



Kış Sporü İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi

Examining the Psychological Skills of Athletes Relating with Winter Sports

Muhammed Emir YILDIZ¹, Süleyman Erim ERHAN²

¹Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, Türkiye.

²Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 19.11.2019

• Kabul Tarihi: 06.12.2019

• Yayın Tarihi: 31.12.2019

ÖZ: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde ve farklı bölümlerinde öğrenim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesidir. Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören, elit olan ve elit olmayan sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin değerlendirilmesi için çalışmaya farklı spor branşları ile ilgilenen 80 kadın ve 121 erkek olmak üzere toplamda 201 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma tarama modelindedir ve çalışmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Demografik özelliklerle ilgili sorular ilk bölümde, Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından geliştirilen, Erhan ve ark. (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" ise ikinci bölümde kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen bilgiler SPSS 20.0 yardımıyla analiz edilmiştir.

Yapılan çalışmada araştırmaya dahil olan katılımcıların uygulanan ölçeğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. ($p < 0.05$) Ancak bu çalışmanın diğer değişkeni olan temas durumunda ise zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.001), konsantrasyon (.024), güven ve başarı motivasyonu (.031), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000), alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Benzer bir şekilde bir başka değişken olan spor düzeyinde de zorluklarla baş edebilme (.002), öğrenmeye açık olabilme (.000), konsantrasyon (.000), güven ve başarı motivasyonu (.000), hedef belirleme ve mental hazırlık (.000), baskı altında iyi performans gösterebilme (.000) anlamlı farklılık bulunmuştur. ($p = 0.02$) Psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinin bütün alt boyutları arasında yapılan spor türü değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p = 0.02$).

Anahtar Kelimeler: psikolojik beceri, kendine güven, konsantrasyon, hedef.

ABSTRACT: The aim of this study is to evaluate the psychological skill levels of elite and non-elite athletes who are studying in various departments of different universities in Turkey. The population of the study is comprised of elite and non-elite athletes who are studying in various universities in Turkey. The sampling of the study consists of 201 students, including 80 females and 121 males.

In the study, a data collection was used tool in the form of a survey comprised of 2 sections. In the first section, questions related to demographic characteristics; in the second section, "Athletic Psychological Skills Inventory" developed by Smith R. Schutz, R. Smoll F and Ptacek J (1995) and adapted into Turkish with validity and reliability by Erhan., et al. (2015) were used. IBM SPSS Statistics v20.0 software statistical were used on the data obtained from the respondents.

Significant differences weren't found in the gender variables of the participants in the study. ($p < 0.05$) However, according to the contact variable the ability to cope with difficulties (.002), be open to learning (.001), concentration (.024), confidence and success motivation (.031), goal setting and mental preparation (.000), good performance under pressure (.000), significant differences were found in the sub-dimensions. Also at the sports level to cope with difficulties (.002), be open to learning (.000), concentration (.000), trust and success motivation (.000), goal setting and mental preparation (.000), perform well under pressure (.000) significant difference was found. ($p = 0.02$) There were significant differences between all sub-dimensions of psychological skill assessment scale according to the type of sport. ($p = 0.02$).

Keywords: psychological skill, self-confidence, concentration, goal.

1. GİRİŞ

Başarı bir tesadüf değildir. Başarı, önceden hazırlanmış bir programa bağlı yoğun çalışma ile elde edilebilir. Başarılı olmak ise, beceri (teknik), çeşitli yöntemler (taktik), kondisyon ve en önemlisi, psikolojik etkenlerin bir araya gelmesi ile elde edilir. Buna bağlı olarak, sporcunun başarıya ulaşmasına yardımcı olmak için spordaki psikolojik etkenlerin önceden belirlenmesi gerekir (Tavacıoğlu, 1999).

Sporda bilişsel faktörler arasında en kritik olanı kendine güvendir (Vealey ve ark., 1998). Bireyin kendine güvenmesi ya da güvenmemesi kendi yetenek ve becerilerinin farkında olmasına bağlıdır (Weinberg & Gould, 2003). Sporunun kendine olan güven hissi var ise, bu geliştirilerek sporunun performansı da geliştirilebilir (Duda, 1992). Sporunun güven duygusu ise ortak eğitim, değer ve hedeflerin olduğu bir grup içerisinde artırılabilir. Yani, bir sporcuyu bir takıma dahil etme, benzer branşı bireysel olarak gerçekleştiren sporcuya güven duygusunu artırarak sergilediği performansı üst seviyelere çıkarabilir (Weinberg & Gould, 2003).

Fiziksel kapasitenin en üst seviyede olması, mükemmel bir spor performansı için yeterli değildir. Psikolojik kapasite mükemmel bir performans için oldukça önemlidir. Günümüzde yapılan modern araştırmalar ise önemli bir noktaya dikkat çekerek, motorik özelliklerle birlikte mental faktörlerin de ne kadar önemli olduğunu bize göstermektedir. Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında zihinsel faktörlerle ilgili yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmekte ve bu eksikliğin, ülkemizde daha fazla olduğu görülmektedir (Efe, 2008).

Sporcuların sahip oldukları yetenek ve beceri hareketlerinin eğitilmesi ile spor amaçlı yapılan aktivitelerdeki zihinsel faktörler ortaya çıkarılabilir. Zihinsel antrenman kavramının önemi eğitilen bu hareketlerin zihinde canlandırılması ve bilinçaltına yerleştirilmesinin gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bu kavramın açıklanması oldukça önemlidir. Zihinsel antrenman; yapılacak olan hareketin uygulama olmaksızın yoğun bir şekilde zihinde canlandırılması ve bu canlandırılan bilinçli hareketlere beynin verdiği komutlar doğrultusunda vücudun uymasıdır (Ahsen, 1984).

Bu tanıma bağlı olarak zihinsel antrenman fiziksel antrenman ile birlikte düşünülmeli ve antrenman programlarında mutlaka kullanılmalıdır (Karagözoğlu, 2005). Zihinsel antrenman sporcuların antrenmanlarını tamamlayıcıdır. Sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasını ve daha verimli sonuçlar elde etmelerini sağlar (Konter, 1998). Zihinsel antrenman, birçok sporunun karşı karşıya kaldığı endişe, adapte olamama, gerginlik ve gevşeyememe, baskı ve engellemeyle karşı karşıya kalma gibi sorunların çözülmesine ve sporcuların performanslarının üst seviyelere ulaşmasına yardımcı olur (Syer & Connolly, 1989).

Koruç ve Bayar (1990) ise zihinsel antrenmanı, yarışma veya hazırlık aşamasında meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz her türlü duruma karşı yapılması düşünülen hareketlerin, uygulama olmaksızın planlı ve sık bir şekilde zihinde canlandırılması şeklinde ifade etmektedir. Vücut bilinçli olarak yapmak istediğimiz hareketleri gerçekleştirmek için beynin verdiği komutlara uymak zorundadır.

Performans sporcuları için bütün yarışlar önemlidir. Antrenmanlardaki yoğun çalışmaların karşılığını almak yarış sonucunda alınan başarıya bağlıdır. Bu gibi yarışmalarda sporcu için her şey baskıya sebep olabilir (Akarçeşme, 2004). Baskı sonucunda ortaya çıkan stres kişilik, rakiplerin gücü, yarışın önemi, yapılan sporun amacı, yarışa hazırlık durumu gibi nedenler ile yakından ilgilidir. Sonuç olarak, kontrol altında tutulamayan stresin sporcuya hiçbir faydası yoktur. Ancak kontrol altında tutulduğu sürece sporcuya fayda sağlayacak bir duygudur. Sporda hayati olan bir diğer ruh hali ise kaygıdır (Koç, 2004).

Kaygı, kişinin bir olayı kendisini tedirgin eder nitelikte algılamasıdır (Alisinoğlu & Ulutaş, 2003). Kaygı ve korku arasında tepkilerin kaynağı, şiddeti ve süresi bakımından 3 temel fark vardır. Bunlar:

- Kaygının kaynağı belli değildir, ancak korkunun kaynağı bellidir (Cevizci, 2005).
- Kaygı, korkuya göre daha az şiddette yaşanır.
- Kaygının süresi korkudan daha uzundur (Cüceloğlu, 1991).

Yapılan araştırmalar yarış öncesinde uygun düzeyde kaygılanma olması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Sporunun istenen performansa ulaşması da buna bağlıdır. Sporunun yaşadığı endişenin sürekli artması performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Gümüş, 2002). Bireyde artan kaygı ile birlikte kalp ritminde artış, kan basıncı, terleme gibi fiziksel belirtiler meydana gelir ve bu durum sporunun performansını olumsuz yönde etkiler. Bu gibi durumlar da olayları kontrol altında tutabilmek için sporcuların psikolojik becerilerinin gelişmiş olması ya da bu alanda eğitim almış olmaları gerekmektedir. Sonuçta sporcu kaygıyı kontrol altında tutabildiğinde ve konsantrasyonunu arttırdığında yapılan işte daha yüksek verim elde edebilir (Tavacioğlu, 1999).

Literatür taraması yapıldığında; ülkemizde sporda psikolojik becerilerin ölçülmesini konu alan çalışma sayısının az olması bu çalışmanın yapılmasındaki en önemli sebeplerin başında gelmektedir.

Bu çalışma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonunun düzenlemiş olduğu Kış Sporları müsabakalarında farklı branşlarda yarışan sporcuların spor yaşı ile sporda psikolojik beceri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Evreni ve Örneklem

Çalışma, tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini; Erzurum'da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor Oyunları'nın da (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Buz Hokeyi, Curling, Alp Disiplini, Biatlon ve Snowboard) yaklaşık olarak 865 sporcu oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklemini ise rastgele seçilmiş tabakalı örnekleme yöntemine göre belirlenmiş ve 80 kadın, 121 erkek olmak üzere toplam da 201 öğrenciden oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşan bir anket formudur. Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı üniversite takımları ile ilgili öğretim elemanlarıyla (Antrenör) görüşüp gerekli izinleri aldıktan sonra 11 – 26 Mart 2016 tarihleri arasında müsabakaların yapıldığı spor salonlarına giderek öğrencilere anketin açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilerin soruları sağlıklı bir şekilde cevaplamasına yardımcı olmuştur. Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde Smith ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Erhan ve ark. (2015) tarafından geçerlik güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye çevrilen "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. 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. Puanlama, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', 'Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır.

2.3. Verilerin İstatistik Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS Statistics v20.0 yardımıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin saptanması için Frekans Analizi, anketlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek için Shapiro Wilk testi, cinsiyet, temas durumu, spor türü, spor düzeyi değişkenleri boyutlarının analizi Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Erkek	Kadın			
N	121	80			
%	60.2	39.8			
Yaş	18-20	21-23	24-Üzeri		
N	76	93	32		
%	37.8	46.3	15.9		
Spor Yaşı	1-3	4-6	7-9	10-Üzeri	
N	61	83	29	28	
%	30.3	41.3	14.4	13.9	
Temas Durumu	Temas var	Temas yok			
N	89	122			
%	44.3	55.7			
Spor Türü	Takım	Bireysel			
N	128	73			
%	63.7	36.3			
Spor Düzeyi	Milli	Milli Değil			
N	49	152			
%	24.4	75.6			
Spor Branşı	Curling	Biatlon	Buz Hokeyi	Snowboard	Alp Disiplini
N	36	25	90	16	29
%	17.9	12.4	44.8	8.0	14.4

Tablo 4.1'de katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında; katılımcıların %60.2'ini erkekler oluştururken, %39.8'sini kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşına bakıldığında %37.8'i 18-20 yaş aralığını, %46.3'ü 21-23 yaş aralığını, %15.9'u ise 24 yaş ve üzerini oluşturmaktadır. Katılımcılara yaptıkları spor branşın temas olup olmadığı sorulduğunda, katılımcıların; %44.3'ü temas var, %55.7'si ise temas olmadığı cevabını vermiştir. Yaptıkları spor branşının takım mı yoksa bireysel mi sorusu sorulduğunda ise katılımcıların; %63.7'si takım sporu, %36.3'ünün ise

bireysel sporla uğraştığı cevabı alınmıştır. Yaptıkları spor branşının düzeyi sorulduğunda ise katılımcıların; % 24.4'ü millilik düzeyine ulaşmış, %75.6'sı ise millî olamadığı cevabını vermiştir. Çalışmaya katılan sporcuların branşları sorulduğunda ise katılımcıların; %17.curling, %12.4'übiatlon, % 44.8'i buz hokeyi, % 8.0'i snowboard ve % 14.4'ü alp disiplini branşlarını yaptıklarını belirtmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Kadın	80	1.92	.560	199	-.666	.506
	Erkek	121	1.97	.569			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	80	2.0	.545	199	.881	.380
	Erkek	121	1.96	.562			
Konsantrasyon	Kadın	80	1.94	.562	199	-.478	.633
	Erkek	121	1.98	.586			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	80	2.07	.468	199	-1.131	.259
	Erkek	121	2.15	.452			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Kadın	80	1.89	.513	199	-.962	.337
	Erkek	121	1.97	.572			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Kadın	80	1.76	.628	199	-1.207	.229
	Erkek	121	1.86	.609			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	80	1.33	.547	199	-.486	.628
	Erkek	121	1.38	.647			
Toplam	Kadın	80	1.85	.313	199	-1.008	.315
	Erkek	121	1.90	.321			

(p<0.05)

Tablo 4.2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kadınların ortalaması (1.92 ± 0.560) erkeklerin ortalamasından (1.97 ± 0.569) daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması (2.0 ± 0.545) erkeklerin ortalamasından (1.96 ± 0.562) daha düşük olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile cinsiyet arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.94 ± 0.562) erkeklerin ortalamasından (1.98 ± 0.586) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (2,07 ± 0.468) erkeklerin ortalamasından (2.15 ± 0.452) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.76 ± 0.628) erkeklerin ortalamasından (1.86 ± 0.609) daha düşük olduğu görülmektedir. Kız ve erkeklerin endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.33 ± 0.547) erkeklerin ortalamasından (1.38 ± 0.647) daha düşük olduğu görülmektedir. Toplam psikolojik beceri puanları arasında ise kız ve erkekler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kızların ortalaması (1.85 ± 0.313) erkeklerin ortalamasından (1.90 ± 0.321) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaptıkları Branşın Temas Durumuna Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Temas Durumu	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Temas V	89	1.82	.609	199	-3.074	.002
	Temas Y	112	2.06	.505			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Temas V	89	2.14	.592	199	3.394	.001
	Temas Y	112	1.87	.497			
Konsantrasyon	Temas V	89	1.86	.569	199	-2.273	.024
	Temas Y	112	2.04	.570			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Temas V	89	2.04	.506	199	-2.173	.031
	Temas Y	112	2.18	.409			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Temas V	89	1.76	.552	199	-4.412	.000
	Temas Y	112	2.09	.503			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Temas V	89	1.63	.621	199	-4.086	.000
	Temas Y	112	1.97	.572			
Endişelerden Kurtulma	Temas V	89	1.44	.588	199	1.743	.083
	Temas Y	112	1.29	.618			

Toplam	Temas V	89	1.81	.357	199	-2.665	.008
	Temas Y	112	1.93	.273			

(p<0.05)

Tablo 4.3 incelendiğinde spor türü değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile temas değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.82 ± 0.609) temas olmayan branşların ortalamasından (2.06 ± 0.505) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. . Temas var olan branşların (2.14 ± 0.592) temas olmayan branşların ortalamasından (1.87 ± 0.497) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.86 ± 0.569) temas olmayan branşların ortalamasından (2.04± 0.570) daha yüksek olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (2,04 ± 0.506) temas olmayan branşların ortalamasından (2.18 ± 0.409) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.76± 0.552) temas olmayan branşların ortalamasından (2.09 ± 0.503) daha düşük olduğu görülmektedir. Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Temas var olan branşların ortalaması (1.44 ± 0.588) temas olmayan branşların ortalamasından (1.29 ± 0.618) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise Temas var olan ve var olmayan branşlardaki sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Temas var olan branşların ortalaması (1.81 ± 0.357) temas olmayan branşların ortalamasından (1.93 ± 0.273) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Türüne Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Spor Türü	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Takım	128	1.82	.577	199	-4.582	.000
	Bireysel	73	2.18	.463			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Takım	128	2.08	.595	199	3.210	.002
	Bireysel	73	1.83	.435			
Konsantrasyon	Takım	128	1.87	.591	199	-2.949	.004
	Bireysel	73	2.12	.515			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Takım	128	2.07	.486	199	-2.181	.030
	Bireysel	73	2.21	.391			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Takım	128	1.81	.539	199	-4.758	.000
	Bireysel	73	2.17	.489			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Takım	128	1.69	.611	199	-4.033	.000
	Bireysel	73	2.05	.565			
Endişelerden Kurtulma	Takım	128	1.44	.601	199	2.633	.009
	Bireysel	73	1.21	.595			
Toplam	Takım	128	1.83	.349	199	-3.070	.002
	Bireysel	73	1.97	.230			

(p<0.05)

Tablo 4.4. incelendiğinde spor türü ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor türü arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.82 ± 0.577) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.18 ± 0.463) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (2.08 ± 0.595) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.83 ± 0.435) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.87 ± 0.591) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.12± 0.515) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (2,07 ± 0.486) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.21 ± 0.391) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda da takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.69± 0.611) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.05 ± 0.565) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.44 ±

0.601) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.21 ± 0.595) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.83 ± 0.349) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.97 ± 0.230) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Düzeyine Göre Psikolojik Becerilerinin Karşılaştırılması

Boyut	Spor Düzeyi	N	Ort	Ss	Sd	t	p
Zorluklarla Baş Edebilme	Milli	49	2.33	.393	199	5.826	.002
	Milli Değil	152	1.83	.558			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Milli	49	2.20	.596	199	3.093	.000
	Milli Değil	152	1.92	.526			
Konsantrasyon	Milli	49	2.45	.352	199	7.738	.000
	Milli Değil	152	1.81	.545			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Milli	49	2.45	.359	199	6.348	.000
	Milli Değil	152	2.01	.436			
Hedef B. ve Mental Hazırlık	Milli	49	2.39	.435	199	7.494	.000
	Milli Değil	152	1.79	.501			
Baskı A. İyi Performans Gösterebilme	Milli	49	2.16	.488	199	4.596	.000
	Milli Değil	152	1.71	.617			
Endişelerden Kurtulma	Milli	49	1.48	.738	199	1.615	.108
	Milli Değil	152	1.32	.557			
Toplam	Milli	49	2.21	.216	199	10.353	.000
	Milli Değil	152	1.77	.268			

($p < 0.05$)

Tablo 4.5 incelendiğinde spor düzeyi değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan ve milli olmayan sporcuların zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile spor düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.33 ± 0.393) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.83 ± 0.558) daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların (2.20 ± 0.596) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.92 ± 0.526) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları ile temas arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (1.45 ± 0.352) milli olmayan sporcuların ortalamasından (2.81 ± 0.545) daha düşük olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.39 ± 0.435) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.79 ± 0.501) daha yüksek olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirilebilme alt boyutunda da milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında temas dayalı sporda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.16 ± 0.488) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.71 ± 0.617) daha yüksek olduğu görülmektedir. Milli olan ve milli olmayan sporcuların endişelerden kurtulma alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Milli olan sporcuların ortalaması (1.48 ± 0.738) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.32 ± 0.557) daha yüksek olduğu görülmektedir. Toplam tatmin puanları arasında ise milli olan ve milli olmayan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Milli olan sporcuların ortalaması (2.21 ± 0.216) milli olmayan sporcuların ortalamasından (1.77 ± 0.268) daha yüksek olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Erzurum'da yapılan Üniversiteler Arası Kış Spor oyunlarında (2. Üni Lig) 5 farklı kış branşında yarışan (Kayak, Short Track, Buz Hokeyi, Curling ve Snowboard) sporcuların oluşturduğu araştırma evreninde seçilen örneklem grubuna, "Psikolojik Beceri Değerlendirme" anketi uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet, spor türü, spor düzeyi ve temas durumu değişkenlerini ölçme ve karşılaştırma çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların oranı %23.2'dir. Uygulanan ankete katılan sporcuların branşları göz önüne alındığında en çok katılım %44.8 ile buz hokeyidir. Bu oranı sırası ile %17.9 ile curling, % 14.4 ile alp disiplini, %12.4 ile biathlon, %8.0 ile snowboard ve %2.5 ile kayaklı koşu takip etmektedir. Çalışmadan alınan sonuçların doğruluğu yansıması için çalışmaya katılan sporculara çalışmanın önemi, anket ve soruları hakkında bilgi verilmiştir.

Bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre kadınların ve erkeklerin psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir.

Son zamanlarda kadın sporcuların ve yarıştıkları branşların sayısı bir hayli artmaktadır. Bununla birlikte kadınların kendini bulma, kendini kanıtlama, üstünlük sağlama gereksinimi, karar verebilme, egemen olma isteği, macera hevesi ve kendini tanıma isteği gibi kişilik özellikler ön plana çıkmıştır. Bu özelliklere sahip olan kadın sporcuların ise; daha agresif, başarıya odaklanan, bağımsız, coşkulu, inatçı, beceri gerektiren işlerin üstesinden gelme ve başarıma isteklerinin daha fazla olduğu bilinmektedir. Bu durum müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında ve sonrasında öğrenmeye açık olabilme de kadın sporcuların psikolojik becerilerini erkek sporculardan daha iyi kullanmalarını sağlayan bir neden olarak gösterilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yapmış olduğu çalışma da cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna sahip olmuştur.

Güler (2015) yapmış olduğu çalışmada, kadınların hedef, adanma, enerji, görüntü, plan zihinde canlandırma ve yeniden odaklanma gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma yukarıda ulaştığımız sonuçlar açısından benzer sonuçlara sahiptir ve çalışmamızı destek niteliktedir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre temas olan ve temas olmayan spor branşlarıyla uğraşan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Temas düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında temas değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($p=.002$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($p=.001$), Konsantrasyon ($p=.024$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($p=.032$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($p=.000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($p=.000$) alt boyutlarında ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ($p=.083$) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgilerle çalışmamızın yaptıkları spor branşında temas olup olmaması durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerini kullanma özellikleri karşılaştırıldığında her iki türün psikolojik becerilerini kullanma yöntemlerinin farklı olduğu ya da kullanılan yöntemlerin birbirine benzemediği sonucuna ulaşılabilir.

Bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ait ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Takım olarak gerçekleştirilen spor branşında mücadele eden sporcuların kendilerine olan güvenin yüksek olduğu, zorluklarla mücadele etmede takım arkadaşlarından destek aldığı, müsabaka esnasında ve sonrasında oluşabilecek olumsuz durumun tüm takımı ilgilendirmesi ve sorumluluğun paylaşılması gibi nedenler bizi stresle mücadelede bireysel spor ile uğraşan sporculardan daha iyi oldukları sonucuna götürebilir. Ayrıca bireysel sporlarda takım sporlarına göre durumluk kaygının yüksek olması; müsabaka esnasında ve sonrasında ortaya çıkacak sonucun sadece kendisini ilgilendirmesi, çevresinde sorumlulukları paylaşacağı, destek alacağı ve güveneceği bir takım arkadaşının olmaması gibi sebeplere bağlanabilir. Bununla birlikte takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha sosyal olduklarını söyleyebiliriz.

Vanek ve Cratty (1970) takım sporcuların bireysel sporcularından daha az kaygılı olduğu ve kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışma sonuçları çalışmamızı destekler niteliktedir ve benzer sonuçlara sahiptir. Bu çalışmanın sonucu bizi takım sporcuların yarışma esnasında ve stres altındayken psikolojik becerilerini daha iyi kullandığı, oluşan baskı ve kaygı gibi psikolojik problemlerden daha kısa sürede ve daha etkili bir şekilde kurtulduğu sonucuna götürebilir.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, spor düzeyine göre milli olan ve milli olmayan sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Spor düzeyine göre boyutların karşılaştırılması analizi sonucunda sporcuların yaptıkları spor branşında spor düzeyi değişkeni ile Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ($p=.000$), Öğrenmeye Açık Olabilme ($p=.002$), Konsantrasyon ($p=.000$), Güven ve Başarı Motivasyonu ($p=.000$), Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ($p=.000$), Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme ($p=.000$) alt boyutların da ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise ($p=.108$) olduğundan anlamlı farklılığın bu alt boyutunda var olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Elit düzeyde olan sporcuların yaptıkları spor branşına ait sahip olması gereken kişilik özellikler mevcuttur. Bu kişilik özellikleri takım ve de bireysel sporcularda farklılık göstermektedir. Bu duruma örnek verecek olursak kayıklı koşu, biatlon ya da maraton gibi uzun mesafeli ve süreli spor branşlarındaki sporcuların daha uysal ve sabırlı olmaları

gerekmektedir. Ya da dövüş sporlarında daha agresif, dayanıklı ve atik olması gerekmektedir. Aynı zamanda elit düzeydeki sporcular, başarı ve başarısızlığı kontrol edebilmeleri, kendine güvenlerinin tam olması, içsel motivasyon, hedef belirleme ve hedefe ulaşma çabalarının yüksek olması, konsantrasyon, zorluklarla baş edebilme, hedeflere ulaşmak için planlar geliştirme ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik beceri gerektiren özelliklere sahiptirler (Woodman & Hardy, 2001; Fletcher & Hanton, 2003).

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Güler (2015)'in yapmış çalışmada spor düzeyi değişkeninde amatör sporcular ile profesyonel sporcular arasında tüm alt boyutlarında ($p=.000$) bulunduğu ve ($p<0.05$) olduğundan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bu çalışmada, elit olan sporcuların elit olamayan sporculardan daha fazla hedefe yönelen, daha az stresli, kaygının daha düşük olması, cesaretlerinin yüksek ve korkularının az olması, odaklanan, hedefe yönelik planlarının var olması gibi kişilik özelliklerine daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır (Güler, 2015).

Yapılan bu çalışma milli olan sporcuların milli olamayan sporculardan daha etkili ve daha verimli bir şekilde psikolojik becerilerini kullandığı sonucunu göstermektedir ve çalışmamızda ulaştığımız sonuçlara benzer özellikler taşıyıp çalışmamızı destekler niteliktedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın gerçekleştirildiği, sportif etkinliklere katılan sporcularda genel olarak anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle çeşitli spor branşlarında yarışan sporcular ve Türk sporu için gerekli olan psikolojik destek yeni bir planlama ve yaklaşımla ele alınmalı ve sporcular için daha etkili ve yeni yöntemler oluşturulmalıdır. Gerekli olan psikolojik desteği alamayan sporcuların bu eksiklikten bir an önce kurtulmaları ve yeni yöntemlerle psikolojik becerilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.

Sportif etkinliklere cinsiyet ayrımı yapmadan herkesin katılması yararlı olabilir. Cinsiyet değişkeni bakımından sporcuların psikolojik becerilerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet, sporcuların müsabaka esnasında stres oluşturan durumlar karşısında bireysel farklılık gösteren değişkenlerden biridir. Bu konuda asıl önemli olan durum ise spor alanında uzmanlaşmış psikologların erkek ve kadın sporcuların stres altında iken benzer şekillerde baş edip etmediklerini keşfetmektir. Psikologlar sporcuların stres altındaki baş etme yöntemlerini keşfettiklerinde onların yöntemlerini geliştirmelerini ya da daha başarılı sonuçlar elde etmek için farklı yöntemleri de öğretmelerini sağlayacaktır.

Yedi alt boyuttan oluşan bu çalışmada, temas durumuna göre bayanların ve erkeklerin psikolojik becerilerini kullanma düzeyleri arasında endişelerden kurtulma alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnız Endişelerden Kurtulma alt boyutunda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu ortaya çıkarılmıştır. Temasa dayalı spor branşlarında yarışan sporcuların çeşitli psikolojik baskılara ya da şiddet içerikli davranışlara maruz kaldığı bilinen bir gerçektir. Bu gibi durumlar sporcular için endişe verici bir ortam oluşturmaktadır.

Bu durum ise sporcuların müsabaka esnasında ya da bir sonraki müsabakada aynı durumla yine karşı karşıya kalma endişesini taşımalarına sebep olmakta ve bu endişelerinden psikolojik becerilerini kullanarak kurtulmalarında yeterli olmadığı gözlemlenmiştir. Bu noktada da uzman spor psikologlarının sporcuların psikolojik becerileri geliştirmeleri için yeni yöntemler öğretmeleri ve bu yöntemleri uygulatabilmeleri gerekmektedir.

Sportif etkinliklerin her dalı aynı düzeyde önemli görülmektedir. Yaptığımız bu çalışmada bireysel ve takım sporları olarak nitelenen dallarda etkinlik gösteren sporcuların psikolojik becerileri bakımından anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkarılmıştır. Burada, sporun her dalı için uzman antrenör ve uzman psikologların yetiştirilmesine önem verilmesi gerekli görülmektedir.

Bu çalışmada milli takım düzeyinde sportif etkinliklerde bulunan öğrencilerin psikolojik becerilerinde de anlamlı farklılıkların var olduğunun ortaya çıkarılması şu şekilde yorumlanabilir. Sportif etkinliklere katılan milli sporcu öğrenciler ile milli olmayan sporcu öğrencilerin uzun yıllar boyunca farklı koşullarda yaşıyor olmaları etkili olabilir. Grupların kişilik özellikleri bakımından anlamlı farklılıkların bulunması, milli sporcu öğrencilerin diğerlerinden daha etkili bir sportif etkinliğe sahip olduklarını akla getirebilmektedir. Ayrıca milli sporcuların uzun ve profesyonel bir sportif yaşantıya sahip olmaları ile milli olamayan sporcuların lise yıllarından beri amatör sportif yaşantının içinden gelmeleri ya da sonradan sportif yaşantının içinde olmaları gruplar arasında kişilik özellikleri açısından anlamlı bir fark çıkmasına neden olabilir.

5. KAYNAKLAR

- Ahsen A. (1984). *The triple code model for imagery and psychophysiology*. Journal of Mental Imagery, 8:15-42.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). *Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim ve Bilim, 28(128).
- Cevizci, A. (2005). *Felsefe Sözlüğü*. 6. Baskı, İstanbul Paradigma Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Duda, L.J. (1992). *Motivation in sports settings: A goals perspective approach*. G. C. Roberts (der.) *Motivation and sport and exercise*, Champaign, Illionis: Human Kinetics. 1992: 57-91.
- Efe, M., Öztürk, F., Koparan, Ş., & 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.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). *Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 59-71.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). *Sources of organizational stress in elite sports performers*. The sport Psychologist, 17(2), 175-195.
- Güler, MŞ. (2015). *Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür yayınları.
- Koç H. (2004). *Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1998). *Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (1990). Kitle sporu ve spor psikolojisi. Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 115-118.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). *Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics*. International Journal of Sport Psychology.
- 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 and exercise psychology, 17(4), 379-398.
- Syer, J., & Connolly, C. (1989). *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*. Prentice Hall Direct.
- Tavacioğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi: bilişsel değerlendirmeler*. Bağırgan Yayınevi, Ankara, 33-57.
- Vaněk, M., & Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. Macmillan.
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). *Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development*. Journal of Sport and Exercise psychology, 20(1), 54-80.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. *Champaign, II*.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). *A case study of organizational stress in elite sport*. Journal of applied sport psychology, 13(2), 207-238.