterebilme" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler'in (2021) "Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, spor branşı değişkeni ile sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç, yapılan çalışma ile benzer bir paralellik sergilemektedir.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun spor yılı değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; 1 yıl spor deneyimine sahip olan sporcu grubuyla 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Grup içi farklılıklara ek olarak 1-3 yıl spor deneyimine sahip sporcu grubuyla 4-6 yıl spor deneyimine sahip

olan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,198$ olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu değer yüksek düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda 4-6 yıl spor deneyimine sahip gurubunun en yüksek ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Şahinler (2021), "Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" isimli çalışmasında lisans yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerinin farklı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Ancak Coşkun (2018) araştırmasında, spor yaşına bağlı olarak futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yıldız'ın (2020) tekvando oyuncularını üzerine yaptığı çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile spor yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güler'in (2019) çalışmasında ise bu tür bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, çalışmanın bulgularıyla tam olarak paralellik göstermemektedir.

Araştırma grubunun Psikolojik Beceri Genel boyutunun haftalık antrenman süresi değişkenine göre farklılık anlamlı bulunmuştur. Gruplar arası farklılık testleri sonucunda; haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu grubuyla haftada 1-2 antrenman yapan sporcu grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Belirlenen farkın etki büyüklük değeri ise $\eta^2 = ,076$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer orta düzeyde etki büyüklüğüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca ilgili alt boyut puanlarda haftada 3-4 gün antrenman yapan sporcu gurubunun en yüksek ortalama değer olduğu tespit edilmiştir. Orhan (2020) çalışmasında, kişilerarası beceriler alt boyutunda haftalık antrenman süresi fazla olan sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Sonuç

Sonuç olarak, araştırma bulguları; psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor branşı, spor yılı ve haftalık antrenman süresi gibi değişkenlerden etkilendiğini göstermektedir. Cinsiyet açısından erkek sporcuların daha yüksek psikolojik beceri düzeylerine sahip olduğu belirlenmiş, yaş ile psikolojik beceri düzeyleri arasında genel olarak olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi, spor branşı ve spor yılı değişkenlerinde ise belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunurken, gelir düzeyinin genel psikolojik beceri üzerinde etkisinin sınırlı olduğu gözlenmiştir. Haftalık antrenman süresinin artmasının, özellikle baskı altında iyi performans gösterebilme gibi becerilerde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalarla genel olarak paralellik gösteren bu bulgular, psikolojik

becerilerin geliştirilmesi için bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Kaynaklar

- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Millî Eğitim Basımevi.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. (2005). Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2):26-34.
- Bayraktar B.ve Kurtoğlu M (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22: 16-24.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(1), 504-516.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1) 13-29.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>.
- Coşkun, K. (2018). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan.
- Çağlar, G. (2021). Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Gökkaya D. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; Boks milli takımı örneği (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 521130, Erzurum.
- Gürer, B., Bektaş, F., Kural, B. (2018). Doğa sporları faaliyetlerine katılan sporcuların psikolojik performanslarının incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.
- Güvendi, Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 645480, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). "Araştırmalarda Rapor Hazırlama" Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kılıçaslan, U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması. Basılmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 125267, Adana.
- Neff R. (2010). Mental Training For Athletes and Other Performers 2006, www.Mentaltraininginc.Com.
- Orhan, E. (2020). Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development And Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport -Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory, 28. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 17, 379 -398.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1) , 8-18.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Pearson.
- Weinberg, R.ve Gould, D. (2003). Foundations of Sport And Exercise Psychology. 3rd. Edition USA. Human Kinetics.
- Williams, J. (Ed),. (2006). Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. 5th. Ed, New York: Mcgraw-Hill.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldız, M. E., Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.