



15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması¹

To Compare Emotional State of Individuals Making Team and Individual Sport 15-18 Age Group

Burcu SALAR², Mesut HEKİM³, Mehmet TOKGÖZ⁴

Özet

Bu araştırmanın amacı takım ve ferdi spor yapan bireylerin günlük hayattaki duygusal durumlarını tespit etmektir. Araştırmaya düzenli olarak spor yapan ve 15-18 yaş grubunda bulunan toplam 300 sporcu katılmıştır. Katılımcılara bazı demografik özellikleri ile günlük hayattaki duygusal özelliklerini belirlemek için anket uygulanmıştır. Elde edilen bulguların analizinde SPSS 15.0 for Windows programında independent t test kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda en fazla katılımın futbol ve basketbol spor dallarından olduğu ve sporcuların büyük çoğunluğunun haftada 3-4 gün antrenman yaptıkları tespit edilmiştir. Araştırmada en düşük katılımın ise taekwondo ve masa tenisi spor dallarından olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan çocukların günlük hayatta sakin, huzurlu, rahat ya da sinirli olma durumları ile katıldıkları spor dallarına göre istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bunun yanında, günlük hayatta kendine güvenme, kendini iyi hissetme, kendini kaygılı hissetme, her şeyi ciddiye alma ve etkilenme gibi psikolojik özelliklerin her iki grupta da benzer düzeyde görüldüğü belirlenmiştir. Sonuç olarak takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen 15-18 yaş grubu bireylerin günlük hayattaki duygusal özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: Duygusal durum, Ferdi sporlar, Psikoloji, Spor, Takım sporları.

Abstract

The aim of this study is to determine emotional state in daily life of individuals making team and individual sports. Totally 300 athletes making sport regularly and exist at 15-18 age groups were joined in research. An survey was applied to participants to determine emotional features in daily life with some demographic features. Independent t test in SPSS 15.0 for Windows program was used in analyze of data obtained. Result of research, it was determined that most attendance was football and basketball branches and many of athletes make training 3-4 times at week. It was determined that minimum attendance was taekwondo and table tennis branches. It was determined that there was no statistically significant difference among be calm, peaceful, comfort or angry state of children joined in research as to sport branches attended by children ($p>0,05$). It was determined that physical

¹ Bu çalışma Burcu SALAR tarafından 6 Haziran 2012 tarihinde SDÜ Spor Bilimleri Bölümünde Lisans Bitirme Projesi olarak sunulmuştur.

² burcusalar@hotmail.com

³ mesut.hekim@hotmail.com

⁴ mehmettokgozz@facebook.com

features as self-reliance, fell good themselves, feel trait themselves, take serious everything and response in daily life were similiary levels in each of two groups. As a result, it was revealed that there was no difference in statistically significant level between emotional state in daily life of individuals dealing with team and individual sports branches at 15-18 age group ($p>0,05$).

Keywords: Emotional state, İndividual sports, Physicologie, Sport, Team sports

Giriş

Spora katılımın fiziksel ve fizyolojik gelişim üzerine katkılarının yanında bazı psikolojik ve sosyal özellikler üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır. Efe ve diğerleri (2008) tarafından yapılan araştırmada, spora katılımın sosyal gelişimi çeşitli yönlerden desteklediği, özellikle genç yaşlarda spora yönelmenin atılganlık, kendine güven ve toplum içerisinde aktif rol alma yeterliliğini geliştirdiği ifade edilmiştir.

Spor ve fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik özelliklerin yanında insanların kişilik gelişimleri üzerine de bazı etkileri olduğu bilinmektedir. Küçük ve Koç'a göre (2004), spora katılımın insanların kişilik gelişimleri üzerine etkileri değerlendirildiği zaman, insanların kişilik gelişimlerinin desteklenmesinde spora katılımın büyük bir öneme sahip olduğu vurgulanmıştır. Bu yönü ile sporun, insanların dar dünyalarından kurtularak başka ortamlara, diğer insanlarla farklı diyaloglar kurmalarına, bunların sonucunda diğer insanlardan etkilenmelerine olanak sağlayan bir olgu olduğuna vurgu yapılmıştır. Kişinin söz konusu ortam ve yaşam döngüsü içerisinde de spor yolu ile kişilik gelişiminin destekleneceği belirtilmiştir.

Sporun psikolojik özellikler ile kişilik gelişimine etkisi, bireyin ilgilendiği spor dalı ile de bağlantılı olabilir. Spor dalının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) nedeniyle bireyin de psikolojik ve duygusal durumunu farklı yönlerde etkileyebilir. Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir.

Çocuklarda spor ve fiziksel etkinliklerin ruh sağlığı ve psikolojik gelişim üzerine etkileri ile ilgili çalışma sayısı azdır. Ekeland, Heian, Hagen (2005) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde benlik saygısı başta olmak üzere bazı psikolojik özellikler üzerine olumlu etkileri olduğu ifade edilmiştir. Spora katılımın çocuklar ve gençler üzerinde bazı psikolojik yararlarının olmasında şüphesiz ki spor ortamının sosyal bir alan olması yatmaktadır. Özdiç'e göre (2005), sporun sosyal yaşam içerisinde önemli bir yer bulunmakta olup, sosyal yaşama uyum spor ortamında kolaylıkla gerçekleşmektedir. Çünkü insanların sosyal açıdan gelişmeleri diğer insanlar ile etkileşim içine girmeleri ile bunun sağlanması da spor yardımı ile mümkün olabilmektedir.

Genç bireylerin uyumlu bir biçimde yetiştirilmelerinde eğitim alanında duygusal ve sosyal gelişimi destekleyici, doyum sağlayıcı birtakım etkinliklere yer verilmesi gerekmektedir. Bu alanda yapılacak etkinliklerin başında da serbest zaman etkinlikleri ile beden eğitimi ve spor faaliyetleri gelmektedir. Bu kapsamda sporun her dalı kişisel gelişim için oldukça önemli bir yere sahiptir ve cinsiyet ayrımı

gözetmeksizin her bireyin spora katılımın sağlanmalıdır (Kuru, 2003). Ayrıca modern yaşamın getirdiği monoton yaşam tarzından kurtulmanın, hareket etme imkanı kazanmanın ve bunun sonucunda ruh sağlığının geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemli olduğu bilinmektedir (Öztürk ve Şahin, 2007).

Takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla iyi iletişim kurma, birlikte kazanma ve kaybetme, ekip çalışması yapma ve yardımlaşma gibi özelliklerinin gelişmesine katkı sağlar. Bireysel sporlar ise bireyin, irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir.

Bireylerin yaptıkları spor türüne göre bir takım duygusal özellikler içine girmeleri hakkında literatürde fazla kaynak yer almamaktadır. Ancak takım ve ferdi spor yapan bireylerin ilgilendikleri spor dalının duygusal gelişimlerini hangi yönde etkileyeceğini kestirmek, diğer bir ifade ile sporcuların duygusal özelliklerinin ilgilendikleri spor dalına göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi spora katılımın psikolojik gelişime etkilerini anlamak için oldukça önemlidir. Bu noktada takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin duygusal durumları arasında farklılık var mıdır? Sorusunun cevaplanması zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada takım ve ferdi spor yapan 15-18 yaş grubu bireylerin günlük hayattaki duygusal özelliklerinin incelenmesini, benzerlik ve farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubunu 15-18 yaş grubunda bulunan, hem takım hem de ferdi spor dallarında faaliyet gösteren toplam 300 sporcu katılmıştır. Takım sporuyla uğraşan bireylerin ortalama yaşı 16.04 (n=150) yıl, ferdi sporlar ile uğraşan bireylerin ortalama yaşı 16.37 (n=150) yıldır. Katılımcılar, alt yapı spor kulüpleri sporcuları ile okul spor takımlarında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan sporcular arasında cinsiyet dağılımlarında oransal olarak herhangi bir ayırım yapılmamıştır.

Veri Toplama Materyali

Araştırmaya katılan bireylere 9 demografi sorusu ile 40 ölçek sorusundan oluşan bir anket formu uygulanmıştır. 40 sorudan oluşan ölçekten elde edilen veriler “Şuan sakin, huzurlu ve rahatım”, “Kendimi güvende hissediyorum”, “Şuan sinirliyim”, “Şuan hiç keyfim yok”, “Genellikle kaygılıyım”, ve “Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim” şeklinde 6 alt boyutta gruplandırılmıştır. Bu alt boyutlardan elde edilen ortalamaların yorumlanmasında ise; ortalama 1-1,74 “hiç”, ortalama 1,75-2,49 “biraz”, ortalama 2,50-3,24 “çok” ve ortalama 3,25-4 “tamamen” şeklinde yorumlama yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ankette yer alan sorular, Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinden alınmıştır. Araştırmada kullanılan bu sorular aynı zamanda insanların duygusal durumlarının ölçülmesinde ve klinik tedavi için hastanelere başvuran hastaların psikolojik yapılarının belirlenmesinde de sıklıkla kullanılmaktadır (Özgül, 2003).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 for Windows programı kullanılmıştır. Demografik bilgilerin analizinde frekans dağılımlarına bakılmıştır. Alt boyutların gruplar arasındaki ortalamalarını karşılaştırmak için de independent t test yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların yaptıkları spor türlerine göre dağılımları

Değişken	f	%
Takım	150	50,0
Ferdi	150	50,0
Toplam	300	100,0

Tablo 1’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan bireylerin %50’si (n=150) takım sporları, %50’si (n=150) de ferdi sporlar ile uğraşmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları

	Takım Sporları		Ferdi Sporlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
15 Yaş	68	45,3	48	32,0	116	38,7
16 Yaş	30	20,0	36	24,0	66	22,0
17 Yaş	30	20,0	29	19,3	59	19,7
18 Yaş	22	14,7	37	24,7	59	19,7
Toplam	150	100,0	150	100,0	300	100,0

Tablo 2’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının büyük bir kısmı 15 yaşındadır (%45,3, n=68). Ferdi sporcuların da büyük bir kısmı 15 yaşındadır (%32,0, n=48). Takım sporu yapanlarda en az katılım 18 yaş grubundan (%14,7, n=22), ferdi spor yapanlarda ise en az katılım 17 yaş grubundan olmuştur (%19,3, n=29).

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet özelliklerine göre dağılımları

	Takım Sporları		Ferdi Sporlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Kız	66	44,0	77	51,3	143	47,7
Erkek	84	56,0	73	48,7	157	52,3
Toplam	150	100,0	150	100,0	300	100,0

Tablo 3'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının %44'ü (n=66) kız, %56'sı (n=84) erkek iken, ferdi sporcuların %51,3'ü (n=77) kız, %48,7'si (n=73) de erkek bireylerdir. Araştırmaya toplam 143 kız, 157 erkek katılmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların ilgilendikleri spor dallarına göre dağılımları

Değişken	F	%
Futbol	48	16,0
Basketbol	43	14,3
Voleybol	35	11,7
Hentbol	24	8,0
Atletizm	39	13,0
Masa tenisi	19	6,3
Güreş	34	11,3
Taekvando	12	4,0
Yüzme	46	15,3
Toplam	300	100,0

Tablo 4'de görüldüğü gibi; Araştırmaya en fazla katılım futbol (%16, n=48), yüzme (15,3, n=46) ve basketbol (%14,3, n=43) branşlarından, en az katılım ise taekvondo (%4, n=12) ve masa tenisi (%6,3, n=19) branşından olmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların spor yaptıkları yıllara göre dağılımları

	Takım Sporları		Ferdi Sporlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
1-2 yıl	47	31,3	38	25,3	85	28,3
3-4 yıl	55	36,7	75	50,0	130	43,3
5-6 yıl	33	22,0	18	12,0	51	17,0
7-8 yıl	15	10,0	19	12,7	34	11,3
Toplam	150	100,0	150	100,0	300	100,0

Tablo 5'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının %31,3'ü (n=47) 1-2 yıldır, %36,7'si (n=55) 3-4 yıldır, %22'si (n=33) 5-6 yıldır, %10'u (n=15) da 7-8 yıldır spor yapmaktadır. Ferdi sporcuların ise %25,3'ü (n=38) 1-2 yıldır, %50'si (n=75) 3-4 yıldır, %12'si (n=18) 5-6 yıldır, %12,7'si (n=19) de 7-8 yıldır spor yapmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların haftalık antrenman sürelerine göre dağılımları

	Takım Sporları		Ferdî Sporlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
1-2	49	32,7	56	37,3	105	35,0
3-4	74	49,3	68	45,3	142	47,3
5-6	20	13,3	19	12,7	39	13,0
7	7	4,7	7	4,7	14	4,7
Toplam	150	100,0	150	100,0	300	100,0

Tablo 6'da görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının %32,7'si (n=49) haftada 1-2, %49,3'ü (n=74) haftada 3-4, %13,3'ü (n=20) haftada 5-6, %4,7'si (n=7) de haftada 7 antrenman yapmaktadır. Ferdî sporcuların %37,3'ü (n=56) 1-2, %45,3'ü (n=68) haftada 3-4, %12,7'si (n=19) 5-6, %4,7'si (n=7) de haftada 7 antrenman yapmaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların ulusal düzeyde başarılı olma durumları

	Takım Sporları		Ferdî Sporlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Var	41	27,3	19	12,7	60	20,0
Yok	109	72,7	131	87,3	240	80,0
Toplam	150	100,0	150	100,0	300	100,0

Tablo 7'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularını %27,3'ünün (n=41) ulusal başarısı bulunurken, %72,7'sinin (n=109) ulusal başarısı bulunmamaktadır. Ferdî sporcuların ise %12,7'sinin (n=19) ulusal başarısı bulunurken, %87,3'ünün (n=131) ulusal başarısı bulunmamaktadır.

Tablo 8. Sporcuların "Şu anda sakin, huzurlu ve rahatım" düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	3,02	,727	,746	,456
Ferdî	150	2,96	,664		

Tablo 8'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $3,02 \pm 0,72$ (n=150), ferdi sporcuların ortalaması ise $2,96 \pm 0,66$ (n=150) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular çok sakin, huzurlu ve rahat olduklarını belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların “Kendimi güvende hissediyorum” düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	3,19	,641	,379	,705
Ferdi	150	3,17	,654		

Tablo 9’da görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $3,19 \pm 0,64$ ($n=150$), ferdi sporcuların ortalaması ise $3,17 \pm 0,65$ ($n=150$) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular kendilerini çok güvende hissettiklerini belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcılar “Şu anda sinirliyim” düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	1,54	,752	-1,355	,176
Ferdi	150	1,66	,822		

Tablo 10’da görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $1,54 \pm 0,75$ ($n=150$), ferdi sporcuların ortalaması ise $1,66 \pm 0,82$ ($n=150$) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular biraz sinirli olduklarını belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Katılımcıların “Şu anda hiç keyfim yok” düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	2,00	,612	1,576	,116
Ferdi	150	1,89	,543		

Tablo 11’de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $2,0 \pm 0,61$ ($n=150$), ferdi sporcuların ortalaması ise $1,89 \pm 0,54$ ($n=150$) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular

biraz keyiflerinin olmadığını belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. Katılımcıların "Genellikle kaygılıyım" düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	1,81	,590	1,309	,192
Ferdi	150	1,73	,541		

Tablo 12'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $1,81\pm 0,59$ ($n=150$), ferdi sporcuların ortalaması ise $1,73\pm 0,54$ ($n=150$) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular genellikle biraz kaygılı olduklarını belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların "Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim" düşüncesine sahip olma durumları ile branş türü arasındaki ilişki

Alt Değişken	N	X	Ss	t	p
Takım	150	2,09	,611	1,303	,194
Ferdi	150	1,99	,618		

Tablo 13'de görüldüğü gibi; Araştırmaya katılan takım sporcularının ortalaması $2,09\pm 0,61$ ($n=150$), ferdi sporcuların ortalaması ise $1,99\pm 0,61$ ($n=150$) olarak bulunmuştur. Hem takım, hem de ferdi sporcular her şeyi biraz ciddiye aldıklarını ve bundan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Takım ve ferdi sporcuların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sonuç Ve Tartışma

Çalışmamıza katılan bireylerin %50'sinin takım sporları, %50'sinin de ferdi sporlar ile ilgilendikleri, takım sporcularının büyük bir kısmının 15 yaşında (%45,3), ferdi sporcuların da büyük bir kısmı 15 yaşında (%32,0) oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında takım sporu yapanlarda en az katılımın 18 yaş grubundan (%14,7), ferdi spor yapanlarda ise en az katılımın 17 yaş grubundan olduğu (%19,3) tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan takım sporcularının %44'ünün kız, %56'sının erkek, ferdi sporcuların ise %51,3'ünün kız, %48,7'sinin de erkek bireylerden olduğu, toplam 143 kız ve 157 erkek sporcunun araştırmaya katıldığı belirlenmiştir.

Araştırmamıza en fazla katılımın futbol (%16), yüzme (15,3) ve basketbol (%14,3) branşlarından, en az katılımın ise taekvondo (%4) ve masa tenisi (%6,3) branşlarından olduğu bulunmuştur. Bunun

yanında araştırmaya katılan takım sporcularının %31,3'ünün 1-2 yıldır, %36,7'sinin 3-4 yıldır, %22'sinin 5-6 yıldır, %10'unun da 7-8 yıldır spor yaptıkları, ferdi sporcuların ise %25,3'ünün 1-2 yıldır, %50'sinin 3-4 yıldır, %12'sinin 5-6 yıldır, %12,7'sinin de 7-8 yıldır spor yaptıkları belirlenmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan takım sporcularının %32,7'sinin haftada 1-2, %49,3'ünün haftada 3-4, %13,3'ünün haftada 5-6, %4,7'sinin de haftada 7 antrenman yaptıkları, ferdi sporcuların ise %37,3'ünün 1-2, %45,3'ünün haftada 3-4, %12,7'sinin 5-6, %4,7'sinin de haftada 7 antrenman yaptıkları bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda sporcuların yaptıkları antrenmanlar ile müsabaka performansları arasında ilişki olduğu bildirilmiştir. Yapılan antrenmanlarında yeterli düzeyde ve amacına uygun yapılması da önemli bir konudur. Bunun yanında performans kavramı sadece fiziksel olarak ortaya konulan bir ürün olmayıp, aynı zamanda bazı psikolojik süreçlerden oluşmaktadır. Sporcular bir müsabaka veya yarışmayı kaybettikleri zaman ekonomik açıdan elde edeceği statü ve ün olarak da kayıplara uğrayacağını bilmektedir. Tüm bunların sonucunda sporcular katıldıkları her müsabakada sahaya çıkarken kaygı yaşayarak performansını sergilemek durumunda kalmaktadır (Akarçeşme, 2004). Günümüzde üst düzey sporcuların büyük bir bölümü sahip oldukları becerileri sadece fiziksel ve fizyolojik kapasitelerine değil, aynı zamanda psikolojik özelliklerine de borçludurlar. Psikolojik yönü iyi olan sporcular kendilerini müsabakaya psikolojik olarak motive etmede, kaygılarını yönetmede, müsabakaya konsantre olmada ve birtakım amaçlar belirlemede mükemmel yeteneklere sahiptirler. (Koç, 2004). Bu nedenle he amatör hem de profesyonel anlamda spor yapan bireylerin antrenörleri sporcularını müsabakalara hazırlama sürecinde fiziksel ve fizyolojik yüklenmelere ek olarak birtakım psikolojik yüklenme modellerini de sporcularına uygulamalıdır.

Araştırmamızda takım ve ferdi spor yapanların benzer düzeyde kendilerine güvenleri olduğu belirlenmiştir. Bu durum hem takım hem de ferdi spor yapan bireylerin antrenman ve müsabakalarda daha atılgan ve daha konsantre bir tutum içinde olmalarının da temelini oluşturmaktadır. 13 yaş grubu badminton sporcuları üzerinde yapılan benzer çalışmada, yaş ile atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kırımoglu, 2008).

Aktop ve Erman (2002) tarafından yapılan araştırmada, takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların genellikle süreklilik gösteren ve özelliği olarak görülen spora dalına özgü başarı motivasyonunun güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Aktaran: Aktaş ve diğerleri, 2006).

Çalışmamıza katılan takım sporcularının %27,3'ünün ulusal başarısı bulunurken, %72,7'sinin ulusal başarısının bulunmadığı, ferdi sporcuların ise %12,7'sinin ulusal başarısı bulunurken, %87,3'ünün de ulusal başarısının bulunmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre, araştırmaya katılan hem takım hem de ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların genel olarak ulusal düzeyde sportif başarılarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Çalışmamıza katılan sporcuların yaş gruplarının küçük olduğunu göz önünde bulundurursak, ulusal alanda başarılı sporcuların çalışmamızdaki oranının düşük olmasının normal bir sonuç olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim küçük yaşta ulusal alanda başarı elde etmek için yetenekli olmanın yanında aynı zamanda da yaşa özgü gelişim antrenmanlarının iyi seviyede uygulanması gerekir. Bunun

yanında çocukların ulusal düzeyde başarı elde etmelerinde motivasyonel özelliklerinin de rolü olduğunu söylemek gerekir.

Muratlı'ya göre (2007), sportif verim düzeyi bilişsel yeteneklerin gelişmişliğine bağlıdır. Taktik ve diğer türde kararlar almak ya da gerekli bilgiyi kullanabilmek için gerekli olan bu yetenekler gelişmiş beyin yapılarında görülen düşünme kapasitesinin, zeka kapasitesinin gücüdür.

Çalışmamızda hem takım hem de ferdi spor yapan bireylerin kendilerini sakin, huzurlu ve rahat hissetme, kendini güvende hissetme ve sinirli olma düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde " şu anda hiç keyfim yok, genellikle kaygılıyım, her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim" düşüncelerine hem takım hem de ferdi spor yapan sporcuların benzer oranda katıldıkları belirlenmiştir. Bu bulgulara göre spora katılan çocukların yaptıkları spor dalı ne olursa olsun günlük hayattaki duygusal özelliklerinin benzer düzeylerde olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Akçalar' a (2007) göre, her türlü spor aktiviteleri, sosyal bir deneyimdir. Sosyalleşme ilk olarak ailede daha sonra ise okul ortamında devam etmektedir. Yapılan spor türüne göre kişinin sosyal gelişimi desteklenmektedir. Toplumsal ve sosyal açıdan ele alındığı zaman spora katılım toplum sağlığı açısından da önemli bir olgudur.

Çocuklarda spora katılımın psikolojik özellikler üzerine olumsuz etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ancak literatürde yer alan sınırlı araştırma incelendiği zaman, çocukların küçük yaşlarda yoğun yüklenmelerden ve özel antrenman programlarından uzak tutulması gerektiği vurgulanmıştır. Çünkü belirli bir spor dalına uzun süre zaman ayıran çocukların fiziksel ve duygusal olarak yıpranma olasılıklarının arttığı belirtilmiştir. Ayrıca bu çocukların duygusal olarak sağlıklı yetişkinlerin durumuna gelme konusunda bazı zorluklar yaşayabilecekleri ifade edilmiştir (Gül, 2011). Bunun yanında küçük yaş grubundaki sporcular ile genç sporcuların özellikle endişe ve kaygı düzeylerinin cinsiyet ve yaş gibi bazı kişisel özelliklere göre farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Grossbard ve diğerleri, 2009). Dolayısıyla küçük yaş grubunda bulunan çocuklar ile genç sporculara uygulanacak antrenman programlarında sporcuların ruhsal durumları sürekli gözlenmelidir. Sporunun uygulanan antrenman programları sonunda psikolojik olarak yıprandığı gözlenirse gerekli önlemler alınmalıdır. Aksi takdirde sporunun yapmış olduğu spordan psikolojik olarak soğuması hatta söz konusu sporu bırakması muhtemel bir sonuçtur.

Yazarer ve diğerleri'de göre (2004), günümüz gençliğinin ruhsal özelliklerinin gelişmesinde, gelecekte toplumsal açıdan sorumluluk yüklenebilecek bir gençliğin yetiştirilmesinde ve bireyler arası ilişkilerin sağlamlaştırılmasında küçük yaşta spora katılım oldukça önemlidir.

İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, spora katılımın öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini azaltan bir unsur olduğu, öğrencilerin psikolojik olarak rahatlamalarında spora katılımın oldukça etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Arslan, Güllü, Tural, 2011). Literatürde yer alan bu bilgi bizim çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Nitekim bizim çalışma sonuçlarımızda sporcuların sakin, toplumla uyumlu, kendine güveni yüksek bireyler oldukları belirlenmiştir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan sporcuların büyük bir bölümünün ulusal düzeyde başarıları olmadığı, takım ve ferdi spor yapan gruplarda bulunan çocukların çoğunluğunun 3-4 yıldır spor yaptıkları ve en fazla katılımın futbol ve basketbol branşlarından olduğu belirlenmiştir. Bunların yanında hem takım hem de ferdi sporlar ile ilgilenen sporcuların kendilerine güven konuları ile kendilerini iyi hissetme ve bazı psikolojik özellikleri arasında benzerlikler olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularımıza göre takım veya ferdi olarak spora katılımın küçük yaş grubu bireylerde psikolojik gelişimi olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Günümüzde çocukların ve gençlerin başta arkadaş çevresi olmak üzere birtakım unsurlar nedeniyle çeşitli kötü alışkanlıklara yöneldikleri, buna paralel olarak psikolojik anlamda bazı sıkıntılar yaşadıkları bilinmektedir. Özellikle son yıllarda yazılı ve görsel basında bu konuda çıkan haberlerin sayısında da artış meydana geldiği gözlenmektedir. Çocukların ve gençlerin psikolojik yapılarının güçlendirilmesi ve kötü alışkanlıklara yönelmelerinin önlenmesinde spora katılımın etkili olacağı düşünülebilir. Nitekim yapılan bu araştırma ve literatürde yer alan benzer çalışma bulguları spora katılımın gençlerin psikolojik yapılarını olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bunun yanında günümüz gençlerinin spor vasıtası ile psikolojik sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasının gelecek nesillerin daha sağlıklı bir psikolojik yapıya sahip olmalarına katkı sağlayacağı unutulmamalıdır.

Öneriler

- 1.Takım ve ferdi spor yapan çocukların duygusal özelliklerini olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenmesi için araştırmalar yapılabilir.
- 2.Küçük yaş grubunda yer alan sporcuların duygusal özellikleri ile sportif başarıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için çalışmalar yapılabilir.
- 3.Spor yapan çocukların sosyo-ekonomik özellikleri ile duygusal durumları arasındaki ilişki incelenebilir.
- 4.Spor yapan çocukların sosyo9demografik özellikleri ile duygusal durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- 5.Spor yapan ve yapmayan çocukların duygusal özelliklerini bazı değişkenlere göre inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.*

Akçalar, S.Ö. (2007). *Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara*

Aktaş, Z., Çobanoğlu, G., Yazıcılar, İ., Er, N. (2006). Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(2), 55-59.

Aktop, A., Erman, K. A. (27-29 Ekim 2002). *Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı. Antalya

Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2) 120-132.

Efe, M, Öztürk, F, Koparan, Ş. ve Şenışık Y. (2008). 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1), 69-77.

Ekeland, E, Heian, F. and Hagen, K.B. (2005). Can Exercise Improve Self Esteem İn Children And Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. *Br J Sports Medicine*. 39, 792-798.

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. and Cumming, S. P. (2009). Competitive Anxiety İn Young Athletes: Differentiating Somatic Anxiety, Worry, And Concentration Disruption. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*. 22(2), 153-166.

Gül, G. K. (2011). *Çocuklar ve Spor*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

Kırımoğlu, H. (2008). Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*. 10(2), 1-9.

Koç, H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.

Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1) 175-191.

Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131-142

Muratlı, S (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 77-84.

Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.

Öztürk, F., Şahin, Ş. K. (2007). Spor Yapan ve Yapmayan 9-13 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması (Bursa Örneği). *İlköğretim Online*. 6(3), 469-479.

Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A., Albay, F. ve Eker, H. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2(4) 163-170