



Farklı Spor Dalları İle İlgilenen Sporcuların Depresyon Durumlarının İncelenmesi

Investigation of Depression Situations of Athletes of Different Sport Branches

Oktay KIZAR¹ 

¹Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 18.11.2020

• Kabul Tarihi: 22.12.2020

• Yayın Tarihi: 30.12.2020

ÖZ: Bu çalışmada, farklı spor branşları ile ilgilenen sporcuların depresyon ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubu, Bingöl ilinde basketbol, futbol, voleybol ve atletizm branşlarında faaliyet gösteren 238 amatör sporculardan oluşmaktadır. Bu sporcuların 128'i kadın, 110'u erkeklerden oluşmaktadır. Veriler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova ve Tukey testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0,05$ olarak belirlendi. Analizler için Spss 20 istatistik paket programı kullanılmıştır. Sonuç olarak, sporcuların eğitim düzeyi, ailenin sporcu çocuklarına yönelik tutum ve davranış tarzı, baba eğitim düzeyi, baba meslek ile sporcuların yaptıkları spor branşına göre depresyon düzeyini lehinde anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır $p < 0,05$.

Anahtar Kelimeler: spor branşı, depresyon, eğitim, aile, tutum, davranış.

ABSTRACT: In this study, it was aimed to determine the factors related to the frequency of depression of athletes interested in different sports branches. The research group consists of 238 amateur athletes operating in the branches of basketball, football, volleyball and track and field in Bingöl. These athletes consist of 128 women and 110 men. The data were obtained through the Personal Information Form and the Beck Depression Scale (BDI) prepared by the researcher. In the evaluation of the data, the t-test was used for the comparison of quantitative continuous data between two independent groups, and the One-way Anova and Tukey tests were suitable for the comparison of quantitative continuous data between more than two independent groups. The level of significance was set as $p \leq 0,05$. For analysis was used, Spss 20 statistics package program. As a result, were found significant differences in favor of the depression level according to the education level of the athletes, the attitude and behavior style of the family towards the children of the athletes, the education level of the father, and the sports branch of the athletes $p < 0,05$.

Keywords: sports branch, depression, education, family, attitude, behavior.

1. GİRİŞ

Spor ve fiziksel faaliyetler beden sağlığı üzerine olumlu etkilerinin yanında ruh sağlığı açısından yararları bulunmaktadır. Son dönemlerde ergenler ile ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel etkinliklerin kendilik algısı, yaşıt ve anne-baba ilişkileri yanı sıra akademik başarı düzeyinde olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Van ve Johnson, 1995; Faigenbaum, 2000; Karakaya ve ark., 2006). Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitenin gençlerin kendilerini daha sağlıklı ve formda hissetmelerinin yanında beden sağlıkları açısından da yararlı olduğu bildirilmiştir (Meffulli, 1992; Açıkada, 2004).

Spor ve fiziksel etkinliklerde stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; benlik saygısı ile kendilik algısı arasında ise doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur (Berger & Owen, 1983). Bununla birlikte düzenli egzersiz yapan ergenlerin anne ve babalarıyla daha az çatışma yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca düzenli egzersiz yapan ergenlerin daha az depresif belirti ve madde kullanımı daha az olduğu bulunmuştur. Sporun bilinen bu olumlu etkileri kimi zaman ruhsal hastalıklarda da kullanılmaktadır. Bununla birlikte kişinin onaylanmama korkusu yaşaması insan olarak başarısız olma kaygılarını artırmaktadır. Ayrıca bireyde saygınlığı yitirme, zayıf görülme gibi duygu ve davranışlar kişinin depresyon durumların ortaya çıkmasına sebep olabilir (Gilbert & Allan, 1994; Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001). Duygulanma bozuklukları; coşkulu duyguları ifadenin aşırı karışımı ve onları yönetmede yetersizlik şekli olarak tanımlanmaktadır. Depresyon; kişide karamsarlık, duraklık hali olarak yansımaların yanında çaresizlik, suçluluk duygusu, dürtü ve güdülerde yavaşlama belirtileri göstermektedir. Bunun yanında sosyal ilişki, etkileşim ve bilişsel çözülüm gibi belirtiler göstermektedir. Ayrıca psikopatoloji alanında duygu durum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Tegin, 1990; Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001). Depresif duygu hali sorunu gösteren kişilerde bilişsel, sosyal ve biyolojik sistemde farklı düzeyde sapmalar meydana gelmektedir.

Depresyon kuramsal olarak davranışçı yaklaşım, psikoanalitik yaklaşım ve bilişsel yaklaşım olarak üç şekilde tanımlanır. Depresyonda olan kişiler olumsuz hâlleri belirlemede gerçekçi olmayıp, gerçeküstü düzeyde negatif bir durum göstermektedirler. Bu nedenle kendilerini aşırı şekilde beceriksiz, yeteneksiz olarak görebilmektedirler (Myers, 1987). Depresyona bakış açısında bilişsel kuram önemli yer tutar. Bu kuram Kelly, Bandura, Beck gibi araştırmacıların çalışma yaklaşımlarından bir bölümünü oluşturmaktadır (Pervin, 1996). Beck'e göre bilişsel saptırma, şahsın çeşitli uyaran durumlara karşın olumsuz düşünme, algılama ve yorumlama biçimi olarak tanımlanmaktadır (Tegin, 1987). Depresyonun oluşumunda sosyal, psikolojik ve biyolojik insan organizmasında önemli etkenler olduğunu söyleyebiliriz.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 sezonu Bingöl ilinde profesyonel ve amatör olarak basketbol, futbol, voleybol ve atletizm branşlarında faaliyet gösteren sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi; 2018-2019 sezonu Bingöl ilinde basketbol, futbol, voleybol ve atletizm branşlarında faaliyet gösteren 128'i kız, 110'u erkek olmak üzere toplam 238 amatör sporcudan oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı kulüplerdeki ilgili yöneticiler ile görüşüp gerekli izinleri aldıktan sonra kulüplere giderek sporculara anketin açıklaması yapılmış olup, sporcuların soruları sağlıklı bir şekilde cevaplamasına yardımcı olmuştur. Anket formu iki kısımdan oluşmaktadır. Bunlar;

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, spor yaşı gibi özelliklerinin yanı sıra kulübünün bulunduğu kategori dalını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşturulmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği: Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck vd. (1961) tarafından geliştirilmiştir. Depresyonda görülen bilişsel, duygusal, motivasyonel eğilimleri ölçmeyi amaçlamaktadır (Beck, vd., 1961; Beck, vd., 1978). BDE 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 0-63 arasında değişmektedir.

2.3. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22.00 yazılımı aracılığı ile elektronik ortama aktarılarak çeşitli istatistiksel analizler uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını ortaya koymak amacıyla normallik testi yapılmış olup verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenlerine göre Sporcuların Depresyon Durumları Ölçeği yaptıkları spor branşı farklılığını saptamak için parametrik testlerden T testi yapılmıştır. Katılımcıların yaşları, aile gelir, eğitim durumu, aile tutum ve davranış durumuna göre Beck depresyon ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasındaki farklılığı saptamak için Anova testi uygulanmıştır. Alt boyutlar arasındaki ilişki Anova testi uygulanarak analiz edilmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Beck depresyon puanlarının yaş değişkeni için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve post-hoc Tukey testi sonucuna göre 15-19 yaş grubu ile 20-25 yaş grubu arasında 15-19 yaş grubu lehine ($p < 0.05$); aile tutum ve davranış değişkenine göre demokratik grup ile otoriter grup arasında otoriter grup lehine ($p < 0.05$); eğitim durumu değişkenine göre okuryazar değil ile lise grubu arasında okuryazar değil grubu lehine ($p < 0.05$); baba eğitim durumu değişkenine göre baba okuryazar değil grubu ile ön lisans arasında okuryazar değil grubu lehine ($p < 0.05$); baba meslek durumu değişkenine göre baba çalışmıyor grubu ile memur ve işçi meslekleri arasında baba çalışmıyor grubu lehine ($p < 0.05$); spor branşı durumu değişkenine göre futbol ile voleybol branşı ve basketbol ile voleybol branşları arasında, futbol branşı ile basketbol branşı lehine ($p < 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de incelenmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet değişkeni Beck Depresyon T Testi sonuçları

Cinsiyet	n	X	ss	t	p
Erkek	108	24,47	4,45	,682	.049
Kadın	49	23,85	5,56		

Tablo 1 'de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği puanları aritmetik cinsiyet ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup t testi sonucunda, aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,682$; $p<0,05$).

Tablo 2. Yaş değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Yaş	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
15-19	2	20,000	1.156	G.Arası	747,45	3	249,15	4,955	0,02	1-2
20-25	129	20,410	1,157	G.İçi	11765,45	234	50,28			
26-30	53	22,169	1,371	Toplam	12512,90	237				
30 ve üstü	54	24,796	5,107							
Toplam	238									

Tablo 2'de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=4,955$; 02). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Beck depresyon puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda 15-19 yaş grubu ile 20-25 yaş grubu arasında 15-19 yaş grubu lehine istatistiksel olarak ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, 15-19 yaş grubundaki sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Gelir değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Gelir	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Düşük	21	0,197	1,670	G. Arası	672,90	2	149,15	4,632	0,46	Yok
Orta	195	2,010	1,635	G. İçi	10930,30	235	51,28			
Yüksek	22	2,207	2, 218	Toplam	11603,20	237				
Toplam	238	1,415	1,523							

Tablo 3'de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=4,632$; 46).

Tablo 4. Ailenin sporcu çocuklarına yönelik tutum ve davranış değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Aile Tutum	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Demokratik(1)	58	4,610	1,152	G. Arası	579,90	3	193,30	3,791	0,01	1<3
Koruyucu(2)	115	2,175	1,150	G. İçi	11933,00	234	50,99			
Otoriter(3)	51	0,351	1,201	Toplam	12512,90	237				
İlgisiz(4)	14	2,527	2,154							
Toplam	238	1,665	1,657							

Tabloda 4'de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının aile tutum ve davranış değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda aile tutum ve davranış ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur

(F=3,791; 01). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Dağılımlar homojen olmadığı için değişkenlerin hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey çoklu karşılaştırma tekniği kullanıldı. Beck depresyon puanlarının aile tutum ve davranış değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda demokratik grubu ile otoriter grubu arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, otoriter tutum ve davranışta bulunan aileden gelen sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Eğitim düzeyi değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Eğitim Durumu	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Okuryazar değil (1)	34	19,382	7,804	G. Arası	451,32	3	150,44	2,919	0,03	1<3
İlköğretim(2)	131	21,419	6,669	G. İçi	12061,58	234	51,54			
Lise(3)	62	23,596	4,747	Toplam	12512,90	237				
Ön lisans(4)	11	23,545	3,696							
Toplam	238									

Tabloda 5’de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=2,919; 03). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. Beck depresyon puanlarının eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda okuryazar değil ile lise grubu arasında okuryazar değil grubu lehine istatistiksel olarak ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, okuryazar değil olan sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Baba Eğitim	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Okuryazar değil (1)	26	18,923	7,093	G. Arası	477,99	3	159,33	3,098	0,02	1<4
İlköğretim(2)	107	21,108	8,257	G. İçi	12034,91	234	51,43			
Lise(3)	68	23,102	6,413	Toplam	12512,90	237				
Ön lisans(4)	37	23,405	4,693							
Toplam	238									

Tabloda 6’da görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,098; 02). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Beck depresyon puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda baba okuryazar değil grubu ile ön lisans arasında okuryazar değil grubu lehine istatistiksel olarak ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, baba eğitim durumu okuryazar değil bulunan aileler grubundaki sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Baba meslek düzeyi değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Baba Meslek	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Çalışmıyor(1)	83	18,923	8,586	G. Arası	1705,76	3	568,58	12,311	0,00	1<2,
Memur (2)	63	21,108	5,503	G. İçi	10807,14	234	46,18			1<3
İşçi(3)	83	23,102	5,398	Toplam	12512,90	237				
Emekli(4)	9	23,405	7,859							
Toplam	238									

Tabloda 7’de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının baba meslek durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=12,311; 00). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Beck depresyon puanlarının baba meslek durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda baba çalışmıyor grubu ile memur ve işçi meslekleri arasında baba çalışmıyor grubu lehine istatistiksel olarak (p<0,05) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, baba meslek durumu çalışmıyor bulunan grubundaki sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyut arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 8. Katılımcıların spor branşı düzeyi değişkenlerine göre Beck Depresyon Ölçeği Anova sonuçları

f, x ve ss değerleri				Anova Sonuçları						
Baba Meslek	n	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark
Futbol(1)	50	22,400	6,253	G. Arası	1460,93	3	486,97	10,311	0,00	1<3,
Basketbol(2)	139	23,208	6,043	G. İçi	11051,97	234	47,23			1<2
Voleybol(3)	35	16,200	8,817	Toplam	12512,90	237				
Atletizm(4)	14	19,571	10,566							
Toplam	238									

Tabloda 8’de görüldüğü üzere, Beck depresyon ölçeği aritmetik ortalamalarının katılımcıların spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=10,311; 00). Bu işlemin ardından ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analiz tekniklerine geçilmiştir. ANOVA sonrası hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Beck depresyon puanlarının spor branşı durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda futbol branşı ile voleybol branşları arasında, basketbol branşı ile futbol ve basketbol branşı grubu lehine istatistiksel olarak (p<.05) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum, futbol ve basketbol spor branşlarının karşılıklı mücadele gerektiren spor dalları sebebiyle sporcuların depresyona girme ihtimalleri daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer alt boyut arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada sporcuların yaş grupları arasında, ailenin sporcu çocuklarına yönelik tutum ve davranış değişkenine göre, sporcuların eğitim durumlarına göre, baba meslek durumu ve sporcuların yaptıkları spor branşı durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin hedef belirleme ve mental hazırlık, zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu alt boyutlarında ve toplam puanda profesyonel lisanslı sporcular lehine anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Profesyonel ve amatör sporcular arasındaki iş ahlakı, sporcu psikolojisi gibi faktörlerde büyük farklılıklar olduğu gözlenmektedir. Psikolojik olarak daha çok yardım almaya müsait olarak profesyonel sporcuların mesleki ahlaka daha çok sahip olduğu da görülmektedir.

Bunun sebebi ise profesyonel sporcuların futbolu meslek olarak görmeleri, amatör sporcuların ise büyük birçoğunun ek gelir veya eğlenmek amaçlı futbol oynadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaş aralıkları ile psikolojik becerileri arasındaki ilişki zorluklarla baş edebilme yeteneği boyutunda incelendiğinde 18-22 yaş aralığındaki Futbolcular ile 33 yaş üstü üzerindeki futbolcuların oranı daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebepleri arasında 18-22 yaş aralığındaki sporcuların zorluklarla başa çıkabilme özelliğini öne çıkararak kendilerini daha iyi konumda olmaları düşünülmektedir. 33 yaş ve üstü sporcular ise artık Futbolda son dönemlerini yaşadığı için zorluklarla baş edebilme yeteneği boyutunda daha iyi oldukları görülmüştür.

Baskı altında iyi performans gösterebilme boyutunda ise en düşük oran 23-28 yaş aralığındaki Futbolcular 'da görüldüğü anlaşılmıştır. Bunun başlıca sebebi ise o yaş aralığındaki sporcuların gelecekteki futbol kariyerlerini düşünerek baskı altına girdikleri ve buda performansını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Bensiz (2016), çalışmasında, araştırma grubunun yaş değişkenine göre liderlik davranışlarından herhangi bir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Yaşları arttıkça algıladıkları antrenör davranışlarının herhangi bir alt boyutunda negatif ya da pozitif yönde bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Aksu (2016), yapmış olduğu araştırmaya göre futbol hakemlerinin yaş ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Koç (2004), araştırmasının sonucunda; "profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hâkim oldukları" tespit etmişlerdir.

Yücel (2003), taekwondocular üzerinde yapmış olduğu araştırmada; Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Koç (2004), araştırmasının sonucunda; profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hâkim oldukları tespit etmişlerdir. Başoğlu (2007), yapmış olduğu bir çalışmada yaş ile özgüven arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir.

Genel olarak profesyonel ve amatör futbolcuların psikolojik becerileri incelendiğinde Profesyonel Futbolcuların hemen hemen her kategoride Amatör Futbolculardan üstün oldukları görülmektedir. Bunun en başlıca sebebi ise profesyonel sporcuların kazandığı para ve bu parayı kaybetmek korkusu olduğu düşünülmektedir. Bir diğer sebep ise profesyonel sporcuların yaşadığı canlı hayat olduğu da düşünebilir. Bu sebepler göz önüne alındığında Profesyonel sporcuların daha iyi şartlarda yaşamak, daha çok para kazanma isteklerinden dolayı kendilerini işine daha çok verdikleri, daha çok çalıştıkları görülmektedir.

Bayram (2020) araştırmasında amatör sporcuların Futbolu daha çok keyif ve zaman geçirme olarak gördükleri için meslek olarak ele almadıkları ve bu sebepten dolayı sorumluluk, baskıyla baş edebilme gibi faktörlerden kaçındıkları için futbol alanında çok başarılı oldukları söylenememektedir. Amatör sporcularda yaş aralığı küçük olarak futbolcuların kendilerini geliştirerek Profesyonel futbolcu olarak hayatlarına devam etmek istediklerinden kendi aralarında anlamlı bir fark olduğu görüldüğünü tespit etmiştir.

Spor eğitiminde bilinçli yaklaşımlar sergilendiğinde ve refah düzeyini artırıcı maddi önlemler alındığında, sporcuların performans ve isteklilik ile başarı düzeylerinde olumlu gelişmeler olacağı düşünülebileceğinden, futbol kulüplerinin hedeflerini ve başarı kıstasını yükselterek, Futbolculara psikolojik destek sağlayarak sporcuları yetiştirmeleri önerilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Aksu, A. (2016). *Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Bayram, M., Şam, C.T., Zepak, M., & Sajedi, H. (2020). Elit düzeydeki kayak ve atletizm sporcularının fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3).
- Başoğlu, S.T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Culotta-Hackenberg, L.S. (2002). *Empathy development and its relationship with aggressive and delinquent behavior in adolescents*. Unpublished PHD Thesis, Cleveland State University, Cleveland, Ohio.
- Erim E., Bedir D., Güler, M.Ş. & Ağduman, F. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği'nin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1). 59-71.
- Erkan M. (2002). *Sporda iletişimin önemi ve takım performansına etkisi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi.

- Türkiye Futbol Federasyonu. (2002). *Fifa ve Uefa, Futbol Oyun Kuralları Kitabı*, 44-57.
- Football Equipment and History. (2011) *International Olympic Committee (IOC)*. Erişim Tarihi: 25.10.2017
- Ganellen, R. ve Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (1), 156-163.
- Güler, D. (2007). Amatör futbolcularda müsabaka döneminde yapılan 7 haftalık futbol antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(13), 44-51.
- http://forum.bedenegitimi.gen.tr/spor-evrensel-kulturun-bir-parcasi_t10098.html?s=91b0a153a3a5238d24e4cc5477d15bf3&t=10098 Erişim Tarihi : 27.09.2017
- Jones L, Stuth G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An over-view. *Applied and Preventative Psychology*, 101- 115.
- Koç, H., (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Malina, R.M., Ribeiro, B., Aroso & J., Cumming S.P. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill. *Br J Sports Med*, 41:290-295.
- Pargman, D. (1998). *Understanding sport behavior*. New Jersey: Prentice Hall, 48, 279, 287.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*, Dokuz Eylül Yayınları.
- Yücel, E. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.