



Üniversite Öğrenimi Gören ve Okul Takımlarında Yer Alan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Atilla ÇAKAR¹ ve Ünal TÜRKÇAPAR²

Öz

Bu çalışma üniversite okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan bireylerin Psikolojik beceri düzeylerinin nasıl şekillendiğini belirlemektir. Bu çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışma betimsel ve çıkarımsal bir niteliğe sahiptir. Çalışma Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılında okul takımlarında yer alan 159 birey ile sürdürüldü. Çalışma gönüllü katılım kriteri esasına göre şekillendirilmiştir. Bu çalışmada verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve Psikolojik Beceri Ölçeği kullanıldı. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktararak SPSS 25.0 istatistik programı ile değerlendirildi. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ve spor yılı değişkenlerinde anlamlı fark olduğu cinsiyet, branş, yarışma başarısı ve aylık gelir düzeyi demografik değişkenlerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Verilerde parametrik testler kullanılarak ikili grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi uygulanmış ve gruplar arası farklılığın tespiti için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik beceri düzeylerinin şekillenmesinde; cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklerden yüksek ortalamaya sahip oldukları, yaş değişkenine göre yaşı küçük olanlar lehine, spor türü değişkenine göre takım sporu yapanlar lehine, yarışma başarısı değişkenine göre milli sporcular lehine ve gelir düzeyi değişkenine göre iyi olanlar lehine fark olduğu, spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bireysel spor, Takım sporu, Psikolojik beceri.

Investigation of Psychological Skill Levels of Individuals who Study at University and Participate in School Teams

Abstract

This study is to determine how the psychological skill levels of individuals who play individual and team sports in university school teams are shaped. In this study, scanning method was used. This study has a descriptive and inferential nature. The study was carried out with 159 individuals in the school teams of Kyrgyzstan-Turkey Manas University in the 2021-2022 academic year. The study was shaped on the basis of voluntary participation criteria. In this study, demographic information form and Psychological Skills Scale prepared by the researcher were used to collect data. The obtained data were transferred to computer environment and evaluated with SPSS 25.0 statistical program. It has been determined that there is a significant difference in the age and sports year variables of the university students participating in the study, and there is no significant difference in the demographic variables of gender, branch, competition success and monthly income level. By using parametric tests in the data, t-test was used for pairwise group comparisons, ANOVA test was applied for comparing more than two groups, and Post Hoc Tukey multiple comparison test was applied to determine the difference between groups. In shaping the psychological skill levels of university students; According to the gender variable, women have a higher average than men, according to the age variable, there is a difference in favor of the younger ones, according to the type of sport variable, in favor of the team sports, according to the competition success variable in favor of the national athletes and according to the income level variable, there is a significant difference in favor of the good ones. It was concluded that there was no difference.

Keywords: Individual sport, Team sport, Psychological skill.

Atf İçin / Please Cite As:

Çakar, A. ve Türkçapar, Ü. (2023). Üniversite öğrenimi gören ve okul takımlarında yer alan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8 (1), 148-160. Doi: <https://doi.org/10.58648/inciss.1297096>

¹ Öğr. Gör. - Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, atilla.cakar@manas.edu.kg,

ORCID: 0000-0002-3564-3909

² Prof. Dr. - Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, unal.turkcapar@manas.edu.kg,

ORCID: 0000-0002-4205-6446

Giriş

İnsanlığın var oluşundan itibaren, zihinsel ve psikolojik unsurlarıyla birlikte insan bedeninde farklı amaçlar için eğitilebileceği, geliştirilebileceği düşüncesi karşımıza çıkmaktadır. Yaşamın temel bir fonksiyonu olan hareket etme aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca amacıdır. Spor daha önceden de belirtildiği gibi kronolojik olarak insanlığın var oluşu ile beraber ortaya çıkmıştır. Bu nedenle sporun tarihî perspektiften faydalanılarak yapılan tanımlarında spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzı olarak belirtilmektedir (Yazıcı, 2014).

Spor, kişinin fizik ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belirli uyum doğrultusunda yarış standartları sınırlarında müsabaka, heyecanlanmak, yarışmak, kazanmak ve asıl anlamda başarıya zorluğunun arttırılması, kişisel bakımdan en üst seviyeye yükselttirilmesi yönünde gerçekleştirilen en gerçeküstü gayrettir (Kılıçaslan, 2015). Bir diğer anlatım ile spor, bedensel hünerinin ve yeterliğinin kullanılması olarak ta ifade edilebilir. Bu ifade en başta kısıtlı bir ifade olsa da durumu temsil eden, bedensel faaliyet ve spora has özelliklerdir.

Sporcunun kapasitesini ortaya çıkaran ve gelişimini sağlayan etkenlerin başında kalıtsal unsurlar, çevresel unsurlar, yetenek ve beceriler yer alır. Kalıtsal unsurlar doğuştan var olan nesilden nesille aktarılan değişmez özelliklerdir. Bu özelliklerden biri de insanda var olan yeteneklerdir. Yetenekler doğuştan var olan değişmez unsurlardır. Nesilden nesille aktarılan bu unsurlar kullanıldığı sürece gelişir kullanılmadığı sürece körelir. Bu yeteneklerin içinde de sporcunun performansını üst düzeye çıkaracak yetenekler mevcuttur. Ancak sporcunun performansını arttıracak yeteneklerin yanında kökeninde yetenek olmak kaydı ile çalışma ve denemeli uygulamalarla sporcunun eksik olan hareketleri çalışıp bilinçaltına yerleştirmesi ve yeri geldikçe kullanması olayına ise sportif beceri denir (Erhan ve ark., 2015).

Psikolojik beceriler motivasyonu, odaklanma ve isteği yükselten yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını arttıran 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.

Psikolojik becerilerin birleşimini oluşturan tanımlar;

Hedef Belirleme: Motivasyonu ve yönlendirmeyi gerçekleştiren hedef ve amaçların oluşturulması.

Özgüven: Kişinin yetilerine ve hedeflerine olan isteği ve kendine güveni olarak tanımlanmaktadır (Vealey, 1986).

Stres: Gerçekleşen olaylara ve isteklere gösterilen tepkilerdir (Selye, 1993).

Rahatlama: Kişinin ruhsal korkularını, kaygılarını ve stres seviyesini hafifletmesini sağlar (Williams ve Harris 1998).

Odaklanma: Kişinin hedefine yönelmesini ve devam ettirmesini sağlar (Nideffer ve Sagal,1998).

Zihinde Canlandırma: Kişinin vücudunu hareket ettirmeden bedensel becerilerini, düşünerek yapmasıdır.

Mücadele Planı: Müsabaka öncesi, sonrası ve müsabaka sırasındaki düşüncelerin, duyguların ve eylemlerin düzenlenmesidir (Orlick ve Partington, 1988).

Konsantrasyon: Devamlı bir şekilde etkileyerek içimizden veya çevremizden gelen uyarılara, gerçekleştirdiğimiz harekete dikkatini verme becerisini devam ettirebilmektir (Burton ve Raedeke, 2008).

Sporcular idmanda ve ya müsabakada birden fazla içsel ve dışsal değişkenden etkilenirler. Bu değişkenler çeşitli zihinsel filtreleme süreçlerinden sonra sporcuyu pozitif ve ya negatif bir

şekilde etkilemektedir. Sporcu bu etkileri kendi kontrolüne alamazsa idmandaki ya da müsabakadaki başarısı negatif yönde etkilenebilir. (Williams 2006; Burton ve Raedeke, 2008).

Spor etkinlerinde başarı elde etmek için odaklanmak, dikkatli olmak, hedef belirleme, özgüveni, pozitif hayal etme gibi ruhsal becerilerin kazanılması ve iyileştirilmesinin gerçekleştiren, düzenli ve istikrarlı bir süreç olan psikolojik beceriler çok önemli bir yere sahiptir(Neff, 2006).

Psikolojik beceriler gelişen performansı en üst seviyeye çıkararak ve motivasyonu sağlayan unsurların birleşim noktası olarak görülür. Psikolojik beceri kavramı dünyada sportif verimi sağlayan en önemli yöntemlerden olmasına rağmen tam anlamıyla kullanılmadığı aşikârdır.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı; üniversite okul takımlarında bireysel ve takım sporu yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma betimsel nitelikte olup, üniversite okul takımlarında bireysel ve takım sporu yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerine bakılmıştır.

Bu çalışmada "tarama modeli" düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmanın konusu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi aktarılmaya çalışılır. Bu koşulları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme amacı yoktur (Karasar, 2009).

Evren - Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Kırgızistan Türkiye Manas üniversitesi okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan 103 erkek ve 56 kadından oluşan toplam 159 katılımcı oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Kullanılan Araçlar

Verilerin elde edilmesi Google Formlar aracılığı ile gerçekleşmiştir. Araştırmada 2 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

***Tanılayıcı Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Bu form; cinsiyet, yaş, branş, spor yaşı, yarışma başarınız ve aylık gelir düzeyiniz sorularından oluşmaktadır.

*** Sporcu Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği**

Katılımcıların psikolojik becerilerini belirlemeye yönelik 28 ifadeden oluşan ölçek, Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J'nin 1995 yılında geliştirdikleri ve Erhan ve arkadaşlarının (2015) geçerliliğini sağladığı çalışmalardan alınmıştır. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği 5, 17, 21, 24 madde nolu soruları, Öğrenmeye Açık Olabilme 3*, 10*, 15, 27 madde nolu soruları, Konsantrasyon 4, 11, 16, 25 madde nolu soruları, Güven ve Başarı Motivasyonu 2, 9, 14, 26 madde nolu soruları, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık 1, 8, 13, 20 madde nolu soruları, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme 6,18, 22, 28 madde nolu soruları, Endişelerden Kurtulma 7*, 12*, 19*, 23* madde nolu soruları kapsamaktadır. * işareti olan sorular ters kodlanmaktadır. Sorular 1 ile 4 arasında puanlanır. Alt boyutlar için puanlama 1 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

IBM SPSS Statistic 25 programıyla veri analizi yapılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenleri için (cinsiyet, yaş, branş, spor yaşı, yarışma başarınız ve gelir düzeyi) yüzde ve frekans değerleri alınmıştır.

Tablo 1 de görüldüğü gibi (çarpıklık-basıklık) testi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tabachnick & Fidel (2007), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir. Verilerde parametrik testler kullanılarak ikili grup karşılaştırmalarında t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi uygulanmış ve gruplar arası farklılığın tespiti için Post Hoc Tukey çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Normallik Testi

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	.046	-1.056
Öğrenmeye Açık Olabilme	.090	-.114
Konsantrasyon	.251	-.298
Güven ve Başarı Motivasyonu	-.214	-.766
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	.218	-.941
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	.293	-.316
Endişelerden Kurtulma	.669	.604
PSİKOLOJİK BECERİ GENEL	-.369	.869

Bulgular

Tablo 2. Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Demografik Değişenler	Frekans	Yüzde(%)		
Yaş	17-19 Yaş	67	42.1	
	20-21 Yaş	50	31.4	
	22-23 Yaş	21	13.2	
	24 Yaş ve Üzeri	21	13.3	
	Toplam	159	100	
Cinsiyet	Kadın	56	35.2	
	Erkek	103	64.8	
	Toplam	159	100	
Gelir Düzeyi	İyi	41	25.8	
	Orta	88	55.3	
	Zayıf	30	18.9	
	Toplam	159	100	
Yarışma Başarısı	Okul Sporu	65	40.9	
	Kulüp Sporu	55	34.6	
	Milli Düzey	21	13.2	
	Uluslararası Seviye	18	11.3	
	Toplam	159	100	
Spor Türü/Branş	Takım Sporu	Basketbol	24	15.1
		Futbol	34	21.4
		Voleybol	29	18.2
		Toplam	87	54.7
	Bireysel Spor	Atletizm	28	17.6
		Güreş	17	10.7
		Boks	27	17
Toplam	72	45.3		
Spor Yılı	1-2 Yıl	49	30.8	
	3-4 Yıl	31	19.5	
	5-6 Yıl	47	29.6	
	7 Yıl ve Üzeri	32	20.1	
	Toplam	159	100	

Tablo 2' de demografik değerler incelendiğinde araştırmaya % 35.2' sinin 56 kişi ile kadın, % 64.8' inin 103 kişi ile erkek toplamda 159 öğrenciden oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre; % 42.1' inin 17-19 yaş, % 31.4' ünün 20-22 yaş, % 13.2' sinin 23-24 yaş ve % 13.3' ünün 24 yaş ve üzeri öğrencilerden; gelir düzeyine göre: % 25.8' inin 41 kişi ile iyi, % 55.3' ünün 88 kişi ile orta ve % 18.9' unun 30 kişi ile zayıf gelir düzeyine sahip olduğu; yarışma başarısına göre: % 40.9' unun 65 kişi ile okul sporlarında, % 34.6' sının 55 kişi ile kulüp sporlarında, % 13.2' sinin 21 kişi ile milli düzeyde ve % 11.3' ünün 18 kişi ile uluslararası seviyede başarı sağladıkları; % 30.8' inin 49 kişi ile 1-2 yıl, % 19.5' inin 31 kişi ile 3-4 yıl, % 29.6' sının 47 kişi ile 5-6 yıl ve % 20.1' inin 32 kişi ile 7 yıl ve üzeri spor yılına sahip oldukları belirlenmiştir. Spor türüne göre; % 54.7' sinin 87 kişi ile takım sporlarını seçtiklerini ayrıca branşlarının genel yüzdelik değerlerinin de % 21.4' ünün Futbol, % 14.1' inin Basketbol ve % 18.2' sinin Voleybol branşlarına yönelik olduğu gözlenmiştir. Bir diğer spor türü olan bireysel sporu katılımcıların % 45.3' ünün 72 kişi ile tercih ettiklerini, söz konusu bireysel sporlar için; % 17.6' sı Atletizm, % 10.7' si Güreş ve % 17' si Boks branşlarını seçmişlerdir.

Tablo 3. Psikolojik beceri puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{x}	ss	t	sd	p																																																																																
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	56	11,32	3.16	-.277	157	.782																																																																																
	Erkek	103	11.46	2.81				Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	56	10.00	2.43	.054	157	.957	Erkek	103	9.98	1.99	Konsantrasyon	Kadın	56	10.64	2.50	.294	157	.769	Erkek	103	10.52	2.38	Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	56	11.48	2.68	.263	157	.793	Erkek	103	11.36	2.89	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	56	10.54	2.65	-.816	157	.416	Erkek	103	10.91	2.85	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181	Erkek	103	10.27	2.58	Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	56	10.00	2.43	.054	157	.957																																																																																
	Erkek	103	9.98	1.99				Konsantrasyon	Kadın	56	10.64	2.50	.294	157	.769	Erkek	103	10.52	2.38	Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	56	11.48	2.68	.263	157	.793	Erkek	103	11.36	2.89	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	56	10.54	2.65	-.816	157	.416	Erkek	103	10.91	2.85	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181	Erkek	103	10.27	2.58	Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36								
Konsantrasyon	Kadın	56	10.64	2.50	.294	157	.769																																																																																
	Erkek	103	10.52	2.38				Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	56	11.48	2.68	.263	157	.793	Erkek	103	11.36	2.89	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	56	10.54	2.65	-.816	157	.416	Erkek	103	10.91	2.85	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181	Erkek	103	10.27	2.58	Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36																				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	56	11.48	2.68	.263	157	.793																																																																																
	Erkek	103	11.36	2.89				Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	56	10.54	2.65	-.816	157	.416	Erkek	103	10.91	2.85	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181	Erkek	103	10.27	2.58	Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36																																
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	56	10.54	2.65	-.816	157	.416																																																																																
	Erkek	103	10.91	2.85				Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181	Erkek	103	10.27	2.58	Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36																																												
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	56	9.70	2.58	-1.345	157	.181																																																																																
	Erkek	103	10.27	2.58				Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173	Erkek	103	8.82	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36																																																								
Endişelerden Kurtulma	Kadın	56	9.38	2.48	1.368	157	.173																																																																																
	Erkek	103	8.82	2.46				Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292	Erkek	103	109.94	18.36																																																																				
Psikolojik Beceri Genel	Kadın	56	104	15.59	1.056	157	.292																																																																																
	Erkek	103	109.94	18.36																																																																																			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Cinsiyet açısından aritmetik değerler incelendiğinde; genel psikolojik beceri puanlarında ($\bar{x}=100.94$) ortalama değer ile erkekler, ($\bar{x}=104$) ortalama değer ile kadınların gerisinde kalmıştır.

Tablo 4. Psikolojik beceri puanlarının spor türüne göre t-testi sonuçları

Ölçeğin Genel ve Alt Boyutları	Spor Türü	N	\bar{x}	ss	t	sd	p																																																																																
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Bireysel Spor	72	11.58	2.95	.683	157	.496																																																																																
	Takım Spor	87	11.26	2.92				Öğrenmeye Açık Olabilme	Bireysel Spor	72	9.96	2.02	-.155	157	.877	Takım Spor	87	10.01	2.26	Konsantrasyon	Bireysel Spor	72	10.76	2.39	.938	157	.350	Takım Spor	87	10.40	2.45	Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel Spor	72	11.44	2.57	.171	157	.863	Takım Spor	87	11.37	3.01	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel Spor	72	10.94	2.72	.678	157	.499	Takım Spor	87	10.64	2.84	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666	Takım Spor	87	9.99	2.63	Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968
Öğrenmeye Açık Olabilme	Bireysel Spor	72	9.96	2.02	-.155	157	.877																																																																																
	Takım Spor	87	10.01	2.26				Konsantrasyon	Bireysel Spor	72	10.76	2.39	.938	157	.350	Takım Spor	87	10.40	2.45	Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel Spor	72	11.44	2.57	.171	157	.863	Takım Spor	87	11.37	3.01	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel Spor	72	10.94	2.72	.678	157	.499	Takım Spor	87	10.64	2.84	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666	Takım Spor	87	9.99	2.63	Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59								
Konsantrasyon	Bireysel Spor	72	10.76	2.39	.938	157	.350																																																																																
	Takım Spor	87	10.40	2.45				Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel Spor	72	11.44	2.57	.171	157	.863	Takım Spor	87	11.37	3.01	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel Spor	72	10.94	2.72	.678	157	.499	Takım Spor	87	10.64	2.84	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666	Takım Spor	87	9.99	2.63	Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59																				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel Spor	72	11.44	2.57	.171	157	.863																																																																																
	Takım Spor	87	11.37	3.01				Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel Spor	72	10.94	2.72	.678	157	.499	Takım Spor	87	10.64	2.84	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666	Takım Spor	87	9.99	2.63	Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59																																
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel Spor	72	10.94	2.72	.678	157	.499																																																																																
	Takım Spor	87	10.64	2.84				Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666	Takım Spor	87	9.99	2.63	Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59																																												
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel Spor	72	10.17	2.54	.432	157	.666																																																																																
	Takım Spor	87	9.99	2.63				Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893	Takım Spor	87	8.99	2.46	Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59																																																								
Endişelerden Kurtulma	Bireysel Spor	72	9.04	2.50	.135	157	.893																																																																																
	Takım Spor	87	8.99	2.46				Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968	Takım Spor	87	102.07	18.59																																																																				
Psikolojik Beceri Genel	Bireysel Spor	72	101.96	16.08	-.040	157	.968																																																																																
	Takım Spor	87	102.07	18.59																																																																																			

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların spor türü değişkeni açısından psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Psikolojik beceri genel aritmetik ortalama değerleri spor türü ($\bar{x}=102.07$) ortalama değer ile takım sporları, bireysel sporlardan daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 5. Psikolojik beceri puanlarının yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</i>	17-19 Yaş (1)	67	11.66	3.05	0.653	0.582	
	20-21 Yaş (2)	50	11.18	2.78			
	22-23 Yaş (3)	21	11.76	3.16			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	10.81	2.68			
	Toplam	159	11.41	2.93			
<i>Öğrenmeye Açık Olabilme</i>	17-19 Yaş (1)	67	10.42	2.27	1.750	0.159	
	20-21 Yaş (2)	50	9.68	2.22			
	22-23 Yaş (3)	21	9.43	1.43			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	9.90	2.02			
	Toplam	159	9.99	2.15			
<i>Konsantrasyon</i>	17-19 Yaş (1)	67	10.84	2.49	0.667	0.574	
	20-21 Yaş (2)	50	10.24	2.37			
	22-23 Yaş (3)	21	10.71	2.33			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	10.33	2.46			
	Toplam	159	10.57	2.42			
<i>Güven ve Başarı Motivasyonu</i>	17-19 Yaş (1)	67	12.36	2.88	6.503	0.000***	1>2
	20-21 Yaş (2)	50	10.18	2.38			
	22-23 Yaş (3)	21	11.62	2.33			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	11.05	2.96			
	Toplam	159	11.40	2.81			
<i>Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık</i>	17-19 Yaş (1)	67	11.43	2.93	3.043	0.031*	1>2
	20-21 Yaş (2)	50	9.94	2.54			
	22-23 Yaş (3)	21	11.05	2.44			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	10.43	2.75			
	Toplam	159	10.78	2.78			
<i>Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme</i>	17-19 Yaş (1)	67	10.45	2.78	1.655	0.179	
	20-21 Yaş (2)	50	9.42	2.37			
	22-23 Yaş (3)	21	10.38	2.13			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	10.10	2.70			
	Toplam	159	10.07	2.58			
<i>Endişelerden Kurtulma</i>	17-19 Yaş (1)	67	8.79	2.51	1.640	0.182	
	20-21 Yaş (2)	50	9.48	2.55			
	22-23 Yaş (3)	21	8.24	2.12			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	9.38	2.33			
	Toplam	159	9.01	2.47			
<i>Psikolojik Beceri Genel</i>	17-19 Yaş (1)	67	104.12	18.75	1.083	0.358	
	20-21 Yaş (2)	50	99	15.20			
	22-23 Yaş (3)	21	104.62	15.86			
	24 Yaş ve Üzeri (4)	21	99.90	19.40			
	Toplam	159	102.02	17.44			

*** $p<0.001$, * $p<0.05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkeni açısından psikolojik beceri alt boyutlarından “Güven ve başarı motivasyonu” ile “Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutları hariç tüm alt boyutlarında ve psikolojik becerinin genel düzeyinde anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0.05$).

Katılımcıların psikolojik beceri alt boyutlarından “güven ve başarı motivasyonu ile hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutlarından yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılan

Post-Hoc Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; her iki alt boyut için 17-19 yaş grubu ile 20-21 yaş grubu arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. Güven ve başarı motivasyonu ortalama değerleri incelendiğinde; en yüksek değer ($\bar{x}=12.36$) 17-19 yaş grubu arasında, en düşük değer ise ($\bar{x}=10.18$) 20-21 yaş grubu arasında olduğu gözlenmektedir. Hedef belirleme ve mental hazırlık ortalama değerleri incelendiğinde; en yüksek değer ($\bar{x}=11.43$) 17-19 yaş grubu arasında, en düşük değer ise ($\bar{x}=9.94$) 20-21 yaş grubu arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik beceri puanlarının spor yılına göre ANOVA sonuçları

	Spor Yılı	N	\bar{x}	ss	F	p
<i>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</i>	1-2 Yıl	49	10.90	2.72	1.635	0.183
	3-4 Yıl	31	12.06	3.05		
	5-6 Yıl	47	11.83	2.94		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.94	3.00		
	Toplam	159	11.41	2.93		
<i>Öğrenmeye Açık Olabilme</i>	1-2 Yıl	49	9.55	1.96	1.122	0.342
	3-4 Yıl	31	10.39	2.26		
	5-6 Yıl	47	10.06	2.02		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.16	2.46		
	Toplam	159	9.99	2.15		
<i>Konsantrasyon</i>	1-2 Yıl	49	9.92	2.23	2.005	0.115
	3-4 Yıl	31	10.94	2.58		
	5-6 Yıl	47	11.02	2.17		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.53	2.75		
	Toplam	159	10.57	2.42		
<i>Güven ve Başarı Motivasyonu</i>	1-2 Yıl	49	11.16	2.62	1.017	0.387
	3-4 Yıl	31	12.06	3.07		
	5-6 Yıl	47	11.53	2.80		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.94	2.86		
	Toplam	159	11.40	2.81		
<i>Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık</i>	1-2 Yıl	49	10.55	2.47	0.821	0.484
	3-4 Yıl	31	11.42	2.91		
	5-6 Yıl	47	10.83	2.75		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.44	3.15		
	Toplam	159	10.78	2.78		
<i>Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme</i>	1-2 Yıl	49	9.96	2.60	0.053	0.984
	3-4 Yıl	31	10.10	2.40		
	5-6 Yıl	47	10.09	2.80		
	7 Yıl ve Üzeri	32	10.19	2.51		
	Toplam	159	10.07	2.58		
<i>Endişelerden Kurtulma</i>	1-2 Yıl	49	8.90	2.29	0.823	0.483
	3-4 Yıl	31	9.16	2.61		
	5-6 Yıl	47	8.68	2.35		
	7 Yıl ve Üzeri	32	9.53	2.77		
	Toplam	159	9.01	2.47		
Psikolojik Beceri Genel	1-2 Yıl	49	98.98	15.32	1.271	0.286
	3-4 Yıl	31	105.26	15.56		
	5-6 Yıl	47	104.36	16.23		
	7 Yıl ve Üzeri	32	100.09	22.91		
	Toplam	159	102.02	17.44		

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Spor yılına göre aritmetik değerler incelendiğinde; genel psikolojik beceri puanları için ($\bar{x}=105.26$) ortalama ile 3-4 yıl spor deneyimine sahip kişiler en yüksek, ($\bar{x}=98.98$) ortalama ile 1-2 yıl spor deneyimine sahip kişiler en düşük ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik beceri puanlarının yarışma başarısına göre ANOVA sonuçları

	Yarışma Başarısı	N	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</i>	Okul Sporu (1)	65	11.05	2.92	0.561	0.641	
	Kulüp Sporu (2)	55	11.64	2.85			
	Milli Düzey (3)	21	11.71	3.35			
	Uluslararası Seviye (4)	18	11.67	2.79			
	Toplam	159	11.41	2.93			
<i>Öğrenmeye Açık Olabilme</i>	Okul Sporu (1)	65	9.78	2.06	0.837	0.475	
	Kulüp Sporu (2)	55	10.04	2.24			
	Milli Düzey (3)	21	10.62	2.13			
	Uluslararası Seviye (4)	18	9.83	2.20			
	Toplam	159	9.99	2.15			
<i>Konsantrasyon</i>	Okul Sporu (1)	65	9.94	2.18	3.984	0.009**	3>1
	Kulüp Sporu (2)	55	10.64	2.47			
	Milli Düzey (3)	21	11.86	2.65			
	Uluslararası Seviye (4)	18	11.11	2.22			
	Toplam	159	10.57	2.42			
<i>Güven ve Başarı Motivasyonu</i>	Okul Sporu (1)	65	11.29	2.60	0.180	0.910	
	Kulüp Sporu (2)	55	11.36	3.10			
	Milli Düzey (3)	21	11.48	2.27			
	Uluslararası Seviye (4)	18	11.83	3.33			
	Toplam	159	11.40	2.81			
<i>Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık</i>	Okul Sporu (1)	65	10.45	2.55	0.741	0.529	
	Kulüp Sporu (2)	55	10.82	2.89			
	Milli Düzey (3)	21	11.33	3.15			
	Uluslararası Seviye (4)	18	11.22	2.86			
	Toplam	159	10.78	2.78			
<i>Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme</i>	Okul Sporu (1)	65	9.65	2.45	1.642	0.182	
	Kulüp Sporu (2)	55	10.15	2.69			
	Milli Düzey (3)	21	10.29	2.28			
	Uluslararası Seviye (4)	18	11.11	2.89			
	Toplam	159	10.07	2.58			
<i>Endişelerden Kurtulma</i>	Okul Sporu (1)	65	8.72	2.29	1.145	0.333	
	Kulüp Sporu (2)	55	9.07	2.46			
	Milli Düzey (3)	21	9.86	2.87			
	Uluslararası Seviye (4)	18	8.89	2.59			
	Toplam	159	9.01	2.47			
<i>Psikolojik Beceri Genel</i>	Okul Sporu (1)	65	99.74	16.35	0.883	0.452	
	Kulüp Sporu (2)	55	102.29	19.11			
	Milli Düzey (3)	21	105.90	16.16			
	Uluslararası Seviye (4)	18	104.89	17.51			
	Toplam	159	102.02	17.44			

**p<0,01

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yarışma başarısına göre psikolojik beceri alt boyutlarından “*Konsantrasyon*” alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında ve psikolojik becerinin genel düzeyinde anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0.05$). Katılımcıların psikolojik beceri alt boyutlarından “*Konsantrasyon*” alt boyutunda yarışma başarısına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemeye yönelik yapılan Post-Hoc Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi sonucunda; alt boyut için milli düzeydeki grup ile okul sporu düzeyindeki grup arasında farklılık anlamlı bulunmuştur. *Konsantrasyon* alt boyutunun ortalama değerleri incelendiğinde; en yüksek değer ($\bar{x}=11.56$) milli düzeydeki sporcu grubu arasında, en düşük değer ise ($\bar{x}=9.94$) okul sporu düzeyindeki sporcu grubu arasında olduğu gözlenmektedir.

Tablo 8. Psikolojik beceri puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	F	p
<i>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</i>	İyi	41	11.49	3.41	0.428	0.652
	Orta	88	11.24	2.85		
	Zayıf	30	11.80	2.47		
	Toplam	159	11.41	2.93		
<i>Öğrenmeye Açık Olabilme</i>	İyi	41	9.56	2.39	2.205	0.114
	Orta	88	9.97	2.00		
	Zayıf	30	10.63	2.13		
	Toplam	159	9.99	2.15		
<i>Konsantrasyon</i>	İyi	41	10.68	2.94	0.132	0.877
	Orta	88	10.48	2.22		
	Zayıf	30	10.67	2.26		
	Toplam	159	10.57	2.42		
<i>Güven ve Başarı Motivasyonu</i>	İyi	41	11.73	3.19	0.457	0.634
	Orta	88	11.23	2.72		
	Zayıf	30	11.47	2.57		
	Toplam	159	11.40	2.81		
<i>Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık</i>	İyi	41	11.32	3.27	1.084	0.341
	Orta	88	10.55	2.62		
	Zayıf	30	10.73	2.49		
	Toplam	159	10.78	2.78		
<i>Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme</i>	İyi	41	10.15	3.15	0.223	0.801
	Orta	88	9.95	2.36		
	Zayıf	30	10.30	2.42		
	Toplam	159	10.07	2.58		
<i>Endişelerden Kurtulma</i>	İyi	41	8.78	2.60	0.325	0.723
	Orta	88	9.15	2.40		
	Zayıf	30	8.93	2.56		
	Toplam	159	9.01	2.47		
Psikolojik Beceri Genel	İyi	41	101.51	22.77	0.236	0.790
	Orta	88	101.58	15.55		
	Zayıf	30	104	14.55		
	Toplam	159	102.02	17.44		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Gelir düzeyine göre aritmetik değerler incelendiğinde; genel psikolojik beceri puanları için ($\bar{x}=104$) ortalama ile zayıf gelir düzeyine sahip katılımcılar en yüksek, ($\bar{x}=101.51$) ortalama ile iyi gelir düzeyine sahip sporcuların en düşük ortalama değere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında anlamlı fark olmadığı, fakat ortalama değerler incelendiğinde kadınlar lehine fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim; Güvendi (2020)'nin araştırmasında, güreşçilerin psikolojik becerilerini cinsiyetlerine göre değerlendirme ölçeği; Zorluklarla baş etme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, kadın sporcuların özgüven ve başarı motivasyonu puan ortalamaları erkek sporcularının ortalamalarının üzerindedir. Güler (2019), kadın sporcuları erkek sporcularla karşılaştırmış; daha fazla güven ve başarı motivasyonuna sahip olduklarını belirtmiştir. Yıldız ve Erhan (2019), kış sporları yapan sporcuların psikolojik becerilerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Şahinler (2018)'in araştırmasında, kadın sporcuların psikolojik beceri düzeylerine ilişkin ortalama puanları, erkek sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterirken literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda

vardır. Bunlar; Çağlar (2021)'in araştırmasında Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerinin cinsiyetleri yönünden farklılığına ilişkin yapılan analizlerde kadın ve erkek sporcular arasında ölçeğin genel toplam puanı üzerinden erkek sporcuları lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yıldız (2020)'in araştırmasında erkek sporcuların baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Cankurtaran (2020), erkek okçuların psikolojik becerilerini kadın sporculara göre daha iyi kullandıklarını tespit etmiştir. Gürer ve ark. (2019), kadın sporcuların erkek sporculara göre ulaşmak istedikleri hedefler için psikolojik becerileri daha düşük düzeyde kullandıklarını bildirmiştir. Behnke ve ark. (2017) sporda psikolojik becerileri incelemeyi amaçlayan çalışmaları sonucunda erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek psikolojik becerilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin spor türü değişkeni açısından psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında anlamlı fark olmadığı, genel aritmetik ortalama değerleri incelendiğinde takım sporları, bireysel sporlardan daha yüksek değere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler (2021), Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi isimli çalışmada, spor branşı değişkeni, sporcuların psikolojik beceri değerlendirme puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporcularının bireysel sporculara göre saha içinde çok daha fazla sosyalleşmesi ve takım sporcularının takım arkadaşlarıyla daha fazla etkileşime girmesi kişilerarası beceriler alt boyutundaki farklılaşmaya neden olduğu ve takım sporcularının antrenman bataryalarının farklı olması, bireysel ve takım antrenmanları yapmaları, amaç ve hedeflerinin çeşitlilik göstermesi ve yapabilecekleri hataların tüm takımı etkilemesi gibi nedenlerden dolayı takım sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkeni açısından psikolojik beceri “Güven ve başarı motivasyonu” ile “Hedef belirleme ve mental hazırlık” alt boyutlarında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvendi(2020); Sivrikaya ve Ozan (2020); Coşkun (2018) çalışmalarında yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını gözlemlediklerini bildirmişlerdir. Coşkun (2018)'un, araştırmasında katılımcıların yaş değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Connaughton ve ark.(2008) çalışmalarında, yaş ile birlikte sporda psikolojik beceri düzeylerinin doğru orantılı olduğu, yaş olarak büyük sporcuların gençlere göre psikolojik beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Konter (2002), futbolda psikolojik becerilerin alt boyutları ile yaş arasında bağlılık gösterme ve stresle başa çıkma bileşenleri arasında önemli farklılıklar ortaya çıktığını bildirmişlerdir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ayrıca Geneşke (2020); Keleş (2020); Güler (2019) yaptığı çalışmalarda yaş değişkeni psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin spor yılı değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim; Çağlar (2021)'in çalışmada Kafkas halk dansları sporcularının lisanslı olarak halk oyunları ile ilgilenme süreleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yıldız (2020)'in tekvando oyuncuları ile yaptığı çalışmada sporcuların psikolojik beceri düzeyleri ile spor yılı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güler (2019)'in çalışmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışmaların sonuçları çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ancak, Coşkun (2018)'un araştırmasında, spor yaşı değişkenine göre futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucu çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin yarışma başarısı değişkenine göre psikolojik beceri alt boyutlarından “Konsantrasyon” alt boyutunda yarışma başarısına göre anlamlı fark olduğu, bu farkında milli sporcular lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güler (2020) tarafından yapılan çalışmada sporcuların millilik durumları ile psikolojik beceri durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yıldız (2021)'in çalışmada millilik durumu değişkenine göre

sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği alt boyutlarına ait puanlara göre konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulma ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri genel ve alt boyut puanlarında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çağlar (2021)'in çalışmasında Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farka rastlanmamakla beraber en yüksek ortalamasının en yüksek gelir grubuna ait olduğu görülmektedir. Gökkaya ve Biçer'in (2017) boks milli takımı üzerine yaptığı çalışmada psikolojik becerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık içinde olmadığı ortaya konmuştur. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Etik Beyan

"Üniversite Öğrenimi Gören Ve Okul Takımlarında Yer Alan Bireylerin Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Kaynakça

- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarak, L., Komar, M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 38(1), 504-516.
- Burton, D.ve Raedeke T. (2008). *Sport Psychology For Coaches*. (1st. Edition), USA Human Kinetics.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6 (1),13-29.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95 doi:10.1080/02640410701310958.
- Coşkun, K. (2018). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 497003, Erzincan.
- Çağlar, G. (2021). Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Geneşke, E.K. (2020). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkinin Araştırılması-Ankara İli Örneği. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 614176, Erzurum.
- Güler, B., Alıncak, F., & Özen, G.(2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışmalarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (4), 215-226.
- Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erzurum.
- Güvendi, Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gökkaya, D ve Biçer, T. (2017). Psikolojik Beceri Kıtası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , Cilt 2, Sayı 1, 16-28.
- Karasar, N. (2009). "Araştırmalarda Rapor Hazırlama" Ankara: Nobel Yayınevi.
- Keleş, K. (2020). Genç Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Trabzon.
- Kılıçaslan, U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Konter, E. (2002). Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması. Basılmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Neff, R. (2006). Mental Training For Athletes and Other Performers, www.Mentaltraininginc.Com.
- Nideffer, R.M.ve Sagal, M (1998). "Concentration And Attention Control". In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance (3rd Ed.,Pp.296-315). Mountainview, CA: MayfieldMurphy& Jowdy,1992).
- Orlick, T.ve Partington, J. (1988). "Mental Links To Excellence". The Sport Psychologist, 2, 105-130.
- Selye, H. (1993). Stress Without Distress. New York: New American Library.
- Sivrikaya, M.H. ve Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(1), 1-12.
- Smith, RE, Schutz, RW, Smoll, FL ve Ptacek, JT (1995). Spora Özgü Psikolojik Becerilerin Çok Boyutlu Bir Ölçümünün Geliştirilmesi ve Doğrulanması: Atletik Başa Çıkma Becerileri Envanteri-28, Journal of Sport and Exercise Psychology,17 (4), 379-398. Erişim tarihi: 23 Mart 2023, <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi, Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1) , 8-18 .
- Tabachnick BG. & Fidell LS. Using multivariate statistics, Allyn & Bacon, Pearson Education, 2007.
- Vealey, R.S. (1986). "Conceptualization of Sport-Confidence And Competitive Orientation: Preliminary Investigation And Instrument Development". Journal of Sport Psychology, 8.
- Williams, J. (Ed),. (2006). Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance. 5th. Ed, New York: Mcgraw-Hill.
- Williams. J.M, & Harris, D.V. (1998). "Relaxation And Energizing Techniques For Regulation of Arousal". In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance(3rd Ed.,Pp.219 - 236). Mountainview, CA: Mayfield.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi, 3(1), 396.
- Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, M.E. ve Erhan, S.E. (2019). Kış Sporu İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi. 1(2), 23-31.

EXTENDED ABSTRACT

Since the existence of humanity, we come across the idea that it can be trained and developed for different purposes in the human body, together with its mental and psychological elements. Movement, which is a basic function of life, is also the main aim of physical education. As stated before, sports emerged chronologically with the existence of humanity. For this reason, in the definitions of sports made by making use of the historical perspective, it is stated as a disciplined collective game style built on competition and maturing the warrior powers (Yazıcı, 2014).

Sport is the most surreal effort to improve one's physical and mental health, to compete within the limits of racing standards in line with certain harmony, to get excited, to compete, to win and to increase the difficulty of achieving in the main sense, and to raise it to the highest level in personal terms (Kılıçaslan, 2015). In other words, sports can also be expressed as the use of physical skills and competence. Although this expression is a limited expression at first, it is the characteristics of physical activity and sports that represent the situation.

Hereditary factors, environmental factors, abilities and skills take place at the beginning of the factors that reveal the capacity of the athlete and ensure his development. Hereditary elements are invariable traits that are inherited and transmitted from generation to generation. One of these features is the abilities that exist in humans. Talents are innate, unchangeable elements. As long as these elements, which are passed on from generation to generation, are used, they develop as long as they are not used. Among these abilities, there are abilities that will increase the performance of the athlete to the highest level. However, in addition to the abilities that will increase the performance of the athlete, the sportive skill is the phenomenon of the athlete working the missing movements and placing them in his subconscious and using them whenever necessary, with the condition of being talent in the origin (Erhan et al., 2015).

Psychological skills are factors that trigger the emergence of abilities that increase motivation, focus and desire, and increase the success of the athlete. Among these elements, goal setting, imagery, self-talk, motivating speech, changing the direction of thought, autogenic training and

progressive relaxation techniques are included with the revival of these elements in the mind, as well as the elements such as fear and stress.

In order to achieve success in sports activities, psychological skills, which are a regular and stable process, have a very important place in the acquisition and improvement of spiritual skills such as focusing, being careful, goal setting, self-confidence, positive imagination (Neff, 2006).

Psychological skills are seen as the junction point of the elements that maximize the improved performance and provide motivation. Although the concept of psychological skill is one of the most important methods that provide sportive efficiency in the world, it is obvious that it is not used fully.

In this direction, the aim of the study is; The aim of this study is to examine the psychological skill levels of individuals who do individual and team sports in university school teams.

The research is descriptive in nature and the psychological skill levels of individuals who do individual and team sports in university school teams were examined.

In this study, the model of the research was created by considering the "screening model". Screening models are research models that aim to describe a past or present situation as it is. The event, person or object that is the subject of the research is tried to be conveyed in its own conditions and as it is. There is no intention to change or affect these conditions in any way (Karasar, 2009).

The study group of this research consists of 159 participants, 103 men and 56 women, who play individual and team sports in Kyrgyzstan Turkey Manas University school teams in the 2021-2022 academic year.

The data was collected via Google Forms. Two different data collection tools were used in the study.

The "Personal Information Form" developed by the researcher was used to determine the demographic characteristics of the university students participating in the research. This form; Gender, age, branch, sports age, competition success and monthly income level.

The scale, which consists of 28 statements to determine the psychological skills of the participants, was taken from the studies developed by Smith R, Schutz R, Smoll F and Ptacek J in 1995 and validated by Erhan et al. (2015). Ability to Cope with Difficulties Questions 5, 17, 21, 24, Being Open to Learning Questions 3*, 10*, 15, 27, Concentration Questions 4, 11, 16, 25, Confidence and Success Motivation 2, 9, 14, 26, Goal Setting and Mental Preparation Questions 1, 8, 13, 20, Ability to Perform Under Pressure 6, 18, 22, 28, Relief from Worries 7*, 12*, 19 * includes questions numbered 23*. Questions marked with * are reverse coded. Questions are scored between 1 and 4. Scoring for the sub-dimensions ranges from 1 to 12, and an increase in the score from the scale indicates that the athlete's psychological skills are good.

Data analysis was performed with the IBM SPSS Statistic 25 program. Percentage and frequency values were taken for the demographic variables of the participants (gender, age, branch, sports age, your success in the competition and income level).

In shaping the psychological skill levels of university students; According to the gender variable, women have a higher average than men, according to the age variable, there is a difference in favor of the younger ones, according to the type of sport variable, in favor of the team sports, according to the competition success variable in favor of the national athletes and according to the income level variable, there is a significant difference in favor of the good ones. It was concluded that there was no difference.