



**Yüklenme Tarihi:** 11.10.2021 **Kabul Tarihi:** 07.12.2021 **Yayın Tarihi:** 29.12.2021

## **SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yunus ŞAHİNLER

### **ÖZ**

Bu çalışmanın amacı; sporcuların psikolojik becerilerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında İstanbulda farklı kulüplerde futbol, voleybol, tenis, yüzme ve atletizm branşlarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini, Avcılar, Beylikdüzü ve Bakırköy’de çeşitli kulüplerde en az 3 yıl spor geçmişine sahip 218’kadın ve 210’erkek toplamda 428 sporcudan meydana gelmektedir. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu” ve Erhan ve ark. (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmış. “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler parametrik testler uygulanarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı uygulanmış. Normal dağılım gösterdiği için parametrik testler yapıldı. Analizler sonucunda araştırmaya dâhil olan sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve alt boyutlarında sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yılı, spor branşı ve milli sporcu olma durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ayrıca voleybol ( $X=76,43$ ) branşının ilgilenenlerin psikolojik beceri düzeylerinin futbol ( $X=63,43$ ), tenis ( $X=75,10$ ) yüzme ( $X=64,64$ ) ve atletizm ( $X=68,60$ ) branşı ile ilgilenenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelime:** Spor, Psikoloji, Beceri

## **EXAMINATION OF ATHLETES' PSYCHOLOGICAL SKILLS LEVELS**

### **ABSTRACT**

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the psychological skills of athletes according to different variables. The universe of the research consists of athletes who are interested in football, volleyball, tennis, swimming and athletics branches in different clubs in Istanbul in 2020-2021. Its sample consists of 428 athletes, 218 women and 210 men, with at least 3 years of sports experience in various clubs in Avcılar, Beylikdüzü and Bakırköy. In the study, using the "Personal Information Form", the demographic characteristics of the athletes, Erhan et al. (2015). Various statistical analyzes were applied to the data obtained from the athletes through the SPSS 25.00 program. It was determined that the data showed normal distribution. The data were analyzed by applying parametric tests. As a result of the analyzes, significant differences were found between the variables of gender, age, education level, year of sport, branch of sport and being a national athlete in the psychological skill assessment score and sub-dimensions of the athletes included in the research ( $p<0.05$ ). In addition, the psychological skill levels of those who are interested in volleyball ( $X=76.43$ ) branch are related to football ( $X=63.43$ ), tennis ( $X=75.10$ ), swimming ( $X=64.64$ ) and athletics ( $X=68.60$ ) branches. were found to be higher than those of interest.

**Keywords:** Sports, Psychology, Skill

## GİRİŞ

Spor psikolojisinin çalışma alanı içerisinde yer alan en ilgi çekici konulardan birisi sporda yüksek performans sağlamak için önemli bir rol oynamakta olan psikolojik hazırlanma ve buna bağlı olarak uygulanan psikolojik beceri kriterleridir.

Öyle ki spor psikolojisi bugün uygun ve etkili psikolojik beceri antrenmanların geliştirilmesi ve uygulanmasını içeren interdisipliner bir alan olarak kabul edilmektedir.

Sporda bilişsel ve psikolojik faktörler arasında en önemli kriterden biri de kendine olan güven duygusudur (Vealey ve ark., 1998). İnsanların kendine olan güveni yetenek ve becerilerinin farkına bağlı olmasıyla ilgidir (Weinberg & Gould, 2003). Sporcuların bu güven hissini psikolojik beceri performansını da etkilemektedir (Duda, 1992).

Psikolojik beceriler motivasyonu artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını artıran unsurlardır. Bu unsurların içinde hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, motive edici konuşma, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, otojenik antrenman ve aşamalı gevşeme teknikleri korku ve stres gibi unsurların yanında bu unsurların zihinde canlanması ile yer almaktadır. Bütün bu bileşenler sporcunun psikolojik performansını ve becerilerini bir üst seviyeye taşımasına yol açmaktadır.

Sporcuların psikolojik beceri performansını ortak eğitim ve amaçlar doğrultusunda geliştirilebilir. Yani, bir sporcunun planlı olarak psikolojik beceri egzersizleri ile fiziksel ve psikolojik performansını üst seviyelere ulaşabilir (Weinberg & Gould, 2003). Bu durum sporcunun kendisiyle daha uyumlu olması, kendi içindeki gücü keşfetmesi ve inanması ile ilgilidir.

Spor ve egzersiz psikolojisi alanlarında yapılan araştırmalarda ortak nokta, sporcunun psikolojik performansını maksimuma taşımaktır. Özellikle sporcuların müsabaka esnasında zorluklarla baş edebilmesi, stresi kontrol altında tutması, motivasyonu düzeyini yüksek tutabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda ilerlemesi psikolojik beceriler açısından çok önemlidir (Ercan 2013).

Sportif yetenek ve de sportif becerinin gelişmesi ve kalıcılığının devamı içinde psikolojik yetenek ve beceriye ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik beceriler sporda sık sık otomatik olarak kullanılır. Psikolojik beceriler, sporda mükemmelliği hedefleyen kişiler tarafından kullanılan ve uygulandığında onlara yardımcı olabilen öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilir (Kremer ve Moran, 2008).

Sporda psikolojik beceriler de fiziksel beceriler gibi zamanla geliştirilebilir. Sporda psikolojik beceriler sporcuların performansını yanı sıra konsantrasyon, odaklanma, stres yönetimi, motivasyonu, doğru karar verme, plan yapma ve problem çözme gibi faktörleride geliştirmektedir (Vealey, 1986).

Sporcuların psikolojik becerileri zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma boyutlarından oluşmaktadır (Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek, 1995).

Psikolojik beceriler sporcunun müsabakaya hazırlık sürecinde uygulaması gereken en önemli faktörlerdir. Psikolojik becerilerin aynen fiziksel yetenekler gibi tekrarlı olarak yapılmasına ihtiyaç vardır (Weinberg and Gould 2011). Psikolojik beceri kavramı dünyada sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden olmasına rağmen ülkemizde tam anlamıyla kullanılmadığı aşikârdır. Psikolojik beceri egzersizleri amaçlar doğrultusunda yapıldığında sporcunun güven ve başarı motivasyonunu ön plana çıkartmaktadır (Burton, 1993).

Psikolojik beceri davranışların, duyguların ve düşüncelerin etkili bir şekilde gözlemini ve düzenlenmesini içeren otokontroldür (Gill, Williams ve Reifsteck, 2017).

Literatür'e bakıldığında ülkemizde sporda psikolojik beceri ilgili alan çalışmalarının sayısının yeterli olmaması bu çalışmanın yapılmasındaki en büyük etkidir. Sporcuların performansı ve gelecekteki başarıları için psikolojik beceri yöntemlerinin sporun her alanına taşınması ve antrenman programlarının içerisinde uygulanması gerekmektedir.

Bu araştırmanın amacı, sporcuların psikolojik beceri düzeylerini farklı değişkenler ile karşılaştırarak aralarındaki farkın incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılında İstanbulda farklı kulüplerde futbol, voleybol, tenis, yüzme ve atletizm branşları ile ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini, Avcılar, Beylikdüzü ve Bakırköy'de çeşitli kulüplerde en az 3 yıl spor geçmişine sahip 218' kadın ve 210' erkek toplamda 428 sporcu oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmacı, anketlerin uygulanacağı kulüplerdeki gerekli izinleri aldıktan sonra sporculara anketin açıklamasını yapıp daha sonra sporculardan soruları net bir şekilde cevaplamalarına yardımcı olmuştur. Anket formu iki bölümden meydana gelmektedir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yılı, spor branşı ve milli sporcu durumu gibi sorulardan meydana gelmektedir.

**Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (ACSI-28):** Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği Smith ve ark.(1995) tarafından geliştirilmiş, Erhan ve ark. (2015)'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yaparak Türkçeye çevirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek 28 madden, 4 'lü likert ve 7 alt boyuttan meydana gelmektedir.

### Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri irdelenmiş ve neticede parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Analiz yöntemleri olarak; frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Bağımsız olan gruplar t-testi, farklı değişkenler arasında çoklu karşılaştırmalar için Anova ve tukey testinden yararlanılmıştır.

**BULGULAR****Tablo 1.** Sporcuların Demografik Özellikleri

Kişisel Bilgiler	Değişkenler	F	%
Cinsiyetiniz	Kadın	218	50,9
	Erkek	210	49,1
Yaş	18-24	144	33,6
	21-25	172	40,2
	26 Ve Üzeri	112	26,2
Eğitim Drumunuz	Lise	110	25,7
	Üniversite	165	38,6
	Yüksek Lisans	153	35,7
Spor Yılı	3 Yıl	116	27,1
	4 İle 6yıl	174	40,7
	7 Ve Üstü	138	32,2
Spor Branş	Futbol	65	15,2
	Voleybol	106	24,8
	Tenis	89	20,8
	Yüzme	75	17,5
Milli Sporcu	Atletizm	93	21,7
	Evet	136	31,8
	Hayır	292	68,2

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %50.9'unun kadın, %49.1'inin ise erkek bireylerden oluştuğu görülmüştür. Yaş değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde bireylerin %40.'sinin 21-25 yaş, %33.6'sının 18-24 yaş ve %26.2'sinin 26 yaş üzeri bireylerden oluştuğu görülmektedir. Eğitim durumuna ilişkin veriler incelendiğinde kişilerin %38.6'sı üniversite, %35.7'sinin yüksek lisans ve %25.7'si lise eğitimine sahip olduğu görülmektedir. Spor yılı değişkenine göre ise %40.'7 sinin 4 ile 7 yıl arası, %32.2'sinin 7 yıl üstü ve %27.1'inin en az 3 yıl spor yaptıkları görülmüştür. Spor branşı değişkenine göre sporcuların %24.8'inin voleybol, %21.7'sinin atletizm, %20.8'inin tenis, %17.5'inin yüzme ve %15.2'sininde futbol branşı ile ilgilendikleri görülmüştür. Milli sporcu değişkenine göre sporcuların %68.2'sinin mili sporcu olmadıkları ve %31.8'inin milli sporcu oldukları saptanmıştır.

**Tablo 2.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Beceri düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Erkek	210	9,528	2,337	-5,060	,000*
	Kadın	218	10,48	1,478		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Erkek	210	8,742	1,902	-4,149	,000*
	Kadın	218	9,605	2,365		
Konsantrasyon	Erkek	210	10,69	1,830	-,164	,870
	Kadın	218	10,72	1,902		
Güven Ve Başarı Motivasyonu	Erkek	210	10,18	1,979	-4,413	,000*
	Kadın	218	10,94	1,563		
Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık	Erkek	210	10,05	2,173	,475	,635
	Kadın	218	9,958	2,114		
Baskı Altında İyi Performans Gösterme	Erkek	210	12,00	2,217	-2,706	,007*
	Kadın	218	12,70	3,030		
Endişelerden Kurtulma	Erkek	210	10,29	2,229	-2,170	,031*
	Kadın	218	10,72	1,902		
SPDÖP	Erkek	210	68,59	7,410	-5,865	,000*
	Kadın	218	72,28	5,531		

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında zorluklarla başedebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu,baskı

altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulma durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık durumlarında bir farka rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3.** Sporcuların Milli Sporcu Değişkenine Göre Psikolojik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Analiz Sonuçları

	Milli Sporcu	N	X	Ss	T	P
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	Evet	136	8,926	2,002	-8,243	<b>,000*</b>
	Hayır	292	10,52	1,794		
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	Evet	136	7,889	1,896	-9,091	<b>,000*</b>
	Hayır	292	9,784	2,057		
<b>Konsantrasyon</b>	Evet	136	11,45	2,021	5,859	<b>,000*</b>
	Hayır	292	10,36	1,682		
<b>Güven Ve Başarı Motivasyonu</b>	Evet	136	10,89	2,066	2,574	<b>,010*</b>
	Hayır	292	10,41	1,671		
<b>Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık</b>	Evet	136	10,44	2,481	2,886	<b>,004*</b>
	Hayır	292	9,804	1,935		
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterme</b>	Evet	136	10,68	2,064	-9,776	<b>,000*</b>
	Hayır	292	13,14	2,578		
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	Evet	136	11,45	2,021	6,739	<b>,000*</b>
	Hayır	292	10,07	1,957		
<b>SPDÖP</b>	Evet	136	68,52	4,604	-4,147	<b>,000*</b>
	Hayır	292	71,38	7,406		

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların psikolojik beceri düzeyleri, tüm alt boyutları ile milli sporcu olma değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ )

**Tablo 4.** Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Analiz Sonuçları

Boyut	Yaş	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	9,680	1,890	14,312	<b>,000*</b>	<b>a-c</b> <b>b-c</b>
	21-25 <sup>b</sup>	172	9,744	1,886			
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	10,85	2,091			
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	9,430	3,312	1,466	,232	-
	21-25 <sup>b</sup>	172	9,017	1,225			
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	9,116	1,373			
<b>Konsantrasyon</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	10,51	1,523	17,680	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>c-b</b>
	21-25 <sup>b</sup>	172	11,30	2,043			
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	10,05	1,712			
<b>Güven Ve Başarı Motivasyonu</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	10,22	1,849	5,518	<b>,004*</b>	<b>a-c</b>
	21-25 <sup>b</sup>	172	10,59	1,685			
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	10,97	1,900			
<b>Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	9,326	2,205	23,654	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>a-c</b>
	21-25 <sup>b</sup>	172	9,883	2,079			

	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	11,07	1,717			
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterme</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	12,32	3,310			
	21-25 <sup>b</sup>	172	12,25	2,504	,517	,597	-
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	12,58	1,957			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	10,51	1,523			<b>a-b</b>
	21-25 <sup>b</sup>	172	11,30	2,043	36,971	<b>,000*</b>	<b>a-c</b>
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	9,294	2,175			
<b>SPDÖP</b>	18-20 <sup>a</sup>	144	69,20	6,833			
	21-25 <sup>b</sup>	172	70,95	6,448	3,963	<b>,020*</b>	<b>a-c</b>
	26 Ve Üzeri <sup>c</sup>	112	71,35	6,997			

Tablo 4'e göre yaş değişkeni ile sporcuların psikolojik değerlendirme puanı ve zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Öğrenmeye açık olabilme ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutlarında ise bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Sporcuların Spor Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Analiz Sonuçları

Boyut	Spor Yılı	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	9,603	1,845			
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	9,454	1,810	32,377	<b>,000*</b>	<b>a-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	11,06	1,963			<b>b-c</b>
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	9,982	2,877			<b>a-b</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	9,247	2,074	17,222	<b>,000*</b>	<b>a-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	8,427	1,207			<b>b-c</b>
<b>Konsantrasyon</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	9,681	1,460			<b>a-b</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	12,05	,7313	117,867	<b>,000*</b>	<b>b-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	9,884	2,124			
<b>Güven Ve Başarı Motivasyonu</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	8,956	1,211			<b>a-b</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	10,43	1,570	167,751	<b>,000</b>	<b>a-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	12,08	1,186			<b>b-c</b>
<b>Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	8,862	1,625			<b>a-b</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	9,488	2,059	84,914	<b>,000*</b>	<b>a-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	11,62	1,626			<b>c-b</b>
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterme</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	12,67	3,298			<b>a-c</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	12,75	2,399	8,400	<b>,000*</b>	<b>b-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	11,60	2,274			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	9,681	1,460			<b>a-b</b>
	4-6 Yıl <sup>b</sup>	174	12,05	,7313	131,762	<b>,000*</b>	<b>b-c</b>
	7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	9,268	2,418			
<b>SPDÖP</b>	3 Yıl <sup>a</sup>	116	66,74	7,694	27,739	<b>,000</b>	<b>a-b</b>

4-6 Yılı <sup>b</sup>	174	72,19	7,094	<b>a-c</b>
7 Ve Üstü <sup>c</sup>	138	71,44	3,630	

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p<0.05$ ).

**Tablo 6.** Sporcuların Spor Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Analiz Sonuçları

Boyut	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	Lise <sup>a</sup>	110	9,527	2,329	8,949	<b>,000*</b>	<b>a-c</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	9,866	1,862			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	10,52	1,784			
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	Lise <sup>a</sup>	110	9,709	3,577	6,026	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	8,787	1,075			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	9,228	1,640			
<b>Konsantrasyon</b>	Lise <sup>a</sup>	110	11,12	1,719	26,662	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	9,927	2,210			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	11,25	1,138			
<b>Güven Ve Başarı Motivasyonu</b>	Lise <sup>a</sup>	110	9,545	1,431	30,069	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	10,67	1,770			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	11,18	1,811			
<b>Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık</b>	Lise <sup>a</sup>	110	8,900	2,314	22,047	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	10,47	1,989			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	10,29	1,887			
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterme</b>	Lise <sup>a</sup>	110	13,25	3,459	43,072	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	10,97	1,545			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	13,22	2,376			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	Lise <sup>a</sup>	110	11,12	1,719	12,620	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	9,927	2,210			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	10,69	2,016			
<b>SPDÖP</b>	Lise <sup>a</sup>	110	70,12	6,718	33,921	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Üniversite <sup>b</sup>	165	67,80	5,451			
	Yüksek Lisans <sup>c</sup>	153	73,60	6,830			

Tablo 6 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni ve sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<0.05$ ).

**Tablo 7.** Sporcuların branş Değişkenine Göre Psikolojik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması Anova Analiz Sonuçları

Boyut	Branş	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	8,184	1,130	233,263	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>a-c</b> <b>a-e</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	12,50	,7590			
	Tenis <sup>c</sup>	89	9,853	,7469			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	8,013	,8775			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	10,22	1,763			
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	6,769	1,860	81,229	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>c-d</b> <b>c-e</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	10,96	2,563			
	Tenis <sup>c</sup>	89	10,11	,5526			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	8,106	,7982			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	8,817	1,374			
<b>Konsantrasyon</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	11,04	1,204	63,142	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>d-e</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	9,811	1,762			
	Tenis <sup>c</sup>	89	12,35	,4825			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	11,45	1,961			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	9,322	1,497			
<b>Güven Ve Başarı Motivasyonu</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	9,353	1,280	28,711	<b>,000*</b>	<b>a-e</b> <b>b-d</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	11,39	1,900			
	Tenis <sup>c</sup>	89	10,64	1,236			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	9,493	1,223			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	11,26	2,033			
<b>Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	10,41	1,333	8,192	<b>,000*</b>	<b>a-c</b> <b>a-e</b> <b>b-d</b> <b>b-e</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	9,707	2,808			
	Tenis <sup>c</sup>	89	9,921	1,841			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	9,146	1,915			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	10,83	1,825			
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterme</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	10,26	2,333	106,854	<b>,000*</b>	<b>a-c</b> <b>b-d</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	15,17	2,668			
	Tenis <sup>c</sup>	89	13,21	,7756			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	10,58	2,034			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	11,24	,8926			
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	Futbol <sup>a</sup>	65	11,04	1,204	74,026	<b>,000*</b>	<b>a-b</b> <b>c-e</b>
	Voleybol <sup>b</sup>	106	9,009	2,140			
	Tenis <sup>c</sup>	89	12,35	,4825			
	Yüzme <sup>d</sup>	75	11,45	1,961			
	Atletizim <sup>e</sup>	93	9,322	1,497			
	Futbol <sup>a</sup>	65	63,83	6,489			



<b>SPDÖP</b>	Voleybol <sup>b</sup>	106	76,43	2,526	147,883	<b>,000*</b>	<b>a-b</b>
	Tenis <sup>c</sup>	89	75,10	3,427			<b>a-c</b>
	Yüzme <sup>d</sup>	75	64,64	4,015			<b>b-d</b>
	Atletizm <sup>e</sup>	93	68,60	5,287			<b>b-e</b>

Tablo 7 incelendiğinde spor branşı değişkeni ve sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Voleybol branşı ( $x=76.43$ ) ile ilgilenen sporcuların psikolojik beceri ortalama puanının diğer branşlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada farklı değişkenler ile sporcuların psikolojik becerileri ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılan kadın sporcuların psikolojik beceri düzeylerine ilişkin ortalama puanları erkek sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak daha yüksektir. Son zamanlarda kadın sporcuların sayısı artış göstermiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde sporcuların psikolojik becerileri ile ilgili farklı çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu çalışmada cinsiyet değişkeni ile sporcuların psikolojik beceri düzeyleri, zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilmek, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulma durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık durumlarında bir farka rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Güler (2019) yapmış olduğu çalışmada kadın sporcuların, erkek sporculara göre; güven başarı ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yaş değişkeni ile sporcuların psikolojik değerlendirme puanı ve zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Öğrenmeye açık olabilmek ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutlarında ise bir fark görülmemiştir ( $p>0.05$ ). Yıldız (2020) çalışmasında, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda 15-17 yaş grubu sporcuların, 18- 20 yaş ve 21 yaş ve üzeri katılımcılara göre puanlarının daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Başoğlu (2007), yapmış olduğu bir çalışmada yaş ile özgüven arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Eğitim durumu değişkeni ve sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Yücel (2003)'te yapmış olduğu çalışmada taekwondocuların biyolojik yaşları, cinsiyet, eğitim düzeyi, müsabakaya katılım ve antrenman yaşları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Spor yılı değişkenine göre sporcuların psikolojik beceri, zorluklarla baş edebilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, öğrenmeye açık olabilmek ve baskı altında iyi performans gösterme boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Bu çalışmadan farklı Yıldız'ın (2020) taekwondocularla yaptığı çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ve spor yılı arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Güler'in (2019) yapmış olduğu çalışmada da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir.

Spor branşı değişkeni ve sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Voleybol branşı ( $x=76.43$ ) ile ilgilenen sporcuların psikolojik beceri ortalaması diğer branşlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Vanek ve Cratty (1970) takım sporcuların bireysel sporcularından daha az kaygılı olduğu ve kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Sporcuların psikolojik beceri düzeyleri, tüm alt boyutları ile milli sporcu olma değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Yıldız (2020) yapmış olduğu çalışmada milli sporcu olanların baskı altında iyi performans gösterme durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Güler(2020) yapmış olduğu çalışmada sporcuların millilik durumu ile psikolojik beceri durumu arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Araştırma sonucunda sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, spor yılı, spor branşı ve milli sporcu olma durumu değişkenleri ile sporcuların psikolojik beceri düzeyleri, zorluklarla

başedebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenirken farklı branşlardaki ve sayılardaki örneklem grupları üzerinde denenmesi daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Psikolojik beceri antrenmanlarının öneminden bahsedip ve sporcu performansı açısından ne kadar önemli olduğunu, seminerler ve paneller düzenlenerek antrenörlerin de bilgilendirilmesinde fayda vardır. Bu nedenle, benzer çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

- Başoğlu, S.T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Burton, D (1993). GoalSetting İn Sport. In R.N. Singer, M. Murphey, &L.K.Tennant (Eds), Handbook of Researc On Sport (Pp. 467-491). New York: Macmillan.
- Duda, J. (1992). Motivation in sports settings: A goals perspective approach. G. C. Roberts (der.) Motivation and sport and exercise, Champaign, Illinois: Human Kinetics. 1992: 57-91.
- Ercan, H.Y. (2013). Spor ve egzersiz psikolojisi. Ankara: Nobel Yayın.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Gill, D. L., Williams, L. ve Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. Human Kinetics, Champaign.
- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kremer, J. ve Moran, A. (2008). Pure sport: Practical sport psychology. Routledge, New York.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve 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: 384-395.
- 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.
- 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.
- Vealey, R.S. (1986). "Conceptualization of Sport-Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Devolopment". *Journal of Sport Psychology*, 8.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. Champaign, Il.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2011). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

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.