T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

U14-U19 YAŞ KATEGORİLERİ ARASINDAKİ FUTBOLCULARIN PERFORMANSLARINA ETKİ EDEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ (RİZE İLİ ÖRNEĞİ)

(Yüksek Lisans Tezi)

Mehmet ÇUKUR

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan ERGİN

RİZE
2023

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan ERGİN danışmanlığında Mehmet ÇUKUR tarafından hazırlanan *U14-U19 Yaş Kategorileri Arasındaki Futbolcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi (Rize İli Örneği)* adlı bu tez çalışması, 26/09/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		**Ünvanı, Adı SOYADI**	**İmza**
Başkan	:	Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN	
Üye	:	Dr. Öğretim Üyesi Gökhan ÇAKIR	
Üye	:	Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan ERGİN	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim ‘‘U14-U19 Yaş Kategorileri Arasındaki Futbolcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi (Rize İli Örneği)’’ adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması hâlinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve/veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması hâlinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim 07.09.2023.

U14-U19 Yaş Kategorileri Arasındaki Futbolcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi (Rize İli Örneği) adlı yüksek lisans tezi için 28.09.2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 12

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

Mehmet ÇUKUR

ÖN SÖZ

‘‘U14-U19 Yaş Kategorileri Arasındaki Futbolcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi (Rize İli Örneği)’’ adlı bu araştırmada 14-19 yaş kategorileri arasındaki futbolcuların performanslarına etki eden psikolojik faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Rize ilindeki futbolcuların yaş, spor yaşı, duygu durumu, haftalık antrenman sayısı, lig düzeyi, yaralanma durumu, psikolojik beceri antrenmanı ve mevki değişkenleri açısından bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven alt boyutlarını etkileyip etkilemedikleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu tez çalışmasının planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan Ergin’e teşekkürlerimi sunarım.

RİZE-2023

Mehmet ÇUKUR

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY I
ETİK BEYAN II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
ÖZET V
ABSTRACT VI
KISALTMALAR VII
TABLOLAR LİSTESİ VIII
ŞEKİLLER LİSTESİ IX
GİRİŞ 1
1. GENEL BİLGİLER 4
1.1. Spor 4
1.2. Spor Psikolojisi 4
1.3. Performans 8
1.4. Sporda Psikolojik Performans 10
1.5. Sporda Psikolojik Performans ile İlişkisi Olan Bazı Kavramlar 10
2. MATERYAL VE METOT 15
2.1. Araştırma Modeli 15
2.2. Çalışma Grubu 15
2.3. Verilerin Toplanması 15
2.4. Veri Toplama Araçları 16
2.5. Verilerin Analizi ve Etik Bilgiler 17
3. BULGULAR 18
4. TARTIŞMA 33
5. SONUÇ 39
6. ÖNERİLER 40
KAYNAKÇA 41
EKLER 48
ETİK KURUL KARARI 49

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan ERGİN
Hazırlayan : Mehmet ÇUKUR
Yıl : 2023
Sayfa Sayısı : 49

ÖZET

U14-U19 YAŞ KATEGORİLERİ ARASINDAKİ FUTBOLCULARIN PERFORMANSLARINA ETKİ EDEN PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ (RİZE İLİ ÖRNEĞİ)

Bu araştırmanın amacı, Rize ilindeki erkek futbolcuların bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven gibi psikolojik faktörlerin belirlenen değişkenlerle aralarında istatistiki olarak bir etkinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu basit tesadüfi yönteme göre araştırmaya gönüllü katılım gösteren 14-19 yaş aralığındaki 379 erkek futbolcudan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri verildikten sonra veri dağılımı incelenmiştir. İnceleme sonucu ikili değişkenlerde Independent T Test kullanılırken üç ve daha fazla değişken için One-way Anova testi kullanılmıştır. Anlamlılık 0.05'tir. Araştırma bulguları; yaş, oynadıkları lig düzeyi, yaralanma durumu, psikolojik beceri antrenmanı ve oynadıkları mevki değişkenleri ile bedensel ve bilişsel kaygı ve kendine güven alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmazken duygu durumu değişkeni ile anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yaşı değişkeni ile kendine güven alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkeni ile bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Güdülenme alt boyutu ile de değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak psikolojik faktörlerin erkek futbolcular üzerinde istatistiki olarak etkili olduğu söylenebilir. Hem sporculara hem de antrenörlere antrenmanın fiziksel ve fizyolojik etkilerinin geliştirilmesinin yanı sıra psikolojik faktörleri geliştirici antrenmanlar yapması/yaptırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Futbol, Güdülenme, Kendine Güven.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Rıdvan ERGİN
Author : Mehmet ÇUKUR
Year : 2023
Pages : 49

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS BETWEEN THE U14-U19 AGE CATEGORIES (RIZE PROVINCE EXAMPLE)

The aim of this research is to investigate whether there is a statistical effect between psychological factors such as physical and cognitive anxiety, motivation, and self-confidence of male football players in Rize province and the determined variables. The general survey model was used in the research in which the quantitative research method was used. The study group consists of 379 male football players between the ages of 14-19 who voluntarily participated in the research according to the simple random method. “Personal Information Form” and “Psychological Performance Evaluation Scale in Sports” were used as data collection tools. After the descriptive statistics of the data obtained were given, the data distribution was examined. As a result of the analysis, Independent T Test was used for binary variables, while One-way ANOVA test was used for three or more variables. Significance is 0.05. Research findings: While there was no significant difference between the variables of age, league level they played in, injury status, psychological skill training and position they played, and the physical and cognitive anxiety and self-confidence sub-dimensions, a significant difference was found with the mood variable. A significant difference was found between the sports age variable and the self-confidence sub-dimension, and the weekly training number variable and the physical and cognitive anxiety sub-dimension. There was no significant difference between the motivation sub-dimension and the variables. As a result, it can be said that psychological factors have a statistical effect on male football players. It is recommended that both athletes and coaches perform training that improves psychological factors as well as improving the physical and physiological effects of training.

Keywords: Physical and Cognitive Anxiety, Football, Motivation, Self-Confidence.

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
APA	:	Amerikan Psikoloji Birliği
f	:	Frekans
FEPSAC	:	Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu
ISSP	:	Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği
Ort.	:	Ortalama
SPPDÖ	:	Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği
Ss	:	Standart Sapma

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşa Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 22
Tablo 2. Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 23
Tablo 3. Duygu Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 25
Tablo 4. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 26
Tablo 5. Lig Düzeyine Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 27
Tablo 6. Yaralanma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 29
Tablo 7. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları 30
Tablo 8. Oynadıkları Mevkiye Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 31

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Futbolcuların Yaşa Göre Dağılımı 18
Şekil 2. Futbolcuların Spor Yapma Yılına Göre Dağılımları 18
Şekil 3. Futbolcuların Duygu Durumuna Göre Dağılımları 19
Şekil 4. Futbolcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımları 19
Şekil 5. Futbolcuların Oynadığı Lig Düzeyine Göre Dağılımları 20
Şekil 6. Futbolcuların Yaralanma Durumuna Göre Dağılımları 20
Şekil 7. Futbolcuların Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Dağılımları 21
Şekil 8. Futbolcuların Oynadıkları Mevkiye Göre Dağılımları 21
Şekil 9. Yaşa Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 22
Şekil 10. Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 24
Şekil 11. Duygu Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 25
Şekil 12. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 26
Şekil 13. Lig Düzeyine Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 28
Şekil 14. Yaralanma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 29
Şekil 15. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 30
Şekil 16. Oynadıkları Mevkiye Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları 32

GİRİŞ

Spor kelimesini içinde barındırdığı faaliyetler doğrultusunda birçok yönden ele almak mümkündür. Bu nedenle araştırmacılar, bu kavramı tanımlarken farklı görüşler ortaya koymuş ve ayrıca birbirinden farklı tanımlar yapmıştır. Bireysel olarak yapılabildiği gibi takım hâlinde de yapılabilen, belirli kuralları olan, performansa ve yarışmaya odaklı, fiziksel, sosyal ve psikolojik yeteneklerin gelişimini destekleyen, eğitici ve bir o kadar da eğlendirici faaliyetlerin bütünü "spor'' olarak tanımlanmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990). Bu bütünlük, sporcuyla ve sporcunun sportif performansıyla ilişkilendirildiğinde anlam kazanmaktadır.

Performans, bir sporcunun sportif faaliyet sırasında elde ettiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimin toplamı olarak nitelendirilebilir (Konter, 2003). Bir sporcunun performansının sürdürülebilir olması ve antrenmanlarını başarıyla tamamlaması, müsabakalarda yüksek sportif performans göstermesi açısından önemlidir. Sporda, yüksek sportif performansa ulaşmak için fiziksel-fizyolojik açıdan hazır ve güçlü olmakla beraber psikolojik açıdan da hazır ve güçlü olmak gerekmektedir. Her ne kadar yeterli düzeyde fiziksel, teknik ve taktik hazırlık süreci olsa da bazen başarısız sonuçlar alınması olağandır (Konter, 2006). Buradaki başarısızlığın temel sebebi yeteri kadar psikolojik hazırlığın önemsenmemesi ve sporcunun sportif performansının psikolojik yönünün göz ardı edilmesi olarak gösterilebilir (Konter, 1998). Başarılı sporcular ve takımlar incelendiğinde ise; fiziksel, teknik, taktik antrenmanlarının yanı sıra psikolojik hazırlığı içeren çalışmalara yer verdikleri ve performansı engelleyen dış etkenleri asgariye indirerek performans dalgalanmasını önledikleri görülmüştür (Civan, 2001). Yine sporcular, psikolojik yüklenmelerle beraber duygu ve düşünce durumunu düzenleyebilme, özgüven duygusunu geliştirme, güdülenme, stres yönetimi ve beceri öğrenimi gibi alanlarda daha başarılıdır (Altıntaş ve Akalan, 2008). Sporda sportif performansın psikolojik yönüne verilen önemin artmasıyla birlikte son yıllarda spor psikolojisinin sportif performans ile etkisini/ilişkisini inceleyen çalışmalar değerlendirildiğinde, spor psikolojisinin sportif performansı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Buna ilaveten, sporcuların gelişiminde sadece fiziksel değişkenlerin yeterli olmadığı psikolojik değişkenlerin de sporcunun gelişimine etki etmesinin yanı sıra

antrenörlerin antrenman programları hazırlarken psikolojik değişkenleri de içeren çalışmalara daha çok yer vermeleri sporcuların gelişimine önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Sheard, 2013).

Bu bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı, Rize ilindeki erkek futbolcuların bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven gibi psikolojik faktörlerin belirlenen değişkenlerle aralarında istatistiki olarak bir etkinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Bu amaç ışığında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır. Bunlar:

1: Yaş değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

2: Spor yaşı değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

3: Duygu durumu değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

4: Haftalık antrenman sayısı değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

5: Lig düzeyi değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

6: Yaralanma durumu değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

7: Psikolojik performans desteği alma değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

8: Mevki değişkeni futbolcuların psikolojik özelliklerini (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) etkilemekte midir?

Tanımlar

Bedensel ve bilişsel kaygı: Bilişsel kaygı, kişinin ruhsal anlamda kendisini olumsuz hissetmesi ya da başarıyla ilgili kendini olumsuz değerlendirmesi ile ortaya çıkan kaygının zihinsel bölümüdür. Bedensel (somatik) kaygı ise kişinin kendisini yönetebilme yetisi diye ifade edilen özerk uyarılma sonucu gelişen, kaygı ortamında fizyolojik değişimlerin yaşandığı durumları kapsayan kaygı türü şeklinde açıklanabilir (Konter, 1996b).

Güdülenme: Ulaşılması istenen hedef doğrultusunda ihtiyaç duyulan gayreti ve bu gayretin yönünün ve yoğunluğunun belirlendiği bir süreçtir (Weinberg ve Gould, 2003). Bir başka ifadeyle güdülenme, birey dürtülerinin de etkisiyle isteklerini gerçekleştirmesi yönünde kendisini harekete geçirme süreci şeklinde değerlendirebilir (Can ve Tuncer, 1986).

Kendine güven: Gerçekleştirmek istenilen bir davranışı başarılı olarak yerine getireceğine olan inancı bireyin kendine güvenmesi olarak adlandırılır (Weinberg ve Gould, 2003).

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Sporun tanımı ile ilgili birçok araştırmacı farklı tanımlar ve görüşler ortaya koymuştur. Böyle olmasının nedeni sporun çok yönlü bir kavram olması olarak değerlendirilmektedir (Amman, 2000).

Bu tanımlardan bazılarına bakıldığında;

Spor; belirli kurallar içinde araçlı ya da araçsız yapılabilen, bireysel veya takım hâlinde boş zamanı değerlendirmeyi amaçlayan, profesyonel veya amatör olarak yapılan, rekabeti ve dayanışmayı sağlayan, bireylerin sosyalleşmesini sağlayan, yeteneklerini geliştiren ve bireyi çevresiyle bütünleştiren kültürel bir olgu şeklinde tanımlanmaktadır (Amman 2000),

Yine Amman (2000), bireylerin mutlu hissetmelerini sağlayan, farklı hedefler, değerler ve yaptırımlar tarafından yönlendirilen, performansa dayalı, bilinçli olarak birtakım zorlukların aşılmasını hedefleyen bedensel faaliyetler bütünü olduğunu söylemektedir.

Yetim (2015) ise sporu; bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak gelişimini sağlayan, zihinsel ve motorik yetilerini geliştiren karmaşık bir olgu olarak tanımlamaktadır.

Psikologlara göre spor kavramı; bireylerin topluma uyum sağlamalarını kolaylaştıran ve aynı zamanda ruhen ve bedenen sağlıklı bir gelişim göstermelerine de yardımcı olan bir faaliyet olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, çocuk ve gençlerde fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal ve psikolojik gelişim yönünden de çok önemli bir kavramdır (Kara, 1991).

Birey; kendini kontrol etmek, odaklanmak, iradesini kullanmak ve başarıya güdülenmek gibi birçok psikolojik gelişimi spor yoluyla başarır (Sevim, 1997). Bu gelişimin yanı sıra spor; kendine güven, grup bilinci, toplumsal dayanışma ve paylaşma gibi özelliklerin gelişimini de sağlamaktadır (Erkal, 1992).

1.2. Spor Psikolojisi

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır (Bayar ve Koruç, 2000). Bu tanımdan yola çıkarak psikoloji; insan davranışlarının

gerçekleşmesine neden olan ve bu davranışları nasıl gerçekleştirildiğini incelemeyi amaç edinmiştir. Psikolojide davranışları oluşturan yapılar "uyarıcı" ve "tepki" kavramları ile açıklanmaktadır (Baymur, 1994). Bilimsel bir kavram olarak ifade edilen bu davranışlar; koşma, dans etme, top oynama gibi dışarıdan gözlemlenebilmesinin yanında içte ortaya çıkan ve gözlemlenemeyen durumları da kapsayan eylemlerdir. İşte psikoloji bu noktada devreye girerek bireyin reaksiyon ve tepkilerini ele alarak buna neden olan durumları açıklamaya çalışan bir olgudur (Koludar, 1988).

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve ilkelerini spor ortamındaki insan davranışlarını değerlendirmeye çalışan bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir (Akandere, 1997; Tavacıoğlu, 1999). Spor psikolojisi, spor ortamında ortaya çıkan davranışların psikolojik yönlerini incelerken sporda performansı etkileyen faktörleri araştırmayı amaç edinmiştir. Müsabakalarda ve yarışmalarda kuralların artması, sporculardan beklentilerin yükselmesi, sporcuları hem bedensel hem de ruhsal açıdan daha fazla zorlamaya itmiştir. İletişim araçlarının ve teknolojinin hızla gelişmesi, ülkelerin sporu reklam ve tanıtım gibi amaçlarda kullanması, rekabetin artması, toplumun spora ilgisinin artması ve beraberinde getirdiği taraftar gelirlerinin önemli derecede artması gibi durumlar sporu aynı zamanda ticari bir sektör olarak da değerlendirmeye itmiştir. Bütün bu durumlar; sporcuların antrenman yöntemlerini, motive olmalarını, sportif performans seviyelerini, verimliliklerini, kişilik özelliklerini, sporcu tercihlerini bilimsel açıdan daha titiz araştırmalar yapılmasını zorunlu kılmıştır. Bundan dolayı, spor psikolojisi bu ihtiyaçların giderilmesi için geliştirilmiştir. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında ve yirminci yüzyılda spor psikolojisi üzerine yapılan çalışmalar başlamış bu tarihsel gelişimin çok daha eskilere de dayandığı kabul edilmektedir (Doğan, 2005).

Tarihsel açıdan bakıldığında, birçok araştırmacı spor psikolojisinin kökünü Sokrates, Platon ve Aristo'ya kadar uzandığını ifade etmekle birlikte sonraki yüzyıllarda felsefeci eğitimcilerin sporun ruhsal yönü üzerinde çalışmalar yapmasıyla spor psikolojisinin temeli atılmıştır. Hipokrat, Galen, İbn-i Sina ve Tao'cu rahipler egzersizde aşırı zorlanmanın sağlık üzerine etkilerinin önemine dikkat çekmiş ve böylece spor psikolojisine kendi dönemlerinde katkı sağlamıştır. Rönesans döneminde bilimin gelişmesiyle birlikte bedensel faaliyetlere olan ilgi

artmıştır. Böylece, yapılan bilimsel çalışmalar daha çok spor alanıyla ilgili olmuştur. Çalışmalar genellikle sporun kişiye kondisyon kazandırması üzerine yapılmıştır. Daha ileriki tarihlere bakıldığında, 1883'te Speck ve 1922'de Hill egzersiz fizyolojisi üzerine çalışmalar gerçekleştirmiştir. Ayrıca, 1991'de Almanya'da spor psikolojisi alanında bilimsel çalışmalar yapılabilmesi için laboratuvar kurulmuştur (Başer,1998; Özbaydar, 1983; Tiryaki, 2000).

Spor psikolojisi alanında dünyadaki önemli gelişmelerden bazıları aşağıda ifade edilmiştir (Tiryaki, 2000).

- 1965'te Uluslararası Spor Psikolojisi Birliği (ISSP) kurulmuştur.
- İlk Dünya Spor Psikolojisi Kongresi 1965'te Roma'da yapılmıştır.
- Avrupa'da ilk Spor Psikolojisi Sempozyumu 1968'de Varna'da yapılmıştır.
- 1969'da Vittel'de Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) kurulmuştur.
- 1987'de Amerikan Psikoloji Birliği (APA) spor psikolojini 47. bölüm olarak kabul etmiştir.
- 1988'de spor psikologları Amerikan Olimpiyat takımlarında resmen görevlendirmiştir.

Bunlara ilaveten, spor psikolojisinin spor dünyası tarafından kabul edilmesi 1984 Los Angeles Olimpiyat Oyunları öncesinde Amerikalı sporcuların spor psikologları ile birlikte çalışarak olimpiyat oyunlarında önemli derecede başarılı olmalarının büyük payı olmuştur. Olimpiyat Oyunlarında alınan bu sonuçlarla birlikte spor psikolojisinin sportif performans üzerine etkileri spor bilimleri açısından önemini ortaya koymuş ve tüm spor adamları tarafından kabul görmüştür (Doğan, 2005).

Ülkemizde spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar 1943 yılı itibariyle başlamıştır. Dolayısıyla, ülkemizde 1943 yılı spor psikolojisi alanı için başlangıç yılı olarak kabul edilmektedir. Ülkemizde başlangıç tarihi itibariyle bazı gelişmeler meydana gelmiştir. Bu gelişmelere bakıldığında; Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü "Sporun Fizyopatolojisi" isimli kitabı çeviri yapmıştır. Bu gelişmeyi takiben İlhami Polater (Beden Eğitimi Öğretmeni) gazetede spor psikolojisi alanında yazılar yazmaya başlamıştır. 1970'li yıllarda Lütfi Öztabağ "Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi" daha sonra Sabri Özbaydar "Spor Psikolojisi" isimli kitabı

yayımlamıştır. Türkiye'de spor psikolojisi alanında ilk yüksek lisans ve doktora programı 1982 yılında Ege Üniversitesi'nde açılmıştır. Günümüze kadar spor psikolojisi alanında birçok kitap, makale yayımlanmış ve artan bu gelişmelerin spor psikolojisine önemli katkıları olmuştur (Başer, 1998; Koruç, 1992; Tiryaki, 2000).

Spor biliminde önemi artarak devam eden spor psikolojisinin öncelikli olarak tanımını, spor psikolojisinin çalışma ve ilgi alanlarını ve amaçlarını ifade etmek gerekmektedir. Spor psikolojisi tanımı ile ilgili birçok görüş bulunmaktadır. Bu tanımlardan bazılarını incelersek;

APA spor psikolojisi kavramını; spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere dâhil olma ve sportif performans ile bağlantılı psikolojik unsurların bilimsel açıdan araştırılması olarak ifade etmektedir (Gill, 1986).

Cox (1998) spor psikolojisini; psikolojik ilkelerin spor ortamlarındaki uygulamalarını içeren bir disiplin olarak tanımlamaktadır.

Spor bilimlerinin bir dalı olarak spor psikolojisi; antrenmanların verimliliğini artırmak, öğrenme sürecini hızlandırmak ve kolaylaştırmak, ulaşılmak istenen performansın önündeki ruhsal engelleri kaldırmak amacıyla yapılan bütün çalışmalar şeklinde ifade edilmektedir. Bu amaçlar aynı zamanda spor psikolojisinin de çalışma alanlarını oluşturmaktadır (Koruç, 1992).

Bir başka tanımda spor psikolojisi; spor ortamında bulunan bireylerin psikolojik özelliklerini değerlendirilerek hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda sporcuların düşen sportif performanslarını nasıl en üst seviyeye yükseltebilecekleri, yükselen sportif performansı nasıl korunabileceği gibi soruların cevaplarıyla ilgilenmektedir (Azboy, Erer, Oymak ve Tunç, 2012). Aynı zamanda, yarışma duygusu ve kazanma isteği ile birlikte ortaya çıkan kaygı, benlik saygısı, güdülenme, konsantrasyon gibi duygu durumlarının araştırılması spor psikolojisinin araştırma konularıdır (Browne ve Mahoney, 1984).

Sporcuların daha çok kazanma isteği, sporun politik bir araç olarak ülke tanıtımına önemli katkılar sunması, sporun parasal getirisinin artması ve yeni çalışma ortamları oluşturması, sporun vermiş olduğu bilinirlik, aynı zamanda sporun sağlık alanı ile bağlantısı ve toplumsal etkileri spor psikolojisine olan ilginin artmasına olanak sağlamıştır (Konter, 2006).

Spor psikolojisi, spor ortamlarında karşılaştığı durumları farklı bir bakış açısıyla değerlendirerek ortaya koyduğu deneysel ve teorik çalışmalarla sporcuların eğitilmesini ve sportif performanslarının yükselmesini sağlamaktadır (Yüce, 2014). Özellikle, performans sporu yapan sporcuların daha yüksek sportif performans seviyesine ulaşabilmeleri için psikolojik özellikleri dikkate almaları gerekmektedir (Tiryaki, 2000).

1.3. Performans

Performans hem nitel hem de nicel olarak belirtilen çok boyutlu bir kavramdır ve farklı süreçlere göre çeşitli anlamlar kazanabilmektedir. Performansa etki eden birçok faktör vardır ve performansı tek bir tanımın üzerinde değerlendirmek de pek mümkün değildir (Yılmaz ve Ünsar, 2007). Dolayısıyla literatürdeki bazı tanımlamalar aşağıda ifade edilmiştir.

Performansla ilgili genel bir tanımlama yapılacak olursa; davranışın nispeten çok kısa zamanda gerçekleşmesini içeren ve sınırlı bir kısmını ifade eden bir kavram olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra performans genellikle açıklanabilen ve somut bir işi gerçekleştirmeyi gerektiren eylemler bütünü şeklinde de değerlendirilebilir (Tiryaki, 1991).

Performans kavramı spor bilimi alanında sportif performans kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı literatürdeki kavram ili ilgili tanımlar aşağıda belirtilmiştir.

Sportif performans, yapılan bir testi başarılı bir şekilde tamamlamak ve spor branşına özgü; duygusal, bilişsel ve fiziksel özelliklerin gelişmiş olması durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Antrenman bilimciler ise sportif performans kavramını, bireysel veya takım hâlinde belirlenen amaç ve hedefeler doğrultusunda gerçekleşen bir faaliyet olarak değerlendirmektedir (Koruç, 1999).

Sportif performans, bir sportif faaliyetin gerçekleşmesi için ortaya koyulan bütün çabaları ifade etmekte ve olumlu faktörlerin yanında olumsuz faktörlerin de etkisiyle gelişebilmekte ve değişebilmektedir. Sportif performans; sporcunun performans üretebilme becerisi, üretkenlik kapasitesi ve kalitesi olarak da kabul edilmektedir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Araştırmacılar sportif performansı değişik sınıflandırmalarla açıklamaya çalışmıştır. Bu açıklamalara bakıldığında sportif performans; spor, sporcu ve takım yönüyle değerlendirilmektedir (Doğan, 2005). Sportif performans; aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği içeren kondisyon boyutu, koordinasyon yeteneği, reaksiyon zamanı, hareketlilik ve çevikliği içine alan beceri boyutu, fiziksel yapı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, motor yeteneği kapsayan fiziksel özellikler boyutu ve bireyin kişiliğini, ihtiyaçlarını, güdülenmesini içeren psikolojik özelliklerini kapsayan psikolojik boyutu olmak üzere dört boyutta değerlendirilebilir ve tüm bu boyutlar sportif performansın belirleyici özelliklerini ifade ettiği belirtilmektedir (Tiryaki, 1991).

Sporcular, başarıya ulaşabilmeleri için sportif performanslarını en üst düzeye çıkarmaları ve bu sportif performanslarının sürdürülebilirliğini sağlamalıdır. Peki, sporcu bu üst düzey sportif performansa ve sportif performansın sürekliliğine nasıl ulaşabilir? Bu soruyu cevaplamak için spor psikolojisi alanında yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında, psikolojik süreçler ile bedensel faaliyetler arasında pozitif ilişki görülmüş ve böylece psikolojik süreçlerin sportif performansa olan ilişkisi ortaya koyulmuştur (Doğan, 2005). Bazı sporcular neden bazı günler iyi oynarken, başka bir gün çok kötü oynarlar? Neden sportif performanslarında bir süreklilik gösteremezler? Sporcu neden kendi sportif performansına bir türlü ulaşamaz? Çünkü yüksek sportif performansa ulaşmak kendi yeteneklerini ortaya koymak kolay değildir ve sportif performansı belirleyen bazı özelliklerin bilinmesi ve belirlenmesi gereklidir (Biçer, 2008). Sportif performans, amaçlı ve planlanmış birçok faaliyet sonucunda elde edilmektedir (Williams, 1998). Sportif performansa ulaşmak için aslında sporcunun veya takımın var olan yeteneklerini sergilerken fiziksel olarak hazır olmalarının yanında psikolojik ve sosyal olarak da hazır bulunmalarına bağlı olduğu unutulmamalıdır (Güvel, Kayatekin, Acarbay ve Özgönül, 1996).

İçsel ve dışsal faktörler olmak üzere sportif performansın oluşmasında iki önemli faktör olduğu değerlendirilmektedir. Bunlara bakıldığında;

İçsel faktörler; genellikle insanda var olan, kısmen genetik olarak ortaya çıkan, dışarıdan etki olanağı çok sınırlı olan veya hiç etki olanağı olmayan ve zaman içinde küçük değişiklilerle farklılaşabilen etkenlerdir. İçsel faktörler; yaş, cinsiyet, zekâ, psikolojik denge, kas ve sinir sistemi, ileti hızı gibi çeşitlendirilebilir.

Dışsal faktörler ise; insan vücudundan ve yapısından ortaya çıkmayan dış yollardan gelen ve dolaylı olarak sportif performansı fiziksel veya psikolojik yönden etki eden faktörler olarak ifade edilmektedir. Bu faktörler; iklim şartları, seyirci, sosyal çevre, aile, beslenme durumu, yaralanma geçmişi, beğenilme duygusu olarak sıralanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004). İçsel ve dışsal faktörler bir anlamda spor aktivitelerinde bulunan her bireyi hem bedensel hem de zihinsel yüklenmelere maruz bırakan faktörlerdir (İkizler, 1994).

Yukarıda ifade edilen bilgilerden yola çıkılarak sporda sportif performansı korumak veya var olan sportif performansı artırmak dolayısıyla sportif başarıya ulaşmak için fiziksel, teknik ve taktik antrenmanların yanında psikolojik antrenman yüklenmelerinin yapılması gerekmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

1.4. Sporda Psikolojik Performans

Sporda başarıya ulaşmak için oldukça önemli olan sporda psikolojik performans ülkemizde henüz yeterince önemsenmemiş ancak son yıllarda spor psikolojisinin sportif performans üzerine olumlu etkisinin farkına varıldığından dolayı bu alanda yapılan çalışmalar hızla artmaya başlamıştır (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Yapılan çalışmalarda sporda psikolojik süreçlerin sportif performansı belirleyen diğer ögeler üzerinde tamamlayıcı ve önemli bir öge olduğu belirtilmiştir. Bu doğrultuda antrenman programı içerisinde doğru planlanan psikolojik beceri antrenmanları sporcular üzerinde; gevşeme, motivasyon düzeyini artırma, konsantrasyon, özgüven, stres yönetimini geliştirme, hedef belirleme, imgeleme, dikkat geliştirme ve düşünce kontrolleri gibi becerileri geliştirdiği görülmüştür. Antrenman planlaması sürecinde sporcunun sportif başarıya ulaşmasında ya da en üst düzeyde sportif performansa ulaşabilmesi için psikolojik süreçlerin yeterince önemsenmemesi sporcularda olumsuz sonuçlara yani sportif performansın düşmesine yol açabilir olduğu bilinmektedir (Erdoğan, Zekioğlu ve Dorak, 2014).

1.5. Sporda Psikolojik Performans ile İlişkisi Olan Bazı Kavramlar

Spor dünyasında herhangi bir yarışmada ya da müsabakada başarılı olabilmek için üst düzey bir performansa sahip olmak gerekir. Sporcular, sportif başarıya

ulaşmak için ve başarının sürdürülebilirliğini sağlamak için oldukça zorlu ve yoğun bir süreçten geçmektedir. Bu süreçte özellikle futbol branşı özelinde değerlendirildiğinde yoğun geçen kamplar, uzun süren lig maratonu gibi durumlar neticesinde futbolcular fiziksel yıpranmaların yanında psikolojik yıpranmalar da yaşamaktadır (Kelecek ve Göktürk, 2017). Bu doğrultuda performansın psikolojik yönden ele alındığı çalışmalar yapılmış ve bu alanda oldukça da önemli gelişme sağlanmıştır (Vanak ve Brajit, 1970). Bu kapsamda Loehr (1986) bir yarışmada veya müsabakada sporcuların psikolojik yeteneklerinin değerlendirildiği psikolojik performans envanteri geliştirmiştir. Loehr (1986)'in geliştirdiği psikolojik performans envanteri sayesinde teknik adamlara, antrenörlere ve sporculara zihinsel dayanıklılıkları ile ilgili bilgiler edinmelerine ve geliştirmeleri gereken yönlerini görebilme olanağı sunmuştur. Böylece, sayısal değerler üzerinden bir gösterge elde edilmiş olup veri değerlendirilmesiyle hem sporcuya hem de antrenöre bir bulgu sağlanmış olmuştur.

Psikolojik diğer bir kavram bireyin kendini tanımasıdır. Bireyin kendisini tanıması, yapabileceklerinin sınırını bilmesi ve üzerinde çalışmalar gerçekleştirmesi bir anlamda onu hedeflerine ulaştırırken daha donanımlı olarak yol almasını da sağlamaktadır. O hâlde bireyin psikolojik olarak kendi sınırlarını aşabilmesi için sahip olması gereken bazı kavramlar tespit edilmekle birlikte psikolojik iyi oluş kavramı da bireyi olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Bunlara ilaveten olumlu ve olumsuz etkileyen kavramlar yediye ayrılmaktadır. Bunlar; özgüven, olumlu ve olumsuz enerji, dikkat ve tutum kontrolü, motivasyon, zihinde canlandırma ve imgeleme şeklinde sıralanabilir (Loehr, 1986).

Bu kavramların ne anlama geldiğini ve performans üzerine etkisinin ne olduğunu ifade etmek gerekmektedir.

Psikolojik iyi oluş, en önemli psikolojik özelliklerin bir tanesidir. Bireyin kendisinin ve yeteneğinin farkında olduğu, çevresiyle barışık bir şekilde yaşamdan aldığı hazzı, mutluluğunu ve bireysel gelişimini içeren bütün psikolojik özellikler psikolojik iyi oluşu oluşturmaktadır (Onraet, Van Hiel ve Dhont, 2013). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan sporcuların sahip olduğu pozitif bir kişilik yapısı gereği çevresine de olumlu bir spor ortamı sağlamış olduğu bilinmektedir. Bu da

sporcuların spor yaşamları boyunca sportif performans boyutunda daha sağlıklı karar vermeye itmiş ve sportif performansı olumlu düzeyde etkilemiştir (Özmen, 2019).

Özgüven, gerçekleştirmek istenilen bir davranışı başarılı olarak yerine getireceğine olan inanç özgüven olarak tanımlanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2003). Özgüven, sportif performansı artıran önemli psikolojik özelliklerden biridir. Özgüvenin yeterli olmadığı veya yüksek olması sportif performansı negatif yönde etkilerken yeterli düzeyde özgüvene sahip olmak sporcunun kendi potansiyeline ulaşmasını sağlamakta dolayısıyla performansı olumlu yönde etkilemektedir (Weinberg, 1988).

Olumsuz enerji; mutsuzluk, kızgınlık gibi olumsuz duygu ve düşüncelerden oluşan hem bireye hem de çevresine zarar veren durumları ifade eder ve sportif performansı olumsuz yönde etkilemektedir (Kaya ve Tabuk, 2022).

Olumlu enerji; haz ve coşkunluk gibi olumlu duygu durumlarını içerir (Gençöz, 2000). Olumlu enerjinin yüksek düzeyde olması bireyin; motive olmasını, dikkatini toplamasını ve konsantre olmasını artırmakta bu da hem kendisinin hem de takım arkadaşlarının sportif performansını üst düzeye çıkartmasına olanak sağlamaktadır (Kaya ve Tabuk, 2022).

Dikkat kontrolü, bireyin göreve odaklanmasını sağlayan, belirlediği hedeflere ulaşması için gösterdiği gayret ve çabayı destekleyen, dikkati engelleyen faktörleri düzenleyen ya da bu faktörlere karşı direnmesini sağlayan ve sportif performansı olumlu yönde etkileyen bir özelliktir. Dikkat kontrolü gelişmiş sporcuların hedeflerine ulaşabilmek için daha gayretli ve daha istekli bir çalışma içinde oldukları bilinmektedir (Diehl, Semegon ve Schwarzer, 2006). Dikkat kontrolü yetersiz olan sporcuların değişebilir hedefler belirleme ve geliştirme, belirlediği hedefler doğrultusunda yeterli düzeyde çaba göstermedikleri ya da odaklanamama durumlarından ötürü düşük sportif performans gösterdikleri görülmektedir (Stănescu ve Iorga, 2015).

Tutum kontrolü, bireyin kendi dünyası ile alakalı belirli değer yargılarına sahip olması ve inançlarıyla birlikte gelişen; coşkunluk, kendini ve çevresini anlama süreci olarak ifade edilmektedir. Tutum kontrolünün iyi yönde olması sportif performansı olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Eren, 2014).

Motivasyon, bireyin bir hedefe yönelmesi ya da isteklerini harekete geçirebilmesini sağlayan dürtüler şeklinde ifade edilmektedir (Şahin, 2004). Motivasyon düzeyi düşük sporcular, karşılaştığı problemler karşısında çözüm noktasında zorluklar yaşamaktadır. İyi bir motivasyona sahip olmak beceriyi gerçekleştirmede kolaylık sağlarken sportif performans üzerinde de pozitif yönde bir etkisi bulunmaktadır (Pelletier ve ark., 1995).

Zihinde canlandırma ve imgeleme, bireyin yapmak veya başarmak istediği konular üzerinde zihninde durumu önceden tasarlaması ve görseller oluşturma zihinde canlandırma olarak ifade edilmektedir. Bireyin gerçekleştirmek istediği beceriyi, önce zihninde canlandırması sinir sitemini olumlu yönde etkilemekte ve sportif performansı artırmada önemli etkisi olduğu belirtilmektedir. İmgeleme ise, yapılması istenen bir hareketin uygulanması olmaksızın duyu organlarını kullanarak planlı ve yoğun bir şekilde zihinde canlandırma sürecidir ve sportif performans artırmada önemli etkisi olduğu belirtilmektedir (Hall, 2001).

Sporda psikolojik performans konulu çalışmalar incelendiğinde yukarıda belirtilen kavramlar haricinde psikolojik beceri antrenmanları, konsantrasyon, algılama, uyarılmışlık hâli, stres, kaygı ve özsaygı gibi kavramların da sportif performans ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu kavramların ne anlama geldiği ve performans üzerine etkisinin ne olduğunu da ayrıca değerlendirmek gerekmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanı, sportif bir faaliyet esnasında; sportif performansın artırılması, istekliliğin sağlanması ve başarma duygusunun geliştirilmesi amacı ile psikolojik becerilerin düzenli olarak ve uygun bir şekilde kullanılması şeklinde değerlendirilmektedir. Psikolojik becerinin sportif performans üzerinde olumlu sonuçlar geliştirdiği bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2015).

Konsantrasyon, sporda başarılı olmak için ya da yüksek sportif performans elde etmek için ihtiyaç duyulan en önemli bileşenlerden biridir. Konsantrasyon; olaylara, durumlara karşı bilinçli olma, dikkati toplama, kendini verebilme ve bunu sürdürebilme yeteneği diye ifade edilmektedir (Rodrigues, Martins, Gomes, Lemos ve Scoss, 2016). Alanda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde bir yarışmada veya müsabakada konsantrasyon düzeyinin yeterli düzeyde olması sportif performansı olumlu yönde etkilediği, yetersiz konsantrasyona sahip olmak ya da konsantre olamamak sportif performansı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Algılama, bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi süreci şeklinde tanımlanmaktadır. Algılama düzeyi yüksek sporcuların yeni bir beceriyi öğrenmede veya var olan beceriyi uygulamada daha çabuk reaksiyon verdikleri ifade edilmektedir. Algılama yeteneğinin sportif performans üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir (Schacter, 2011).

Uyarılmışlık hâli, dışarıdan gelen uyarıcılara karşı uyanık olma hâli olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların bir müsabakada veya antrenman sırasında becerilerini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu uyarılmışlık hâli algılama düzeyini olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle sportif performans açısından önemlidir. Uyarılmışlık hâli gelişmiş sporcuların müsabakaya hazırlık sürecinde yapılan çalışmalara daha çok katılım gösterme eğiliminde olmaları nedeniyle sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik yönden sportif performanslarını etkilemektedir (Erdoğan ve ark., 2014).

Stres, organizmanın; fiziksel, ruhsal ve toplumsal sınırlarının zorlanması ya da tehdit edilmesiyle ortaya çıkan ve sportif performansı etkileyen önemli bir faktördür (Baltaş ve Baltaş, 1986).

Kaygı; korku, endişe, huzursuz olma hâli gibi duygu durumları ile oluşan bir görevin veya bir davranışın yerine getirilmesi sırasında algılanan strese bağlı olarak oluşan psikolojik bir tepki hâli şeklinde değerlendirilmekte ve sportif performansı hem olumlu yönde hem de olumsuz yönde etkilemektedir (Cheng, Hardy ve Markland, 2009).

Özsaygı, kişinin kendini yetenekli, değerli, önemli ve başarılı görmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Özsaygı derecesinin yüksek olması bireyin sosyal çevresi ile olan ilişkilerinde daha etkili ve daha güvenilir olmasını sağlamaktadır. Oluşan bu pozitif ortam sportif performansı da olumlu yönde etkilemektedir (Coopersmith, 1967).

2. MATERYAL VE METOT

Araştırma, betimsel bir çalışmadır ve araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Özellikle sosyal alanlarda geleneksel olarak ve oldukça yaygın olarak kullanılan araştırma yöntemlerinden biri nicel araştırma yöntemidir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019).

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da şu an da var olan bir olayı var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019). Genel tarama modeli ise, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012). Bu araştırmada bazı demografik özelliklere göre erkek futbolcuların psikolojik performanslarının farklılık gösterip göstermediği sorunsalı çerçevesinde araştırma modeli oluşturulmuştur.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Rize ilindeki futbol kulüplerinde faal futbol oynayan erkek futbolculardan oluşturmaktadır.

Örneklem, belli bir evrenden, belli kurallara göre seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir (Karasar, 2012). Araştırma örneklemini ise, evrenden basit tesadüfi yöntemle seçilen 14-19 yaş aralığındaki 379 erkek futbolcudan oluşmaktadır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre olmuştur. Onam formu online veri toplama aracına eklenmiş olup veliler ve katılımcılar tarafından onay verilmiştir. Onay verilen veriler üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Anket, belli bir konuda tespit edilmiş denenceye ya da sorulara bağlı olarak, bir evren veya örneklemi oluşturan kaynak bireylere sorular yöneltmek suretiyle

sistemli veri toplama tekniğidir (Balcı, 2010). Böylece araştırmada, nicel veri toplama tekniklerinden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma anketi katılımcıların demografik özelliklerinin belirlendiği değişkenler ve psikolojik performanslarının ölçüldüğü bir ölçekten oluşmaktadır. Araştırmada veriler katılımcılara çevrimiçi ortamlar aracılığıyla ulaştırılması ile toplanmıştır. Anket formu online anket formu olarak hazırlanıp, çalışmaya katılacak erkek futbolcularla paylaşılmış veri toplama aracının tamamlanması yaklaşık olarak 3-5 dakika süre tanınmıştır. Ayrıca, cevap verme işlemi öncesinde gerekli açıklamalar formda belirtilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Anket tekniği kullanılarak verilerin toplandığı araştırmada veri toplama araçları; katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, psikolojik performanslarının ölçülmesi için Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geliştirilen "Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği (SPPDÖ)" kullanılmıştır. Ölçek; 5'li likert tipinde düzenlenmiştir. Katılımcıların ölçek maddelerine katılma dereceleri (1) "Hiçbir zaman", (2) "Nadiren", (3) "Bazen", (4) "Çoğunlukla" ve (5) "Her zaman" biçiminde sınıflandırılmıştır. Ölçek 32 maddeden ve 3 alt boyuttan (Bedensel ve bilişsel kaygı, Güdülenme, Kendine güven) oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından Bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda 17 soru, Güdülenme alt boyutunda 8 soru ve Kendine güven alt boyutunda ise 7 soru yer almaktadır. Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunu oluşturan sorular 8, 9, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 25, 26, 29, 30, 37, 50, 53, 57 ve 59 numaralı sorulardır. Güdülenme alt boyutunu oluşturan sorular 1, 2, 21, 41, 43, 44, 45 ve 52 numaralı sorulardır. Kendine Güven alt boyutunu oluşturan sorular 6, 13, 14, 24, 47, 48 ve 61 numaralı sorulardır.

Orijinal araştırmada ölçeğin güvenirlik kat sayısı (Cronbach Alpha); Bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda .90, Güdülenme alt boyutunda .88, Kendine güven alt boyutunda .85 olarak ifade edilmiştir (Aydoğan ve Konaş, 2022). Bu araştırmadaki Cronbach Alpha değerlerine bakıldığında; Bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutunda .88, Güdülenme alt boyutunda .83 ve Kendine güven alt boyutunda .77 olarak bulunmuştur. Böylece ölçme aracının bu araştırma için güvenilir olduğu görülmektedir.

2.5. Verilerin Analizi ve Etik Bilgiler

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25 istatiksel paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans (f), yüzde (%), ortalama (ort.) ve standart sapma (Ss)) uygulanmıştır. Daha sonra araştırmadan elde edinilen verilerin normallik dağılımları incelenmiştir. Bu incelemede, verilerin normallik dağılımlarını test etmek için basıklık-çarpıklık değerleri, histogram grafikleri incelenmiştir. Böylece, ikili karşılaştırmalarda Independent T Test ve üç ve daha fazla grup karşılaştırmaları için One-way Anova testi kullanılmıştır. Anova testinde gruplar arası farkın belirlenmesinde ikinci seviye Tukey HSD/Tamhane testleri kullanılmıştır. Tüm istatistiki testlerde p=0.05 olarak esas alınmıştır.

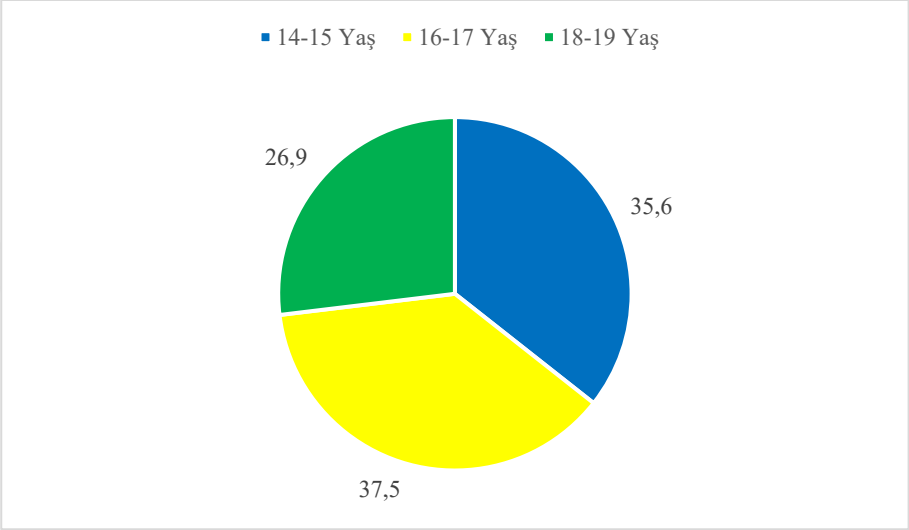
Bu araştırmanın yapılabilmesi için Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni (Toplantı Tarihi: 13.04.2023; Toplantı Karar Sayısı: 2023/149) alınmıştır.

3. BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler

Futbolcuların Yaşa Göre Dağılımları

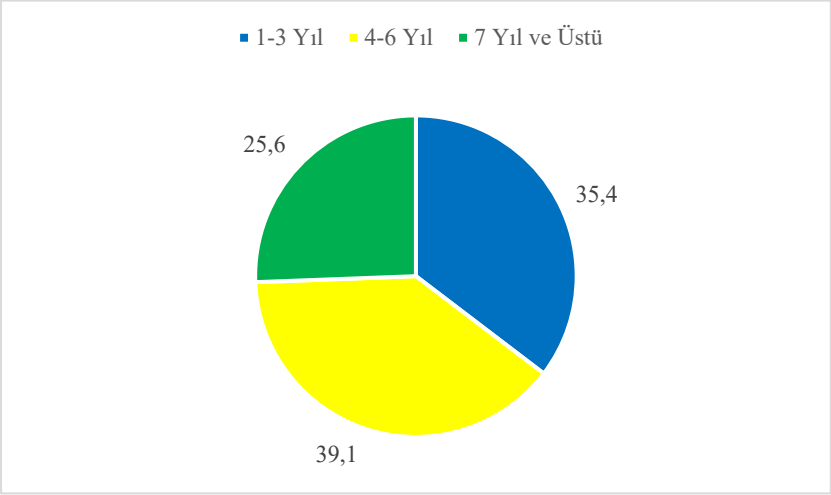
Araştırmaya katılan futbolcuların yaşa göre dağılımları incelendiğinde % 37,5'inin 16-17 yaş, % 35,6'sının 14-15 yaş ve % 26,9'unun 18-19 yaş grubu olduğu görülmektedir (Şekil 1).



Şekil 1. Futbolcuların Yaşa Göre Dağılımı

Futbolcuların Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Dağılımları

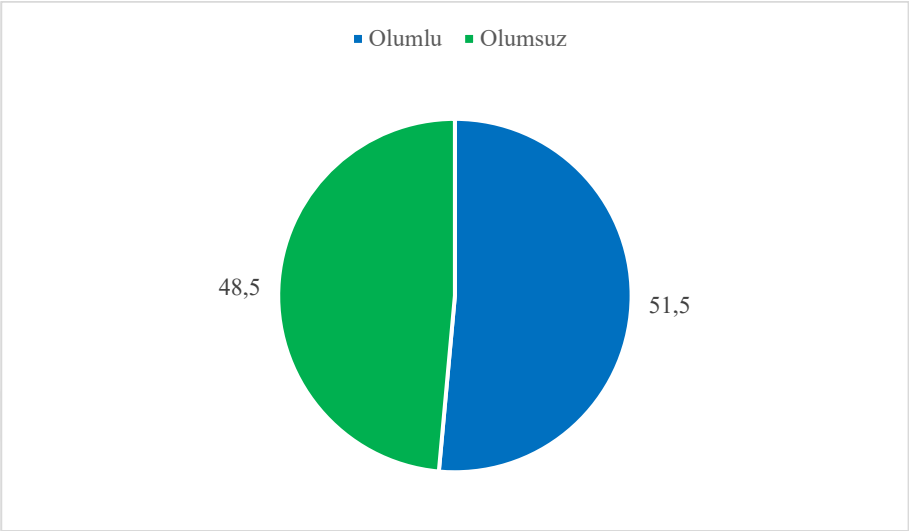
Araştırmaya katılan futbolcuların lisanslı spor yapma yılına göre dağılımları incelendiğinde % 39,1'inin 4-6 yıl, % 35,4'ünün 1-3 yıl ve % 25,6'sının 7 yıl üstü lisanslı futbol oynadıkları görülmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Futbolcuların Spor Yapma Yılına Göre Dağılımları

Futbolcuların Duygu Durumuna Göre Dağılımları

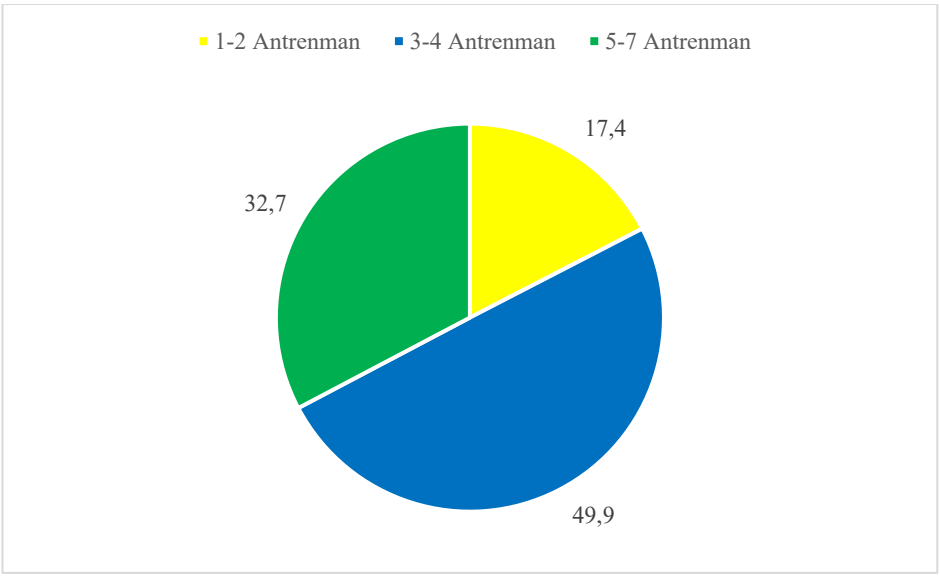
Araştırmaya katılan futbolcuların duygu durumuna göre dağılımları incelendiğinde % 51,5'inin olumluya, % 48,5'inin olumsuz duyguya sahip oldukları görülmektedir (Şekil 3).



Şekil 3. Futbolcuların Duygu Durumuna Göre Dağılımları

Futbolcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımları

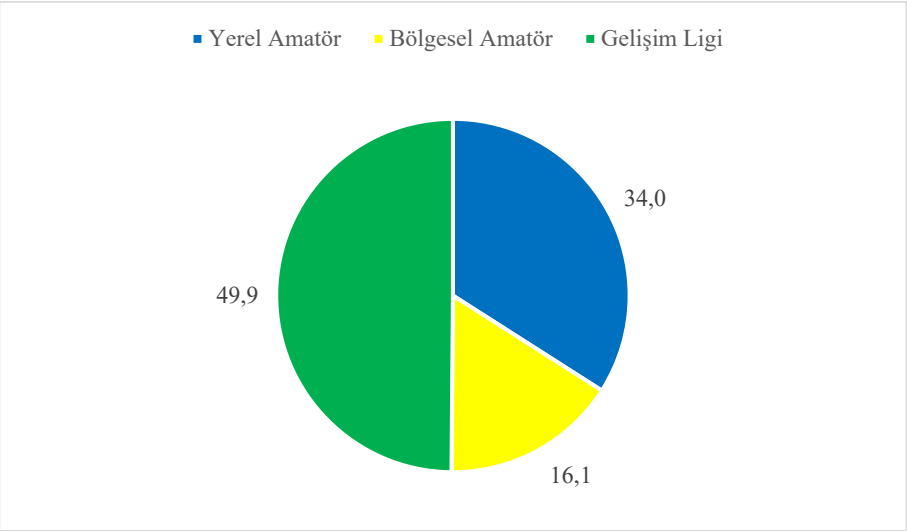
Araştırmaya katılan futbolcuların haftalık antrenman sayısına göre dağılımları incelendiğinde % 49,9'unun haftada 3-4 antrenman, % 32,7'sinin haftada 5-7 antrenman ve % 17,4'ünün haftada 1-2 antrenman yaptıkları görülmektedir (Şekil 4).



Şekil 4. Futbolcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımları

Futbolcuların Oynadığı Lig Düzeyine Göre Dağılımları

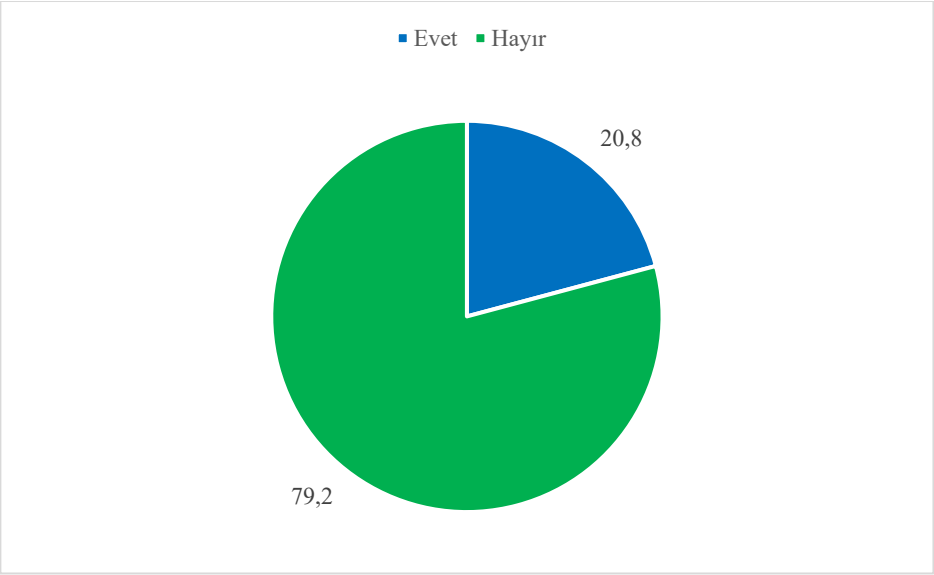
Araştırmaya katılan futbolcuların oynadığı lig düzeyine göre dağılımları incelendiğinde % 49,9'unun gelişim liginde, % 34'ünün yerel amatör ligde ve % 16,1'inin bölgesel amatör liginde oynadıkları görülmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Futbolcuların Oynadığı Lig Düzeyine Göre Dağılımları

Futbolcuların Yaralanma Durumuna Göre Dağılımları

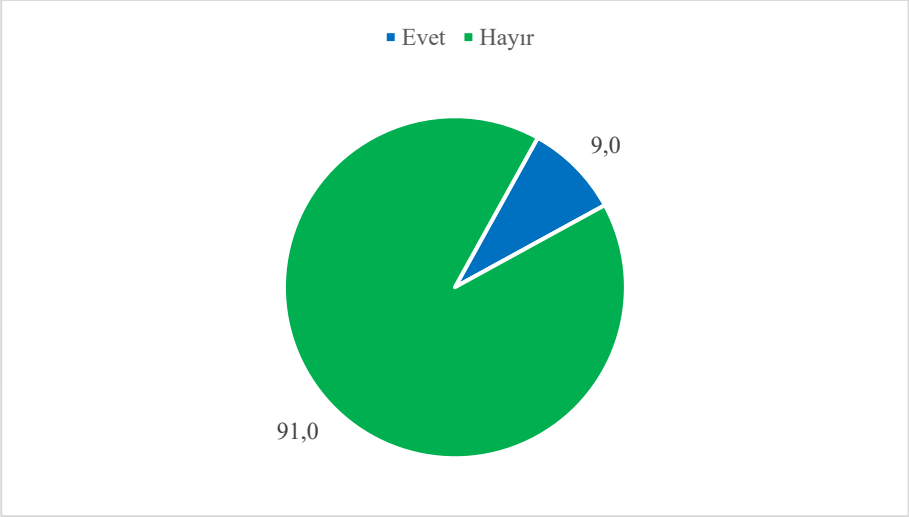
Araştırmaya katılan futbolcuların yaralanma durumuna göre dağılımları incelendiğinde % 79,2'sinin ciddi yaralanmaya maruz kalmadıkları, % 20,8'inin ciddi yaralanmaya maruz kaldıkları görülmektedir (Şekil 6).



Şekil 6. Futbolcuların Yaralanma Durumuna Göre Dağılımları

Futbolcuların Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Dağılımları

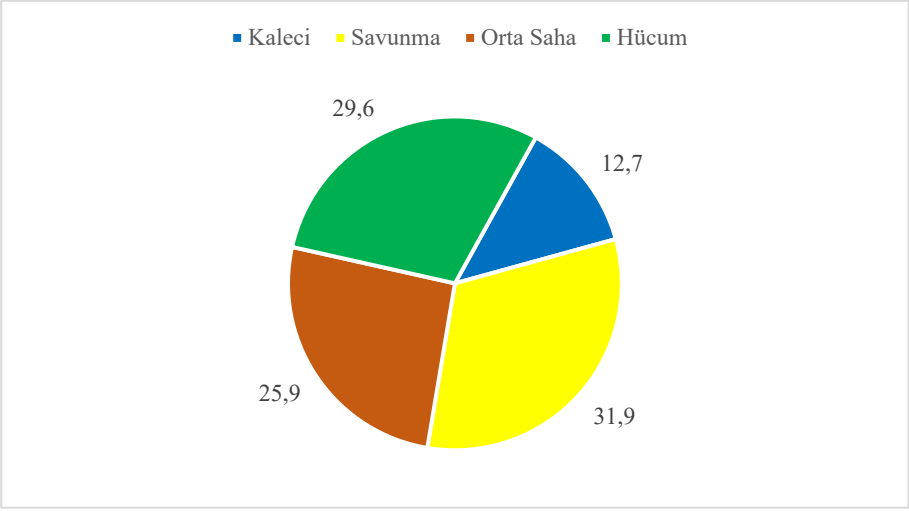
Araştırmaya katılan futbolcuların psikolojik performans desteği alma durumuna göre dağılımları incelendiğinde % 91'nin psikolojik performans desteği aldıkları, % 9'nun psikolojik performans desteği almadıkları görülmektedir (Şekil 7).



Şekil 7. Futbolcuların Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Dağılımları

Futbolcuların Oynadıkları Mevkiye Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları mevkiye göre dağılımları incelendiğinde % 31,9'unun savunma oyuncusu, % 29,6'sının hücum oyuncusu, % 25,9'unun orta saha oyuncusu ve % 12,7'sinin kaleci oldukları görülmektedir (Şekil 8).



Şekil 8. Futbolcuların Oynadıkları Mevkiye Göre Dağılımları

Çıkarımsal İstatistikler

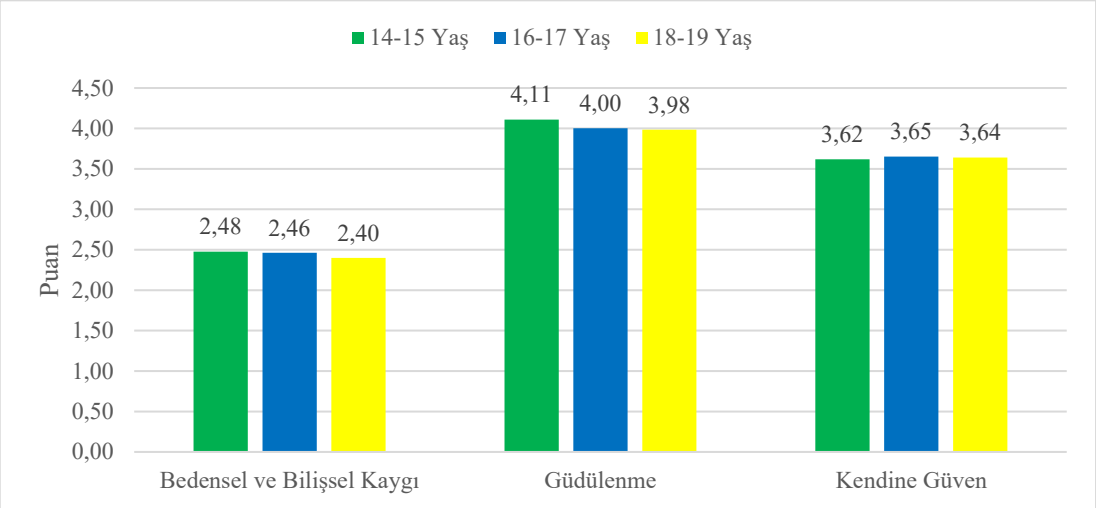
Yaşa Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların yaşa göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır.

Tablo 1. Yaşa Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Yaş	X	Ort.	Ss	f	df	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1. 14-15 Yaş	135	2,48	0,655	0,474	2	0,623
	2. 16-17 Yaş	142	2,46	0,647			
	3. 18-19 Yaş	102	2,40	0,608			
Güdülenme	1. 14-15 Yaş	135	4,11	0,573	1,505	2	0,223
	2. 16-17 Yaş	142	4,00	0,635			
	3. 18-19 Yaş	102	3,98	0,675			
Kendine Güven	1. 14-15 Yaş	135	3,62	0,603	0,095	2	0,910
	2. 16-17 Yaş	142	3,65	0,631			
	3. 18-19 Yaş	102	3,64	0,674			

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($F_{2.376}$; 0,474; p>0,05), Güdülenme ($F_{2.376}$; 1,505; p>0,05) ve Kendine güven ($F_{2.376}$; 0,095; p>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de gösterilmiştir.



Şekil 9. Yaşa Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Yaşa göre bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda 14-15 yaş (2,48±0,655) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 16-17 yaş (2,46±0,647) ve 18-19 yaş (2,40±0,608) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Yaşa göre Güdülenme boyutunda 14-15 yaş (4,11±0,573) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 16-17 yaş (4,00±0,635) ve 18-19 yaş (3,98±0,675) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Yaşa göre Kendine güven boyutunda 16-17 yaş (3,65±0,631) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 18-19 yaş (3,64±0,674) ve 14-15 yaş (3,62±0,603) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 1 ve Şekil 9'da gösterilmiştir.

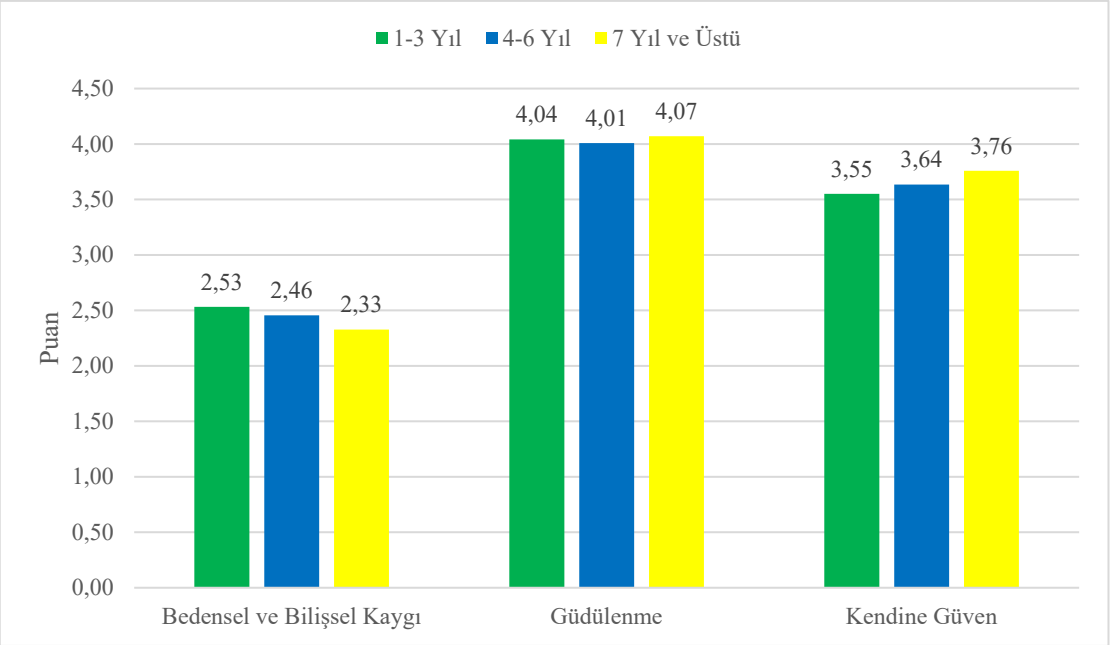
Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların lisanslı spor yapma yılına göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır.

Tablo 2. Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Spor Yapma Yılı	X	Ort.	Ss	f	df	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1. 1-3 Yıl	134	2,53	0,705	2,920	2	0,055	-
	2. 4-6 Yıl	148	2,46	0,580				
	3. 7 Yıl ve Üstü	97	2,33	0,614				
Güdülenme	1. 1-3 Yıl	134	4,04	0,626	0,297	2	0,743	-
	2. 4-6 Yıl	148	4,01	0,629				
	3. 7 Yıl ve Üstü	97	4,07	0,626				
Kendine Güven	1. 1-3 Yıl	134	3,55	0,627	3,061	2	**0,048***	1-3
	2. 4-6 Yıl	148	3,64	0,646				
	3. 7 Yıl ve Üstü	97	3,76	0,603				

Test sonuçları Kendine güven ($F_{2.376}$; 3,061; $p<0,05$) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken Bedensel ve bilişsel kaygı ($F_{2.376}$; 2,920; $p>0,05$) ve Güdülenme ($F_{2.376}$; 0,297; $p>0,05$) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.



Şekil 10. Lisanslı Spor Yapma Yılına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Lisanslı spor yapma yılına göre Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda 1-3 yıl (2,53±0,705) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 4-6 yıl (2,46±0,580) ve 7 yıl üstü (2,33±0,614) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Lisanslı spor yapma yılına göre Güdülenme boyutunda 7 yıl ve üstü (4,07±0,626) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 1-3 yıl (4,04±0,626) ve 4-6 yıl (4,01±0,629) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Lisanslı spor yapma yılına göre Kendine güven boyutunda 7 yıl ve üstü (3,76±0,603) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 4-6 yıl (3,64±0,646) ve 1-3 yıl (3,55±0,627) grubu futbolculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. Elde edilen sonuçlar Tablo 2 ve Şekil 10'da gösterilmiştir.

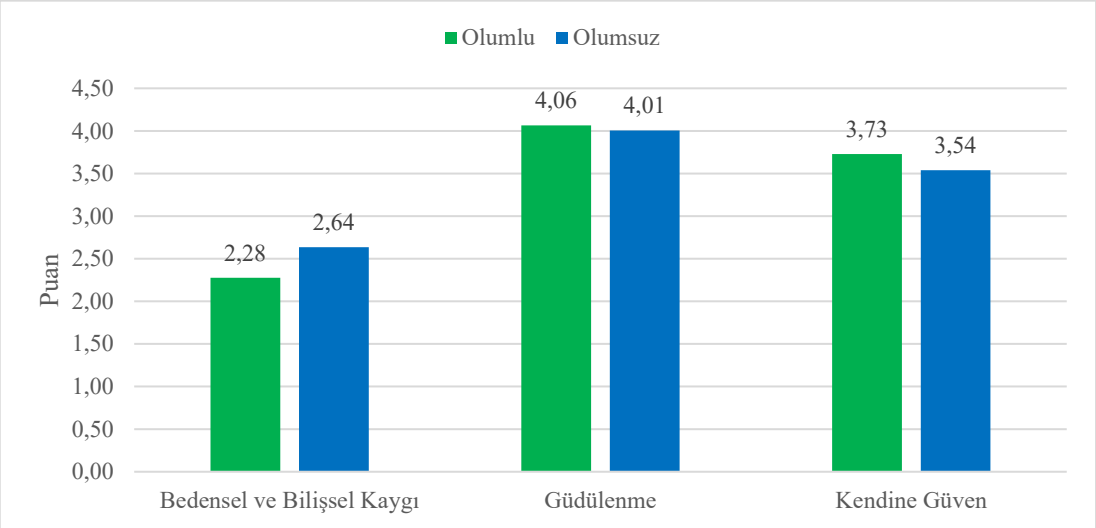
Duygu Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların duygu durumuna göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 3. Duygu Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Duygu Durumu	X	Ort.	Ss	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Olumlu	195	2,28	0,583	-5,700	**0,000***
	Olumsuz	184	2,64	0,645		
Güdülenme	Olumlu	195	4,06	0,622	0,922	0,357
	Olumsuz	184	4,01	0,631		
Kendine Güven	Olumlu	195	3,73	0,558	2,927	**0,004***
	Olumsuz	184	3,54	0,690		

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($t_{(377)}$=-5,700; P<0,05) ile Kendine güven ($t_{(377)}$=2,927; P<0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken Güdülenme ($t_{(377)}$=0,922; P>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.



Şekil 11. Duygu Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Duygu durumuna göre Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda olumsuz duygulara sahip (2,64±0,645) futbolcuların puanları olumlu duygulara sahip (2,28±0,583) futbolculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. Duygu durumuna göre Kendine güven boyutunda olumlu duygulara sahip (3,73±0,558) futbolcuların puanları olumsuz duygulara sahip (3,54±0,690) futbolculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. Duygu durumuna göre Güdülenme boyutunda olumlu duygulara sahip (4,06±0,622) futbolcuların puanları olumsuz duygulara sahip

(4,01±0,631) futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3 ve Şekil 11'de gösterilmiştir.

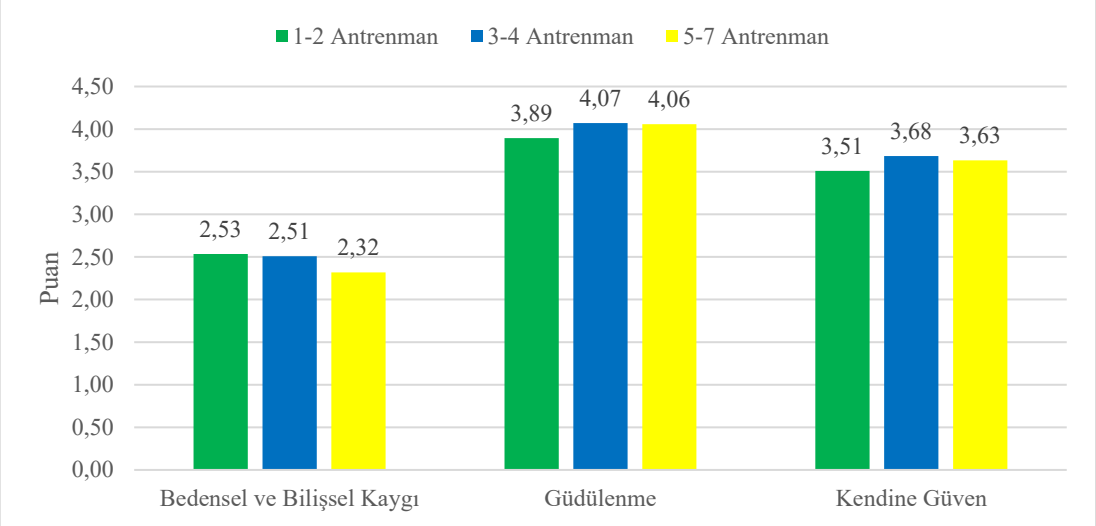
Haftalık Antrenman Sayısına Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların haftalık antrenman sayısına göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi test yapılmıştır.

Tablo 4. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Haftalık Antrenman Sayısı	X	Ort.	Ss	f	df	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1. 1-2 Antrenman	66	2,53	0,562				
	2. 3-4 Antrenman	189	2,51	0,663	4,098	2	**0,017***	2-3
	3. 5-7 Antrenman	124	2,32	0,623				
Güdülenme	1. 1-2 Antrenman	66	3,89	0,681				
	2. 3-4 Antrenman	189	4,07	0,600	2,087	2	0,125	-
	3. 5-7 Antrenman	124	4,06	0,628				
Kendine Güven	1. 1-2 Antrenman	66	3,51	0,636				
	2. 3-4 Antrenman	189	3,68	0,601	1,914	2	0,149	-
	3. 5-7 Antrenman	124	3,63	0,671				

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($F_{2.376}$; 4,098; p<0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken Güdülenme ($F_{2.376}$; 2,087; p>0,05) ve Kendine güven ($F_{2.376}$; 1,914; p>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.



Şekil 12. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Haftalık antrenman sayısına göre Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda 1-2 antrenman (2,53±0,562) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 3-4 antrenman (2,51±0,663) ve 5-7 antrenman (2,32±0,623) grubu futbolculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. Lisanslı spor yapma yılına göre Güdülenme boyutunda 3-4 antrenman (4,07±0,600) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 5-7 antrenman (4,06±0,628) ve 1-2 antrenman (3,89±0,681) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Lisanslı spor yapma yılına göre Kendine güven boyutunda 3-4 antrenman (3,68±0,601) grubu futbolcuların puanları sırasıyla 5-7 antrenman (3,63±0,671) ve 1-2 antrenman (3,51±0,636) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4 ve Şekil 12'de gösterilmiştir.

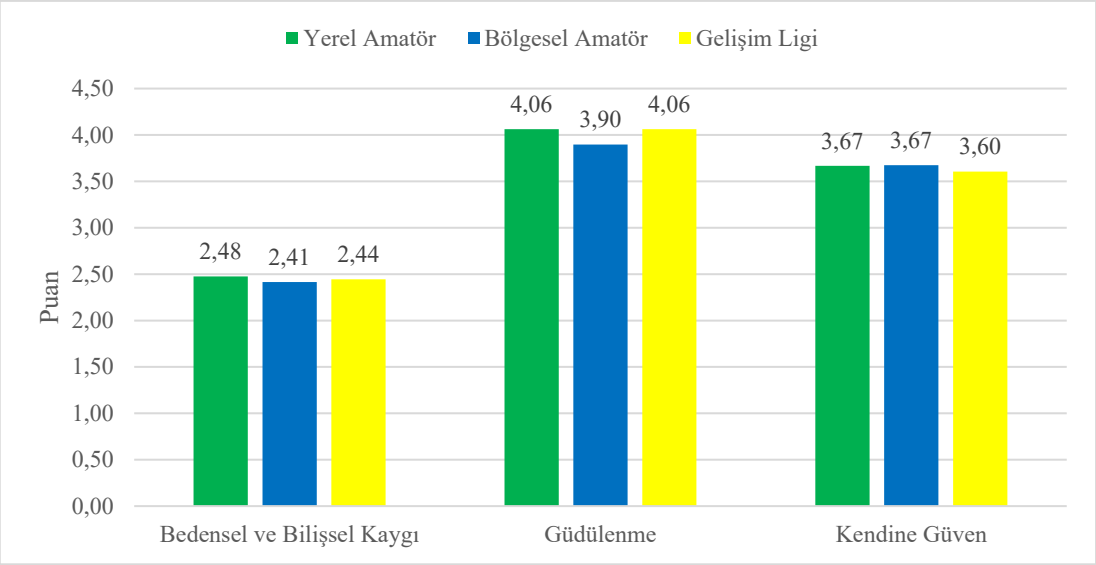
Lig Düzeyine Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların lig düzeyine göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır.

Tablo 5. Lig Düzeyine Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Lig Düzeyi	X	Ort.	Ss	f	df	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1. Yerel Amatör	129	2,48	0,654	0,208	2	0,812
	2. Bölgesel Amatör	61	2,41	0,720			
	3. Gelişim Ligi	189	2,44	0,602			
Güdülenme	1. Yerel Amatör	129	4,06	0,688	1,758	2	0,169
	2. Bölgesel Amatör	61	3,90	0,691			
	3. Gelişim Ligi	189	4,06	0,553			
Kendine Güven	1. Yerel Amatör	129	3,67	0,674	0,495	2	0,610
	2. Bölgesel Amatör	61	3,67	0,598			
	3. Gelişim Ligi	189	3,60	0,614			

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($F_{2.376}$; 0,208; p>0,05), Güdülenme ($F_{2.376}$; 1,758; p>0,05) ve Kendine güven ($F_{2.376}$; 0,495; p>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir



Şekil 13. Lig Düzeyine Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Lig düzeyine göre futbolcuların performans puanları Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda Yerel amatör lig (2,48±0,654) grubu futbolcuların puanları sırasıyla Gelişim ligi (2,44±0,602) ve Bölgesel amatör ligi (2,41±0,720) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Lig düzeyine göre futbolcuların performans puanları Güdülenme boyutunda Yerel amatör lig (4,06±0,688) grubu futbolcuların puanları ile Gelişim ligi (4,06±0,553) grubu futbolcularının puanları eşit görülürken Bölgesel amatör ligi (3,90±0,691) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Lig düzeyine göre futbolcuların performans puanları Kendine güven boyutunda Yerel amatör lig (3,67±0,674) grubu futbolcuların puanları ile Bölgesel amatör ligi (3,67±0,598) grubu futbolcularının puanları eşit görülürken Gelişim ligi (3,60±0,614) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 5 ve Şekil 13'te gösterilmiştir.

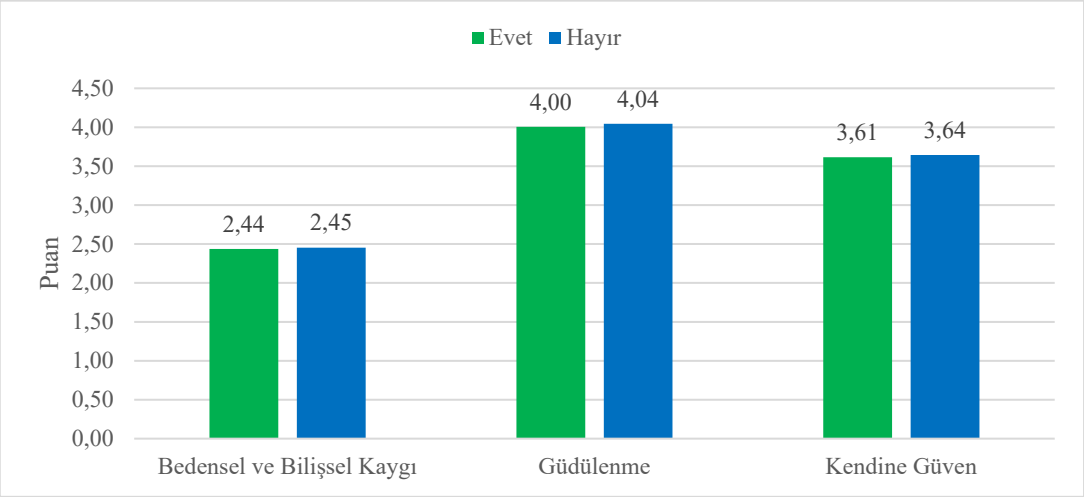
Yaralanma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların yaralanma durumuna göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 6. Yaralanma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Yaralanma Durumu	X	Ort.	Ss	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	79	2,44	0,647	-0,217	0,830
	Hayır	300	2,45	0,638		
Güdülenme	Evet	79	4,00	0,673	-0,497	0,619
	Hayır	300	4,04	0,614		
Kendine Güven	Evet	79	3,61	0,679	-0,350	0,726
	Hayır	300	3,64	0,620		

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($t_{(377)}$=-0,217; P>0,05), Güdülenme ($t_{(377)}$=-0,497; P>0,05) ve Kendine güven ($t_{(377)}$=-0,350; P>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.



Şekil 14. Yaralanma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Yaralanma durumuna göre Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda yaralanmaya maruz kalmamış (2,45±0,638) futbolcuların puanları yaralanmaya maruz kalmış (2,44±0,647) futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Yaralanma durumuna göre Güdülenme boyutunda yaralanmaya maruz kalmamış (4,04±0,614) futbolcuların puanları yaralanmaya maruz kalmış (4,00±0,673) futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Yaralanma durumuna göre Kendine güven boyutunda yaralanmaya maruz kalmamış (3,64±0,620) futbolcuların puanları yaralanmaya maruz kalmış (3,61±0,679)

futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 6 ve Şekil 14'te gösterilmiştir.

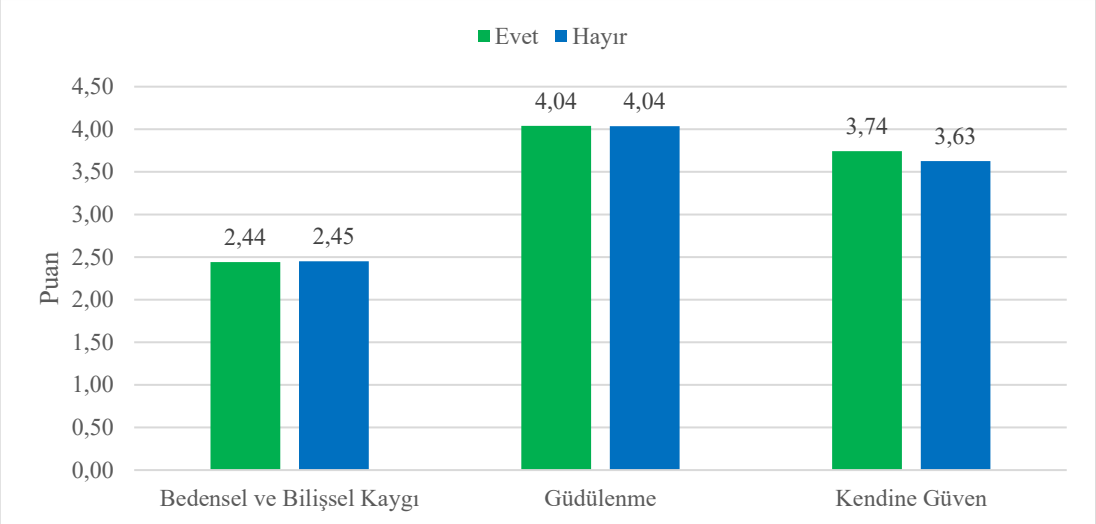
Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan sporcuların psikolojik destek alma durumuna göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 7. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Psikolojik Performans	Psikolojik Destek Alma Durumu	X	Ort.	Ss	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Evet	34	2,44	0,652	-0,087	0,830
	Hayır	345	2,45	0,638		
Güdülenme	Evet	34	4,04	0,781	0,044	0,619
	Hayır	345	4,04	0,610		
Kendine Güven	Evet	34	3,74	0,878	0,761	0,726
	Hayır	345	3,63	0,603		

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($t_{(377)}$=-0,087; P>0,05), Güdülenme ($t_{(377)}$=0,044; P>0,05) ve Kendine güven ($t_{(377)}$=0,761; P>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.



Şekil 15. Psikolojik Performans Desteği Alma Durumuna Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik performans desteği alma durumuna göre Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda psikolojik performans desteği almamış (2,45±0,638) futbolcuların puanları psikolojik performans desteği almış (2,44±0,652) futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Psikolojik performans desteği alma durumuna göre Güdülenme boyutunda psikolojik performans desteği almamış (4,04±0,610) futbolcuların puanları ile psikolojik performans desteği almış (4,04±0,781) futbolcuların puanları eşit görülmüş ve bu fark manidar değildir. Psikolojik performans desteği alma durumuna göre Kendine güven boyutunda psikolojik performans desteği almış (3,74±0,878) futbolcuların puanları psikolojik performans desteği almamış (3,63±0,603) futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu fark manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 7 ve Şekil 15'te gösterilmiştir.

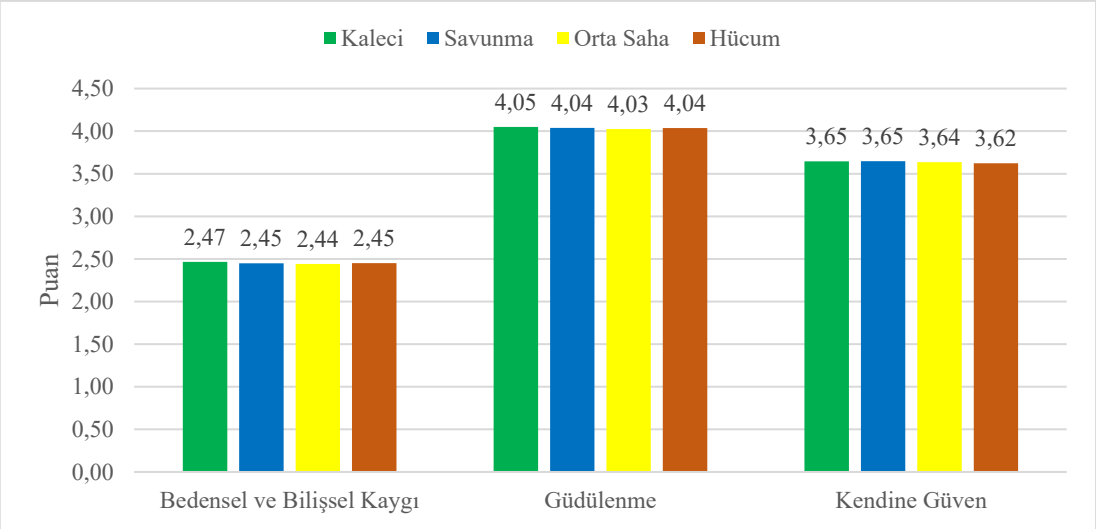
Oynadıkları Mevkiye Göre Futbolcuların Psikolojik Performansları

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları mevkiye göre psikolojik performans puanları arasında alt boyutlara bağlı olarak anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi testi yapılmıştır.

Tablo 8. Oynadıkları Mevkiye Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Psikolojik Performans	Mevki	X	Ort.	Ss	f	df	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	1. Kaleci	48	2,47	0,640	0,014	3	0,998
	2. Savunma	121	2,45	0,640			
	3. Orta Saha	98	2,44	0,641			
	4. Hücum	112	2,45	0,644			
Güdülenme	1. Kaleci	48	4,05	0,728	0,017	3	0,997
	2. Savunma	121	4,04	0,559			
	3. Orta Saha	98	4,03	0,644			
	4. Hücum	112	4,04	0,640			
Kendine Güven	1. Kaleci	48	3,65	0,698	0,035	3	0,991
	2. Savunma	121	3,65	0,590			
	3. Orta Saha	98	3,64	0,591			
	4. Hücum	112	3,62	0,687			

Test sonuçları Bedensel ve bilişsel kaygı ($F_{2.376}$; 0,014; p>0,05), Güdülenme ($F_{2.376}$; 0,017; p>0,05) ve Kendine güven ($F_{2.376}$; 0,035; p>0,05) alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. Elde edilen sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir



Şekil 16. Oynadıkları Mevkiye Göre Futbolcuların Psikolojik Performans Puanları

Oynadıkları mevkiye göre futbolcuların performans puanları Bedensel ve bilişsel kaygı boyutunda Kaleci (2,47±0,640) grubu futbolcuların puanları sırasıyla Savunma (2,45±0,640), Hücum (2,45±0,644) ve Orta saha (2,44±0,641) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Oynadıkları mevkiye göre futbolcuların performans puanları Güdülenme boyutunda Kaleci (4,05±0,728) grubu futbolcuların puanları sırasıyla Savunma (4,04±0,559), Hücum (4,04±0,640) ve Orta saha (4,03±0,644) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Oynadıkları mevkiye göre futbolcuların performans puanları Kendine güven boyutunda Kaleci (3,65±0,698) ve Savunma (3,65±0,590) grubu futbolcularının puanları sırasıyla Orta saha (3,64±0,591) ve Hücum (3,62±0,687) grubu futbolculardan daha yüksek bulunsa da bu farklılıklar manidar değildir. Elde edilen sonuçlar Tablo 8 ve Şekil 16'da gösterilmiştir.

4. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde kişisel bilgi formunda belirtilen değişkenlere göre erkek futbolcuların psikolojik özellikleri (bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven) literatür bağlamında tartışılmıştır. Tartışmaya geçmeden önce yapılan bu araştırmadaki veri toplama aracının daha önce geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olup özellikle futbol branşı açısından ilk olduğunu söylenebilir. Bu nedenle, araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlk araştırma olması dolayısıyla literatürde veri toplama aracıyla ilgili çalışmalar yerine ölçekteki alt boyutlara ilişkin yapılmış çalışmalar ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen veriler sonucunda;

Bedensel ve Bilişsel Kaygı

Erkek futbolcuların bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutu ile yaş, spor yaşı, oynadıkları lig düzeyi, yaralanma durumu, psikolojik beceri antrenmanı ve oynadıkları mevki değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken duygu durumu ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Uluç (2022) çalışmasında; yarışma kaygılarında sporcuların yaş değişkenine göre bedensel ve bilişsel kaygılarının değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Şeber (2017) çalışmasında; tenis, yüzme ve atletizm gibi farklı spor dallarında sporcuların yaşları ile bedensel ve bilişsel kaygıları arasında ilişki olmadığını bulmuştur. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında bu araştırmada elde ettiğimiz sonucu destek niteliktedir.

Budak, Sanioğlu, Keretli, Durak ve Öz (2020) çalışmalarında, sporcuların spor yaşı ile yeniden yaralanma kaygıları arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Yani, spor yaşı artıkça yeniden yaralanma kaygıları da artmaktadır diye yorumlanabilir. Sporcular, zaman içinde amaç ve hedefleri doğrultusunda elde ettiği deneyimlerle spora olan bakış açısı değişmektedir. Bunun yanı sıra sporcular, başlangıçta sporu amatör bir bakış açısı ile değerlendirirken elde ettiği deneyimler ve beklentilerin değişmesi sonucu profesyonel bir bakış açısı geliştirebilmektedir. Profesyonelliğe geçiş ile beraber zorlu antrenman süreçleri ve uzun süren müsabakalar, maddi beklentilerin de artması yaralanma durumunda kadroya girememe ve primlerden

gelir elde edebileceği durumlardan uzak kalma ihtimali kaygı durumunu arttırabilir. Dolayısıyla, kaygı arttırma durumları bu araştırma sonuçlarıyla uyuşmamaktadır.

Mankad, Gordon, ve Wallman (2009), yaptıkları bir çalışmada; antrenman esnasında ya da bir maçta oluşan sportif yaralanma sporcuların iyileşme sürecinde, sporcu kimliklerinden uzak kalma, sahalara dönememe ve tekrar yaralanma yaşama düşünceleri gibi olumsuz duygu durumları kaygı düzeylerini yükselttiğini belirtmiştir. Verilen örnekler araştırma elde edilen verileri destek niteliktedir.

Heil (1993) çalışmasında, yaralanma geçirmek ve bu durumdan ötürü müsabakalardan uzak kalma düşüncesi sporcuların duygu durumlarında sürekli olarak değişkenlik göstermeye neden olduğunu ve kaygı düzeylerini arttırdığını belirmektedir. Bu sonuçlar araştırmada elde edilen verileri destek niteliktedir.

Arıkan ve Çimen (2020) çalışmalarında, haftada 1-2 gün fiziksel antrenman yapan sporcuların yeteneğini kaybetme kaygıları 3-4 gün ve üstü antrenman yapan sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni, az antrenman veya azalan antrenman sayısının sporcular üzerinde olumlu faktörlerin yerini alan; güçsüzlük, hazır olmama ve yeterli olmayan kondisyon özellikleriyle daha geriye gitme düşüncesi olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu sonuçlar araştırmada elde edilen verileri destek niteliktedir.

Bedir, Yılmaz, Adin ve Büyükpolat (2023) çalışmasında, gelişim liginde oynayan futbolcuların kaygı düzeyleri arasında anlamı bir fark bulamamıştır. Bu sonuç araştırmada gelişim liginde oynayan erkek futbolcuların sonuçlarını destekler niteliktedir.

Konter (1996a) çalışmasında, yaralanma veya yaralanma geçmişi olan futbolcuların yaralanma veya yaralanma geçirmemiş futbolculara göre kaygı düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Bu sonuç, bu araştırma sonucuyla uyuşmamaktadır.

Urfa (2017) yaptığı bir çalışmada, psikolojik beceri antrenman programına katılan genç futbolcuların bedensel ve bilişsel kaygıları programa katılmayan genç futbolculara göre farklılaşmadığını belirtmektedir. Morgan (2006) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmasında, psikolojik beceri antrenman programının sporcular üzerinde bedensel ve bilişsel kaygı düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Mamassis ve Doganis (2004), genç tenisçiler ile gerçekleştirmiş olduğu psikolojik beceri antrenman programının tenisçilerde bedensel ve bilişsel kaygılarını azalttığını belirtmiştir. Buradan yola çıkarak Mahoney ve Chapman (2004) çalışmasında, bedensel ve bilişsel kaygıyı azaltmak için özellikle zihinsel antrenman tekniklerinin kullanılması gerektiğini belirtmektedir. Bu bilgiler, araştırmada elde edilen sonuçlar ile ters düşmektedir.

Alshetıwı (2022), amatör futbolcuların kaygı düzeylerinin oynadıkları mevkilere göre incelendiği çalışması bu araştırmada elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Buradan hareketle, futbolcuların benzer kaygılar yaşadıkları ya da hiç kaygılanmadıkları sonucu çıkarılabilir.

Çetindemir ve Cihan (2019) genç futbolcuların yaralanma kaygılarını oynadıkları mevkilere göre değerlendirmiş. Yazarlar, mevkilere göre futbolcular arasında kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmadığını belirtmiştir. Yıldız, Demirkan, Yıldırım, Yıldırım ve Ocak, Y. (2010) çalışmasında, mevkilere göre yaralanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmektedir. Bu çalışmalar, araştırmadaki sonucu desteklemektedir.

Güdülenme

Erkek futbolcuların güdülenme alt boyutu ile yaş, spor yaşı, duygu durum, oynadıkları lig düzeyi, yaralanma durumu, haftalık antrenman sayısı, psikolojik beceri antrenmanı ve oynadıkları mevki değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Şirin ve Hamamioğlu (2007) yaptığı çalışmasında, güdülenme ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığını saptamıştır. Bu sonuç araştırma sonucunu desteklemektedir.

Akman ve Can (2019), sporcuların oryantiring sporunu yapma yılı ile güdülenme arasında dışsal güdülenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Oryantiring sporunu 1-4 yıl arasında yapan sporcuların 5 yıl ve üzeri bu sporu yapan sporculara göre güdülenme düzeyinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle, sporculuk geçmişinin fazla olması sporcuların güdülenme seviyesini de arttığı şeklinde yorumlanabilir. Bu çalışmalar bu araştırma sonucuyla uyuşmamaktadır.

Paivio (1985), sporcuların kazanma duygusu, kazanmanın vermiş olduğu gurur, iyi performanslarından kaynaklı aldıkları övgü gibi duygu durumlarının sporculardaki güdülenmeyi arttırdığını söylemektedir. Buradan yola çıkarak Pavio (1985)'nun, duygu durumu değişkeni ile güdülenme arasında anlamlı bir fark bulduğu söylenebilir. Bu sonuç araştırma sonucuyla benzer nitelikte değildir.

İmamoğlu Kaya, Çiçek, ve İmamoğlu (2020) çalışmasında, güdülenme ile oynadıkları lig düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Birinci ligde futbol oynayan kadın futbolcuların ikinci ligde futbol oynayan kadın futbolculara oranla güdülenme düzeyleri daha düşüktür. Bu sonucun futbolcularda alt liglerden üst liglere yükselme hedefinin olmasından dolayı güdülenmelerini arttırdığını şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuç araştırma sonucuyla benzer nitelikte değildir.

Urfa ve Aşçı (2018) genç futbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, psikolojik beceri antrenman programı değişkeni ile güdülenme arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Bu sonuç araştırmada sonucuyla benzer niteliktedir.

Atasoy ve Ekiz (2021) çalışmasında, kanat oyuncularının güdülenme düzeyini daha yüksek bulmuştur. Kanat oyuncuları, takımın hücum yönüne destek veren veya hücumu zenginleştiren önemli oyunculardır. Dolaysıyla bu mevkide oynayan futbolcuların ani karar verme, kritik pozisyonlarda sorumluluk alma gibi özellikleri ve galibiyete ulaşmada savunma oyuncusunun hücum oyuncusuna göre gol ve gol yollarında daha çok katkı sağlaması futbolcuyu daha çok tatmin ettiği yönünde yorumlanabilir. Bütün bunlar kanat oyuncularının daha çok güdülenmesini sağlamaktadır şeklinde ifade edilebilir.

Kendine Güven

Erkek futbolcuların kendine güven alt boyutu ile yaş, haftalık antrenman sayısı, oynadıkları lig düzeyi, yaralanma durumu, psikolojik beceri antrenmanı ve oynadıkları mevki değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken spor yaşı ve duygu durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Cerit, Gümüşdağ, Evli, Şahin, Bastık (2013) çalışmasında, elit kadın basketbolcuların yaşları ile kendine güvenleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu sonuç araştırmada elde edilen veriyi destekler niteliktedir.

Çetinkaya (2015) çalışmasında, 26-30 yaş arasında bulunan sporcuların kendine güven düzeylerinin diğer yaş gruplarında bulunan sporculara göre anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur. Bu durum yaşın ve beraberinde getirdiği geçmiş yaşanmışlıkların artması ve sportif deneyimlerin sporcularda kendine güven duygusunu iyi yönde geliştirdiği yorumu getirilebilir.

Işık (2018) çalışmasında, spor yılı değişkeni ile sporcuların sportif kendine güvenleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu sonuç araştırmada elde edilen veriyi destekler niteliktedir.

Swann, Keegan, Piggott ve Crust (2012) elit sporcular üzerinde yaptıkları derleme çalışmasında, kendine güven sporcuların optimal performans duygu durumu yaşama olasılıklarını arttırırken düşük kendine güven ise optimal performans duygu durumu yaşamalarını engellediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç araştırmada elde edilen veriyi destekler niteliktedir.

Kendine güven ile haftalık antrenman sayısı değişkeni arasında literatürde yapılan araştırma neticesinde herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Bozkurt, Koruç, Arslan ve Kocaeşki (2012) süper lig ve birinci lig futbolcuları üzerine yaptıkları çalışmada, kendine güven açısından anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Bu sonuç araştırmada elde edilen veriyi destekler niteliktedir.

Weinberg ve Green (2001) çalışmasında, kendine güven düzeyleri düşük olan sporcuların yaralanma geçirdikten sonra kendine güven düzeylerinin düştüğünü belirtmiştir. Bu sonuç araştırmada elde edilen veriler ile örtüşmemektedir.

Manzo, Mondin, Clark ve Schneider (2005) psikolojik beceri antrenman programının etkili bir şekilde kullanılmasının kendine güveni geliştirdiğini; Lauer ve Chung (2010)'da aynı şekilde kendine güven gelişiminde hedef belirleme ve psikolojik beceri antrenman programının etkili olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle, psikolojik beceri antrenmanlarının kendine güven açısından önemli olduğunu söylenebilir. Bu sonuçlar araştırmada elde edilen veriler ile örtüşmemektedir.

Cox ve Yoo (1995) çalışmasında, savunma ve hücum bölgelerinde oynayan Amerikan futbolu sporcularının kendine güven alt boyutunda oynadığı mevkilere

göre farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlar araştırma elde edilen veriler ile benzer nitelikte değildir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak, yaş, oynadıkları lig düzeyi, yaralanma durumu, psikolojik beceri antrenmanı ve oynadıkları mevki değişkenleri ile bedensel ve bilişsel kaygı ve kendine güven alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmazken duygu durumu değişkeni ile anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yaşı değişkeni ile kendine güven alt boyutu, haftalık antrenman sayısı değişkeni ile bedensel ve bilişsel kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Güdülenme alt boyutu ile de değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Güdülenme alt boyutu ile haftalık antrenman sayısı ve yaralanma durumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu konularda yeterli düzeyde çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu bilgilerden hareketle psikolojik faktörlerin sporcular üzerinde sportif performans açısından önemli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, sporcuyu sportif başarıya götüren tüm bileşenlerin göz ardı edilmemesi gerektiği tekrardan bu araştırma özelinde belirtilmektedir.

6. ÖNERİLER

Sportif başarı hem bireysel olarak sporcunun hem de mesleki olarak antrenörlerin odak noktası olması gerektiği düşünülmektedir. Böylece, bu araştıramadan yola çıkılarak aşağıdaki öneriler yapılmıştır. Bunlar;

- Antrenörlerin psikolojik faktörleri içeren antrenman programlarını oluşturmaları.
- Antrenörlerin sporcuların psikolojik faktörleri belirleyici anket veya ölçek gibi bilimsel yöntemlerden yararlanmaları.
- Antrenörlerin sporcuların psikolojik özelliklerini sportif başarı bileşenleriyle ilişkilendirmesi veya etkisinin araştırılması yönünde bilimsel araştırmaları yapmaları.
- Sporcuların bireysel gelişimlerinde psikolojik faktörleri göz önünde bulundurmaları.
- Kaygıyı kontrol eden sporcuların sportif başarıya daha yakın oluğu bilgisiyle kaygıyı tanımlayabilme ve kaygıyı kontrol edebilme yeteneklerini geliştirmeleri.
- Kendine güvenin sportif başarı üzerindeki etkisini bilip bu bilgiyle sporcunun kendine güven duygusunu geliştirmeleri.
- Güdülenmenin sportif başarı açısından hem sporcu hem de antrenör için önemli bir etken olduğunu bilip antrenmanlarda ve müsabakalarda güdülenmeyi arttırıcı iç ve dış etkenleri arttırmaları.

Bu araştırma sonucu ve önerilerince sportif başarı açısından spor psikologlarının spor alanında uzman olan akademisyenlerce belirlenmesi gerektiği de ayrıca önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C., ve Ergen E. (1990). *Bilim ve spor.* Ankara: Büro Tek Ofset Matbaacılık.

Akandere, M. (1997). "Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisinin spor yapan ve spor yapmayan gruplar açısından incelenmesi." *1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu,* Mersin.

Akman, K., Can, H. C. (2019). Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 12- 21.

Alshetıwı, H. M. H. (2022). *Amatör futbolcularda sakatlanma kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Altıntaş A., ve Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(1), 39-43.

Amman, M. T. (2000). *Spor sosyolojisi.* İstanbul: Alfa Yayınları.

Arıkan, G., ve Çimen, E. (2020). Üniversite adaylarının spor yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science, 5*(2), 118-127.

Atasoy, M., ve Altun Ekiz, M. (2021). Futbolcuların güdülenme (motivasyon) ve imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(*2), 119-136.

Aydoğan, H., ve Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi, 6*(1), 74-87.

Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi.* Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Balcı, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler.* 8. Baskı. Ankara: PEGEM Akademi.

Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1986). *Stres ve başaçıkma yolları.* İstanbul: Cenkler Matbaası.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi.* Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Bayar, P., ve Koruç, Z. (2000). "Derinleşen gevşeme çalışmalarının bir kısım fiziksel değişikliklere etkisi." *6. Spor Bilimleri Kongresi,* Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji.* Ankara: İnkılap Kitapevi.

Bayraktar, B., ve Kurtoğlu, M. (2004). *Sporda performans ve performans artırma yöntemleri.* İstanbul.

Bedir, D., Yılmaz, E., Adin, S., & Büyükpolat, A. (2023). Gelişim liginde oynayan futbolcuların mevkilerine göre motivasyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Bilim Dergisi, 1*(1), 01-09.

Biçer, T. (2008). *Yaşamda ve sporda doruk performans: Başarının zihinsel dinamikleri.* İstanbul: Beyaz Yayınları.

Bozkurt, 0., Koruç, Z., Arslan, N., & Kocaekşi, S. (2012). Türkiye'deki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(*3).

Browne, M. A., and Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology, 35(*1), 605-625.

Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Öz, B. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 4(1), 38-47.

Can, H., ve Tuncer, D. (1986). *Genel işletmecilik bilgileri.* Ankara: Asımlar Basım Evi.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, H., Şahin, S., & Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *NWSA-Sports Sciences, 8*(1), 16-34.

Cheng, W. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 271-278.

Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Coopersmith, S. (1974). *The antecedents of self-esteem.* San Francisco: W. H. Freeman. and Company.

Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications.* 4th Edition. Boston: WCB/Mc Graw Hill.

Cox, R. H., and Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior, 18*(3), 183-195.

Çetindemir, A., ve Cihan, H. (2009). Genç futbolcuların sakatlanma kaygılarının oynadıkları mevki ve takım statüsü (amatör-profesyonel) bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 3*(2), 52-57.

Çetinkaya, T. (2015). *Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi.* Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of personality assessment, 86*(3), 306-317.

Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi.* Adana: Nobel Kitabevi.

Erdoğan, N., Zekioğlu, A., & Dorak, F. (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler. *International Journal of Science Culture and Sport. 2*(1), 194-207.

Eren, E. (2014). *Örgütlerde davranış ve yönetim psikolojisi.* İstanbul: Beta Basım Yayım.

Erkal, N. (1992). *Sosyolojik açıdan spor.* İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi, 15*, 19-26.

Gill, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport.* Human Kinetics Publishers,

Güvel, H., Kayatekin, M., Acarbay, Ş., & Özgönül, H. (1996). Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iş kapasite arasındaki ilişki. *Performans Dergisi, 2*(3), 118.

Hall, C. R. (2001). "Imagery in sport and exercise." Singer, R. N., Hausenblas, H. A., and Janelle, C. M. (ed.). *Handbook of sport psychology.* (s. 538-547). New York: John Wiley and Sons.

Heil, J. (1993). A psychologists view of the personal challenge of injury. *Human Kinetics,* 33-46.

Işık, U. (2018). Amatör ve profesyonel sporcu lisanlarına sahip futbolcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi, 2(*3), 26-35.

İkizler, H. C. (1994). Sporda başarının psikolojisi. 2. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *The Journal of International Social Research, 13*(74), 590-600.

İslamoğlu, A. H., ve Alnıaçık, Ü. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* 6. Baskı, İstanbul: Beta Yayıncılık.

Kara, H. (1991). *Liselerde sportif yarışmalarda derece alan öğrenciler akademik başarıları.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kaya, M., ve Tabuk, M. E. (2022). *Sporda psikolojik performans ve psikolojik beceri antrenman temelleri: Sporda güncel araştırmalar.* Ankara: Gece Kitaplığı.

Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2*(2), 162-173.

Koludar, S. (1988). *Futbol'da antrenörlük ve eğitim-öğretim ilkeleri.* 14. Baskı. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Konter, E. (1996a). Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının antrenörleri ve teknik direktörleri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3*(3), 18-23.

Konter, E. (1996b). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Konter, E. (1998). *Sporda hazırlığın teoriği ve pratiği.* Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler.* 1. Baskı. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.

Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı.* Ankara: Nobel Yayıncılık.

Koruç, B. P. (1999). *Türk sporcularına ilişkin performans profili ve yapı geçerliliği.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Koruç, Z. (1992). *Spor psikolojisine giriş*. Ankara: TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu.

Lauer, L., and Chung, Y. (2010). *Building self-confidence.* Monterey: Coaches Choice.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports achieving athletic excellence.* New York: The Stephen Grene Press.

Mahoney, M. J., and Chapman, B. P. (2004). *Psychological skills training in sport.* Academic Press.

Mamassis, G., and Doganis, G.(2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance, *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 118-137.

Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(1), 1-14.

Manzo, L. G., Mondin, G. W., Clark, B., & Schneider, T. (2005). *Confidence.* Human Kinetics.

Morgan, T. K. (2006). *A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players*. The University of Tennessee.

Onraet, E., A, Van Hiel., & K, Dhont. (2013). The relationship between rightwing ıdeological attitudes and psychological well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 509-522.

Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi.* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Özmen, T. (2019). *Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journalof Applied Sport Sciences, 10*(4), 22- 28.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(1), 35-53.

Rodrigues, C. J., Martins, F. R., Gomes, P., Lemos, W. M., & Scoss, D. M. (2016). The importance of attention and concentration in sports scope. *Fiep Bulletin, 86*(72), 307-311.

Schacter, D. (2011). *Psychology.* New York: Worth Publishers.

Sevim, Y. (1997). *Antrenman bilgisi.* Ankara: Tutibay.

Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement.* Second Edition. Hove, East Sussex: Routledge.

Stănescu, D. F., & Iorga, E. M. (2015). An exploratory study regarding the relations between time perspective, achievement motivation and self-regulation. *Management Dynamics in the Knowledge Economy, 3*(1), 7-24.

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 807-819.

Şahin, A. (2004). Yönetim kuramları ve motivasyon ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11*, 523-547.

Şeber, B. (2017). *The influence of multidimensional perfectionism on sport performance and competitive anxiety amoung young individual sport athletes with mediating effect of self-efficacy.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şirin, E. F., ve Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12*(2), 29-42.

Tavacıoğlu, L.(1999). *Spor psikolojisi.* Ankara: Bağırgan Yayın Evi.

Tiryaki, G. (2000). *Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama.* 1. Baskı. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tiryaki, Ş. (1991). Sportif performans ile Edward kişisel tercih envanterleri verilerinin ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 32.

Uluç, E. A. (2022). Raket sporlarında yarışma kaygısı düzeyinin kendini engelleme eğilimi bakımından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, 6*(3), 261-270.

Urfa, O. (2017). *10 Haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Urfa, O., ve Aşçı, H. (2018). On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences, 29*(3), 131-146.

Vanak, M., and Brajit, J. (1970). *Psychology and the superior athlete.* London.

Weinberg, R. (1988). *The mental advantage.* U.S.A.: Leisure Press.

Weinberg, R., and Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri.* Şahin, M., ve Koruç, Z. (çev.), Ankara: Nobel Yayınevi.

Weinberg, R. S. and Green, S. (2001). Relationships among athletic ıdentity, coping skills, social support and the psychological ımpact of ınjury in recreational participants. *Journal of Applıed sport Psychology,13*(1), 40-59.

Weinberg, R. S., and Gould, D. (2003). Foundation of sport and exercise psychology. 3th ed. USA: Human Kinetics.

Williams R. S. (1998). *Performance management: Pespectives on employee performans.* London: İnternational Thomson Business Press.

Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor.* Ankara: Berikan.

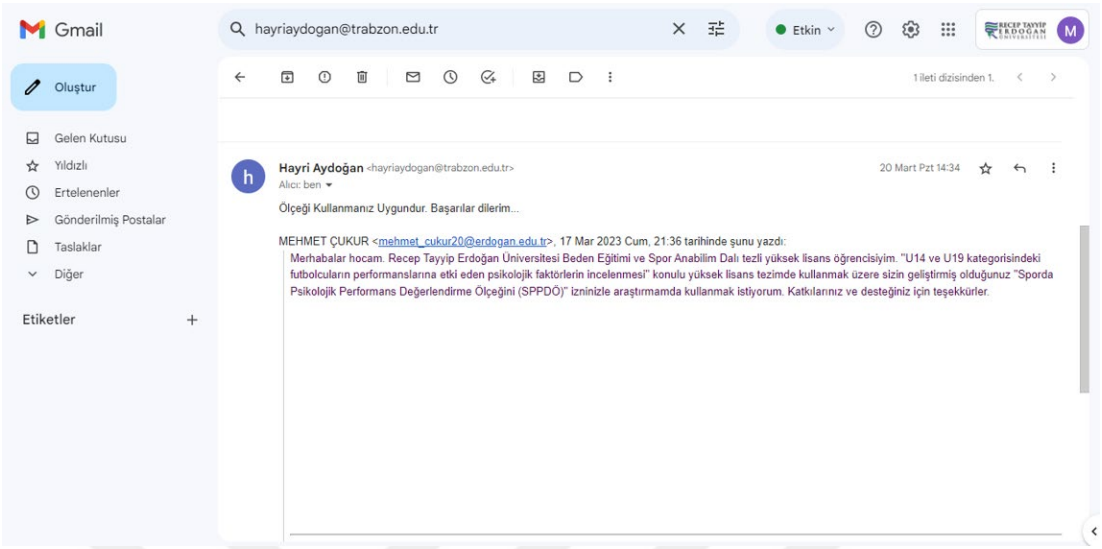
Yıldız, M., Demirkan, A. Ç., Yıldırım, Y., Yıldırım, İ., & Ocak, Y. (2010). Afyonkarahisar ili amatör futbol takımlarında oynayan sporcularda görülen sakatlanma sıklıkları ve nedenlerinin araştırılması. *International Journal Of Science and Research (Ijsr), 2*(2).

Yılmaz, F., ve Ünsar, S. (2007). Performans değerlendirme sistemi ve kullanım alanları. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(1), 36.

Yüce, A. İ. (2014). *U14–U15 Futbolcularda müsabaka öncesi kaygı düzeyinin müsabaka başarısına etkisinin araştırılması.* Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EK

Ek-1. Anket Kullanım İzni



ETİK KURUL KARARI

T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 13/04/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/149

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Rıdvan ERGİN ve Mehmet ÇUKUR'un "U14-U19 Yaş Kategorileri Arasındaki Futbolcuların Performanslarına Etki Eden Psikolojik Faktörlerin İncelenmesi" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

☑ Etik açıdan uygun bulunmuştur.

☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.

☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr