



**SPOR PSİKOLOĞU SPOR UZMANI) İLE ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN
SPORCULARIN İYİ OLUŞ VE SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN
İNCELENMESİ**

Murat MUYAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2024

Murat MUYAN tarafından hazırlanan “SPOR PSİKOLOĞU (SPOR UZMANI) İLE ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN SPORCULARIN İYİ OLUŞ VE SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Başkan: Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Üye : Doç. Dr. Meryem ALTUN EKİZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Tez Savunma Tarihi: 12/07/2024

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Murat MUYAN

/ / 2024

SPOR PSİKOLOĞU (SPOR UZMANI) İLE ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN
SPORCULARIN İYİ OLUŞ VE SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN

İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Murat MUYAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2024

ÖZET

Bu çalışma, spor psikoloğu (spor uzmanı) ile çalışan ve çalışmayan sporcuların iyi oluş düzeyleri ve sporda psikolojik becerilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, olimpiik branşlarda yarışan 154 sporcuya kişisel bilgi formu, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 22.0 aracılığıyla Bağımsız Grup t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyon analizleri kullanılarak incelenmiştir. Bu analizler, gruplar arasındaki farkların ve değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların iyi oluş düzeyleri arttıkça spordaki psikolojik becerilerinin de arttığı bulunmuştur. Ancak, spor psikoloğu ile çalışan ve çalışmayan sporcular arasında iyi oluş düzeyleri ve spordaki psikolojik beceriler açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca, analizler sonucunda elde edilen diğer bulgular, farklı yaş grupları ve lisans süreleri gibi değişkenlerin de psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesine olanak tanımıştır, ancak bu değişkenler arasında da anlamlı farklar gözlemlenmemiştir. Bu sonuçlar, sporcuların iyi oluşlarını ve psikolojik becerilerini geliştirmek için alternatif veya ekstradan başvurulabilecek farklı yöntemlerin (antrenör, aile, akran vb.) olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi uygulamalarının etkisini deneysel, nitel ve karma araştırma gibi yöntemleriyle detaylı incelemek ve sporcuların bireysel ihtiyaçlarına yönelik daha özelleştirilmiş müdahaleler geliştirmek gerektiğini göstermektedir.

Bilim Kodu : 130601

Anahtar Kelimeler : Olimpiik sporcular, psikolojik değerlendirme, spor psikolojisi, elit sporcular, performans psikolojisi.

Sayfa Adedi : 72

Danışman : Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

EXAMINING WELL-BEING AND PSYCHOLOGICAL SKILLS IN ATHLETES
WORKING WITH AND WITHOUT SPORTS PSYCHOLOGISTS (SPORT
SPECIALIST)

(M. Sc. Thesis)

Murat MUYAN

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

July 2024

ABSTRACT

This study aimed to investigate the well-being levels and psychological skills in sports of athletes who work with a sports psychologist (sports expert) and those who do not. To this end, 154 athletes competing in Olympic disciplines were administered a personal information form, the Athlete Psychological Skills Inventory, and the Athlete Mental Health Continuum-Short Form. The collected data were analyzed using Independent Group T-test, one-way ANOVA, and Pearson Correlation analysis via SPSS 22.0. These analyses were conducted to determine whether the differences between groups and the relationships between variables were statistically significant. The results of the study indicated that as the well-being levels of athletes increased, their psychological skills in sports also improved. However, no significant difference was found between athletes who worked with a sports psychologist and those who did not in terms of well-being levels and psychological skills in sports. Other findings from the analyses allowed for the examination of the effects of variables such as different age groups and license durations on psychological skills and well-being, but no significant differences were observed among these variables either. These results indicate the existence of alternative or additional methods (such as coaches, family, peers, etc.) that can be utilized to enhance the well-being and psychological skills of athletes. These findings indicate the need to examine the impact of sports psychology practices in greater detail using qualitative and mixed research methods and to develop more specific interventions tailored to the individual needs of athletes.

Science Code : 130601

Key Words : Olympic athletes, psychological assessment, sports psychology, elite athletes, performance psychology.

Page Number : 72

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

TEŐEKKÖR

Tezimin hazırlanma sürecinin her aşamasında görüş ve önerilerinden faydalandığım, desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, verdiği geri bildirimlerle tezime kıymetli desteğini sunan tez danışmanım Doç. Dr. Emre Ozan Tingaz'a tüm kalbimle şükranlarımı sunarım.

Tez sürecimin her aşamasında benimle olan, beni motive eden, bana inanan ve desteğini esirgemeyen kıymetli eşim Ezgi Muyan'a, her daim yanımda olan, benden hiçbir zaman desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen biricik annem Zayde Muyan, babam Göksel Muyan, ablalarım Deniz Gök ve Duygu Irmak'a sevgi ve saygılarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|---|--------------|
| ETİK BEYAN..... | iv |
| ÖZET | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| TEŞEKKÜR..... | vi |
| İÇİNDEKİLER | vii |
| ÇİZELGELERİN LİSTESİ..... | x |
| KISALTMALAR | xii |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 7 |
| 2.1. Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Uzmanlaşma..... | 7 |
| 2.2. Sporda Psikolojik Destek Almak Üzerine Yapılmış Çalışmalar | 8 |
| 2.3. Sporcu İyi Oluş Kavramı | 9 |
| 2.4. Sporcu İyi Oluş Kavramı Üzerine Yapılmış Çalışmalar | 11 |
| 2.5. Sporda Psikolojik Beceriler | 12 |
| 2.5.1. Konsantrasyon | 14 |
| 2.5.2. Motivasyon..... | 14 |
| 2.5.3. Uyarılma ve stres yönetimi | 15 |
| 2.5.4. İmgeleme | 16 |
| 2.5.5. Hedef belirleme | 17 |
| 2.5.6. İletişim ve takım dinamikleri | 19 |
| 2.6. Sporda Psikolojik Beceriler Üzerine Yapılmış Çalışmalar..... | 19 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM | 23 |
| 3.1. Katılımcılar | 23 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2. Veri Toplama Araçları | 25 |
| 3.3. Verilerin Toplanma Prosedürleri | 26 |
| 3.4. Veri Toplama Araçları ve Veri Analizi | 27 |
| 3.4.1. Kişisel bilgi formu..... | 27 |
| 3.4.2. Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu..... | 27 |
| 3.4.3. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği | 28 |
| 3.4.4. Verilerin Analizi..... | 29 |
| 4. BULGULAR | 31 |
| 4.1. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları | 33 |
| 4.2. Cinsiyet değişkenine göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi..... | 33 |
| 4.2.1. Cinsiyet değişkeni için sporcu iyi oluşu açısından incelenmesi..... | 33 |
| 4.2.2. Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin incelenmesi | 34 |
| 4.3. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi | 36 |
| 4.3.1. Spor psikoloğu ile çalışma durumuna göre sporcu iyi oluş düzeylerinin incelenmesi | 37 |
| 4.3.2. Spor psikoloğu ile çalışma durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi | 39 |
| 4.3. Yaş değişkenine Göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi..... | 43 |
| 4.4. Lisans Süresine Göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi..... | 45 |
| 4.5. Sporcuların Ruh Sağlığı Sürekliliğine Göre Psikolojik Becerilerini Yordaması | 46 |

| | |
|--|----|
| 5. TARTIŞMA..... | 47 |
| 5.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması..... | 47 |
| 5.2. Spor Psikologları ile Çalışma Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması | 48 |
| 5.3. Yaş Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması | 50 |
| 5.4. Lisans Süresi Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması..... | 51 |
| 5.5. Sporcuların İyi Oluşlarına Göre Sporda Psikolojik Becerilerini Yordamasının Yorumlanması | 52 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER | 53 |
| 6.1. Araştırmacılara Öneriler | 53 |
| 6.2. Politika Yapıcılara Öneriler | 54 |
| KAYNAKLAR | 55 |
| EKLER..... | 63 |
| EK-1. Etik Komisyon Onayı..... | 64 |
| EK-2. Gençlik ve Spor Bakanlığı Araştırma İzni | 66 |
| EK-3. Uzman Görüş Formu 1 | 68 |
| EK-4. Uzman Görüş Formu 2 | 69 |
| EK-5: Kişisel Bilgi Formu | 70 |
| ÖZGEÇMİŞ | 72 |

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

| Çizelge | Sayfa |
|---|--------------|
| Çizelge 3.1. Sosyodemografik Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Dağılımı..... | 25 |
| Çizelge 3.2. Sporcuların Branş Dağılımı..... | 25 |
| Çizelge 4.1. Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği'nin Genel ve Alt boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Çizelgesi..... | 31 |
| Çizelge 4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Genel ve Altboyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Çizelgesi..... | 32 |
| Çizelge 4.3. Cinsiyet Değişkeni için Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 33 |
| Çizelge 4.4. Cinsiyet Değişkeni için Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 34 |
| Çizelge 4.5. Spor Psikoloğu ile Görüşmeyenlerin Nedenleri..... | 36 |
| Çizelge 4.6. Spor Psikoloğu ile Görüşenlerin Sıklığı..... | 37 |
| Çizelge 4.7. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 37 |
| Çizelge 4.8. Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına Göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 38 |
| Çizelge 4.9. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 39 |
| Çizelge 4.10. Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi | 41 |

| | |
|---|----|
| Çizelge 4.11. Yaş Değişkeni ile Sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi | 44 |
| Çizelge 4.12. Yaş Değişkeni ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 44 |
| Çizelge 4.13. Sporcuların Kaç Yıllık Lisanslı Olduğu ile Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... | 45 |
| Çizelge 4.14. Sporcuların Kaç Yıllık Lisanslı Olduğu ile Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası ilişkisinin İncelenmesi | 45 |
| Çizelge 4.15. Sporcuların Ruh Sağlığı Sürekliliğine Göre Psikolojik Becerilerini Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu | 46 |

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

| Kısaltmalar | Açıklama |
|--------------------|--|
| AKTS | Avrupa Kredi Transfer Sistemi |
| APA | Amerikan Psikoloji Birliği |
| APAC | Avustralya Psikoloji Akreditasyon Konseyi |
| FEPSAC | Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu |
| PETTLEP | Fiziksel, çevre, görev, zamanlama, öğrenme, duygu ve perspektif kelimelerin oluşan kodlama |
| SEM | Sporcu Eğitim Merkezi |
| TOHM | Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi |
| YÖK | Yükseköğretim Kurulu |

1. GİRİŞ

Günümüzde spor psikolojisi terimi bir bilim olarak kabul görmüş ve saygı duyulan bir disiplindir. İstatistiki veriler incelendiğinde spor psikolojisi alanında yapılan çalışma ve bu alanda çalışan bilim insanı sayısı her geçen yıla beraber artmaktadır. Ancak psikoloji dahi çok yeni bilim olarak kabul edilmiştir. Bir bilim olarak spor psikolojisi ise 100 yıldan kısa bir zamanda hareketlenmiş ve standartları konulmaya başlanmıştır (Ersöz, 2022). Öte yandan Türkiye'ye bakıldığında bu standartların tam olarak belirlenemediği ancak son yıllarda artan ilgiye paralel bir dizi çalışma yürütüldüğü görülmektedir (Bayar, 2011; Görgülü, 2018; Ersöz 2022).

Çeşitli ülke ve kurumlarda belirli standartlara göre spor psikoloğu unvanı verilirken Türkiye'de spor psikolojisinde uzmanlaşmaya yönelik birçok lisansüstü eğitim verilmesine karşın spor psikoloğu unvanına sahip olabilmenin kuralları ve etik standartları henüz belirlenmemiştir. Örneğin Amerikan Psikologlar Birliği (APA) spor psikolojisinde uzmanlaşma sürecinde egzersiz ve spor psikoloğu unvanını ancak doktora derecesinden sonra alınabilir bir unvan kabul etmektedir. Bu unvanın sahibi olabilmek için ana şart ise psikoloji lisansıdır. Şayet kişi egzersiz ve spor bilimlerinde doktora derecesi almış olsa dahi lisansı psikoloji olmayanlara bu unvanda çalışmayı uygun görmez (American Psychological Association, 2022). Avrupa Spor Psikolojisi Federasyonu (FEPSAC) da yürüttüğü çalışmalar sonucunda kendi çatısı altında sertifikaya olmak için bir dizi ön şart ve kriter getirmiştir. Bu ön şartlardan en temeli spor psikolojisi alanında akademik bir geçmiş yani spor psikolojisi alanında yoğunlaşmış psikoloji ya da spor bilimleri kökeninde bir akademik geçmişe sahip olmaktır. Detaylara bakıldığında yükseköğrenim yeterliği açısından spor psikolojisinde 750 saat veya 30 AKTS' ye denk ders almış olmak, en az 250 saat uygulamaya dönük süpervizyon ve 50 saat akran süpervizyonu, bunlar dışında da derneğin belirlemiş olduğu mali ve etik standartlara uymak FEPSAC akredite spor psikoloğu olmak için ön şarttır (FEPSAC, 2024). Yine benzer şekilde Avustralya'da spor psikologlarının çalışma standartları kesin sınırlarla çizilmiştir. Spor psikologları dâhil olmak üzere Avustralya'daki tüm psikologların eğitimi, Avustralya Psikoloji Akreditasyon Konseyi (APAC) adı verilen merkezi bir organ tarafından yönetilmektedir. Egzersiz ve spor psikoloğu olarak tanımlanabilmenin yolu bir hayli meşakkatlidir. En az 6 yıllık bir eğitim sürecini beraberinde getirir. Öncelik olarak lisans mezunu bir psikolog olarak tanımlanmanız gereken bu sistemde

PsyBa tarafından onaylanmış bir lisansüstü eğitimde (Yüksek Lisans veya Doktora) almak gerekir. Daha sonrasında yine PsyBa tarafından onaylanmış bir eğitici gözetiminde 3000 saat uygulama yapmak ve en az 80 saatlik bir süpervizyon sürecini tamamlamak gerekmektedir. Bütün bu koşulları tamamlayan adaylar spor ve egzersiz psikoloğu olarak adlandırılır (Lamont-Mills, 2022).

Türkiye’de çalışma koşulları üzerine net bir standart çizilmese de Gençlik ve Spor Bakanlığı bu unvanda çalıştırmak üzere atadığı kişilerde 2019 yılında “Psikoloji alanında yükseköğrenim görmüş olmak ve spor psikolojisi konusunda yurt içi veya yurt dışında lisansüstü, kurs, araştırma çalışması gibi eğitim gördüğünü belgelemek” kıstasını belirlemiş 98 kişi spor uzmanı (spor psikoloğu) olarak atanmıştır. 2021 yılında yapılan spor uzmanı (spor psikoloğu) alımında ise “Üniversitelerin en az lisans düzeyinde eğitim veren psikoloji bölümlerinden mezun olmak” kriteri belirlenmiş 21 spor psikoloğu ataması gerçekleştirilmiştir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2021). Bu atamalarla spor psikologları Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri, Sporcu Eğitim Merkezleri ve benzeri Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı tesislerde çalışmaktadır. Türkiye’de egzersiz ve spor psikoloji alanında standardize edilmiş bir yasa, düzenleme vb. bulunmazken psikoloji alanında standardize edilmiş olarak kabul edilebilecek tek tanım 15.09.1988 tarihli ve 88.46.1192 sayılı Yükseköğretim Kurulu’nun kararında belirlediği üzere 4 yıllık psikoloji lisans eğitimini bitiren kişiler psikolog unvanını kullanabilmektedir (Yükseköğretim Kurulu, 1989)

Bu çalışma; Türkiye’de uygulama örnekleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı kararları ve temelde spor psikolojisinde uzman olarak addedilecek kişinin bu alana en az temel düzeyde hakim olması standardını yakalamak adına lisans psikoloji mezunu ve Gençlik ve Spor Bakanlığında spor psikoloğu (spor uzmanı) olarak çalışan kişileri spor psikoloğu (spor uzmanı) olarak tanımlamayı planlamaktadır. Yani sporcunun çalıştığı uzmanın, psikoloji alanında lisans mezuniyeti olacak ve Gençlik ve Spor Bakanlığında bu alanda çalışan kişiler olacaktır. Ancak bu spor uzmanların spor psikolojine dair bir yüksek lisans, doktora vb. olduğu sorgulanmamıştır. Bu kapsamda yürütülen çalışmalar, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) sporcuları evreninde gerçekleştirilmiştir. TOHM sporcuları olimpik branşlarda mücadele eden belirli sportif kriterler altında bu merkezlere alınan elit sporculardır.

Problem durumu/ konunun tanımı

Yürütülecek çalışma, olimpiik branşlarda müsabık sporcularla çalışan spor psikologlarının sporcular üzerinde olası psikolojik etkilerini incelemek ve ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Zira sportif performansa etkisi olan fiziksel, teknik ve taktiksel etmenlerle birlikte bilişsel ve duygusal etmenler vardır (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sportif performanstaki bu etmenleri araştıran ve uygulayan kişiler ise spor psikologlarıdır. Nitekim spor psikologlarıyla ile yürütülen bir çalışmada kısa süreli sporda psikolojik desteğin sporcunun hazır bulunurluğu ve psikoloğun öz yeterliği ölçüsünde bir nebze başarılı olabileceğini ancak uzun süreli desteğin başarıya katkısının çok daha fazla olacağı aktarılmıştır (Haberl ve McCann, 2012). Bu aşamada uzun süreli sporda psikolojik desteğin önemi daha ciddi anlaşılması gerekecek bir meseledir. Artık profesyonel spor, galibiyet ve mağlubiyet arasındaki çok ufak detayların belirleyiciliği olduğu bir düzeye gelmiştir. Örneğin 2008'deki Pekin Olimpiyat Oyunlarında, erkekler kürek yarışmalarında birincilik ve dördüncülük arasındaki fark ortalama %1,34, kadınların karşılığı ise sadece %1,03'tür (Sulu, 2022). Bu yükselen performans yoğunluğu, sporcular üzerinde büyük bir baskı oluşturmaktadır. Bu yüzdendir ki, son zamanlarda psikolojik desteğin öneminin kavranması ve psikolojik beceri antrenman stratejilerini kullanan sporcuların sayısının artması sürpriz değildir (Birrer ve Morgan, 2010). Bu faktörlerin de etkisiyle küçük nüansların dahi fark yaratabileceği profesyonel sporculuk kariyerinde psikolojik destek almanın olası katkılarını değerlendirmesi önemlidir.

Araştırmanın amacı

Yakın dönemde yürütülen çalışmalarda sporun fiziksel sağlıkla beraber bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Şahin ve Çelik, 2015). Spor ve sağlık konusunda yürütülen ilk çalışmalarda daha çok sporun beden sağlık üzerindeki etkileri üzerinde duran bilim insanları, sporun kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğü üstündeki pozitif etkileri ispat edilmiş; yakın zamanda yürütülen birçok çalışmada ise sporun fiziksel sağlığın yanında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu ispat edilmiştir (Çelik ve Şahin, 2012). Bu çalışmada da psikolojik sağlık faktörlerinden biri olan sporcuların iyi oluş düzeyleri sporda öznel iyi oluş, sporda sosyal iyi oluş ve sporda psikolojik iyi oluş olarak üç alt boyutuyla incelenmiştir. İncelenmiş olan bir diğer faktör olan sporda psikolojik beceriler, sporcuların başarı durumunu etkileyebilecek

bir diğerk psikolojik faktördür. Bu çalışma, spor psikolojisinin sporcuların performansı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bulgular elde etmeyi hedeflemiştir. Araştırma kapsamında, sporcuların sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğiyle zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak alt boyutlarıyla değerlendirilerek, spor psikoloğunun bu alanlardaki katkıları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Krane ve Williams'ın (2006) yürüttüğü bir çalışmada, başarı olarak daha üst basamaklarda yer alan sporcuların özgüven, uyarılmışlık, konsantrasyon, imgeleme ve odaklanma gibi psikolojik beceri ölçütlerinden görece daha alt basamaklarda yer alan sporculardan daha başarılı oldukları anlaşılmıştır. Yürütölen başka bir çalışmada potansiyel olarak beklentileri karşılayan sporcular ile karşılayamayan sporcular arasında yarışma, performans değerlendirme ve dikkat dağıtıcılarla baş etme açasından potansiyelini gerçekleştiren sporcular lehine bir fark bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sharp ve Hodge, 2013).

Spor ve sporcu

Yüz yıllardır var olan spor, bugüne geldiğimizde toplumsal hayatın mühim bir parçası haline gelmiştir. Kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması, ortaya konması ve serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve iş birliği kazandırmasıyla spor kavramı daha değişik bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004). Spor sözcüğü, Türkçeye Fransızcadan geçmiş olup, Fransızcada da aynı anlama gelen "sport" kelimesinden türetilmiştir. Bu kelimenin kökeni, Eski Fransızcada "eğlence, fiziksel ve zihinsel zevk" anlamını taşıyan "desport" sözcüğüne dayanmaktadır (Pigeassou, 1997).Sporun tanımı, farklılaşabilen metotlar ile ancak sabit, değişmeyen, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde, mutlaka kazanmak amacıyla yapılan, fiziksel gelişimi de kazandıran hareketler dizisi olarak da ifade edilebilir. Sporda nihai amaç her zaman, en üst düzey performansı ortaya koymaktır (Başer ,1988). Sporcu ise en genel tanımıyla sporla uğraşan kimse olarak tanımlanabilir. Sporun yapma sıklığı, branşı, meslek edinme durumu gibi koşullar dâhilinde sporcular olimpiik sporcu, profesyonel sporcu, amatör sporcu, bireysel sporcu, takım sporcusu gibi çeşitli tanımlamalarla ayrışabilmektedir. Spor kavramı öncelikli olarak fiziksel bir aktivite olarak kabul edilir. Bu sebepledir ki spor performansının bilim insanları; egzersiz fizyolojisi, fizyoterapi, spor biyomekaniği, spor tıbbı, spor beslenmesi,

spor psikolojisi gibi alanlarda araştırma bulgularını sporcuların fiziksel performans yeteneklerini artırmaya yönelik müdahalelere çevirmişlerdir (Brewer, 2009).

Egzersiz psikolojisi

Psikoloji kelimesi etimolojik olarak incelendiğinde, Yunanca Psyche (Ruh, nefes, zihin) ve Logos (Bilgi, düzenli söz) kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluştuğu görülmektedir (Sarı, 2017). Günümüzde kullanıldığı anlam itibarıyla ise psikoloji; insan ile insan davranışlarının bilimsel anlamda incelenmesi ve kazanılan bilginin pratiğe dökülmesi olarak ifade edilebilir. Bu ifadeden de çıkarımla egzersiz ve spor psikolojisi ise spor ve egzersiz bağlamlarında, insanların ve insan davranışlarının bilimsel anlamda incelenmesi ve kazanılan bilginin pratiğe dökülmesi olarak ifade edilebilir (Weinberg; Gould, 2023). Psikoloji, klinik psikoloji, sosyal psikoloji, adli psikoloji, eğitim psikolojisi, trafik psikolojisi gibi çeşitli dallara ayrılmaktadır. Egzersiz psikolojisi ve spor psikolojisi de bu disiplinlerin birçoğu gibi 20. yüzyılda ivme kazanmıştır. Bu bilimlere olan ilgi, gelişmekte olan spor endüstrisine paralel biçimde her geçen yıl artarak devam etmektedir. . Egzersiz psikolojisi tanımlamak gerekirse, bireylerin fiziksel aktivite ve egzersizle ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını inceleyen bir bilim olarak ifade edilebilir. Bu alan, insanların egzersiz yapma motivasyonlarını, bu süreçte mücadele ettikleri engelleri, egzersizin psikolojisi üzerindeki etkilerini ve kişilerin sporla ilgili tutumlarını anlamayı amaçlar. Egzersiz psikolojisi, spor psikolojisi ile yakından ilişkilidir, ancak spor psikolojisi genellikle rekabetçi sporlarla ilgilenirken, egzersiz psikolojisi daha çok genel sağlık ve fitness odaklıdır. Egzersiz psikolojisinin ele aldığı bazı temel konulara değinilecek olursak egzersiz motivasyonu ve katılımı teşvik etme, egzersiz bağımlılığı ve saplantılı davranışlar sıralanabilir.

Spor psikolojisi

Uluslararası literatürde kabul gören bazı egzersiz psikolojisi ve spor psikolojisi tanımları vardır. Amerikan Psikologlar Birliği (APA, 2022) egzersiz ve spor psikolojisini bir arada tanımlarken “Spor, egzersiz ve diğer fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik faktörlerin bilimsel olarak ele alınması” olarak tanımlamıştır. APA bu tanımlamayı yaparken egzersiz ve spor psikolojisi çalışanlarının iki ana amacı olduğunu ifade etmiştir. Birincisi psikolojik faktörlerin kişinin fiziksel performansını nasıl ve ne şekilde etkilediğidir. İkincisi ise spor ve egzersize dahil olmanın kişinin psikolojik gelişim,

ruh sağlığı ve bütünlüğünü nasıl etkilediğini kavramaktır. İngiliz Psikoloji Derneği (BPS, 2022) spor psikolojisinin temel amacını, sporcuların rekabet ortamlarına psikolojik olarak hazırlamak olarak ifade etmektedir. Spor psikolojisi sporcu ve spor ortamının psikolojik becerilerini artırarak performansı artırma sürecini işlemektedir. Spor psikolojisi motivasyon, özgüven, uyarılmışlık, stres, kaygı, duygular, konsantrasyon, hedef belirleme ve tükenmişlik gibi konuları spor bağlamında ele almaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz ve Spor Psikolojisinde Uzmanlaşma

Egzersiz ve spor psikolojisi tabiatı gereği multidisipliner bir alandır. Spor bilimleri ve psikoloji temel çatısında gelişen bu bilim sosyoloji, felsefe, psikiyatri, fizyoloji ve nöroloji gibi çeşitli bilim dalları tarafından desteklenir. Bu çoklu yapı sınır ihlalleri gibi bir riski de beraberinde getirir. Bu sınır ihlallerini engelleme için en iyi yolu da denetleyici kurumlar tarafından belirlenen uzmanlık standart ve yetkinliklerin takibinin yapılmasıdır (Muyan, 2022). Örneğin Türkiye’de psikolog unvanı kullanmanın ön şartı yasalarca belirlenmiştir. 1988 yılındaki Yükseköğretim Kurulu (YÖK) kararında “4 yıllık psikoloji lisans eğitimini bitiren kişiler psikolog unvanını kullanabilir.” ibaresiyle psikolog olmanın sınırları net çizilmiştir. Ancak hala diğer disiplinlerde olduğu gibi çeşitli branşlardan gelen insanların spor psikoloğu unvanını kullandığı görülmektedir. Bu alanda herhangi bir meslek yasanın olmayışı da bu karmaşıklıkta temel faktörlerdendir (Onur, 2022). Spor psikoloğu unvanının yanı sıra alanda mental danışman, mentör, mental antrenör gibi unvanlarla bu alanda çalışan kişiler de görülmektedir. Spor bilimleri ve diğer disiplinlerden gelen kişileri de kapsayacak şekilde ifade etmek gerekirse spor psikolojisinde uzmanlaşmada çeşitli kariyer yolları takip edilebilmektedir. Bu uzmanlaşma literatüre bakıldığında üç temel role ayrılmaktadır: Araştırmacı rol, öğretici rol, danışmalık rolü (Tiryaki, 2000; Ersöz, 2022; Weinberg ve Gould, 2023.).

Araştırmacı rolde, egzersiz ve spor psikolojisi alanında bilimsel araştırma yapan bu alandaki literatüre katkı sunan egzersiz ve spor psikolojisi uzmanları yer alır. Bu rolde psikoloji ve spor bilimlerinin yanı sıra tıp, genetik, sosyoloji, felsefe, psikiyatri gibi alanlardan gelen uzmanlar da çeşitli araştırmalarla literatüre katkı sunmuştur. Üniversitelerde çalışan birçok egzersiz ve spor psikolojisi çalışanı alana araştırmacı olarak da katkı vermiştir.

Öğretici roldeki egzersiz ve spor psikolojisi uzmanları, egzersiz ve spor psikoloji alanında çoğu zaman üniversiteler aracılığıyla kimi zamanda sertifika programları vesilesiyle alandaki uzmanlıkları aktarma rolünü üstlenirler. Amerika Birleşik Devletlerinde Minnesota State Üniversitesi, Boston Üniversitesi; Birleşik Krallık’ta Bangor Üniversitesi, Roehampton Üniversitesi; Avustralya’da Queensland; Finlandiya’da Jyväskylä Üniversitesi

gibi dünyanın çeşitli noktalarındaki üniversitelerde yer alan egzersiz ve spor psikolojisi bölümlerinde bu alanda uzmanlaşan ve eğitim veren akademisyenlere ulaşmak mümkündür.

Danışmanlık rolü ise daha çok sporcuların ya da takımların performansına katkı sunabilecek psikolojik becerileri kazandırmak üzere yapılan danışmalık hizmetini kapsar. Bu noktadaki uzmanlık çok kritiktir. Spor bilimleri kökenli uzmanlar daha çok eğitsel yollarla psikolojik becerileri kazandıran mental antrenör gibi unvanlarla uygulama sahasında görmek mümkündür. Bu bilimin özelleştirilmiş bir alt dalı olan klinik spor psikolojisinde ise psikoloji kökenli uzmanlar yer alıp daha çok yeme bozuklukları, duygu durum bozuklukları, obsesyonlar gibi daha klinik alanlarda çalışırlar (Weinberg ve Gould, 2023).

2.2. Sporda Psikolojik Destek Almak Üzerine Yapılmış Çalışmalar

- Kunst ve Florescu (1971) yürüttüğü bir çalışmada sporcu psikolojisinin çok önemli olduğunu desteklerken; daha dengeli, disiplinler arası bir bakış açısını benimsemeye gereksinim olduğunu göstermektedir. Bu çalışma farklı faktörlerin de (motor ve biyometrik faktörler) önemli olduğunu kabul etmenin gerekliliğini vurgulamışlar ve psikolojinin performans değişkenliğinin yaklaşık %35'ini oluşturduğunu belirtmişlerdir.
- Greenspan ve Feltz (1989), spor psikologları tarafından yapılmış 23 görüşmeyi 3 kategoride (gevşeme egzersizleri, davranışçı müdahaleler ve bilişsel müdahaleler) incelemiş ve görüşmelerin ağırlıklı olarak sporcular üzerinde faydalı olduğunu tespit etmişlerdir.
- Vealey ve Chase (2008), spor psikologlarının sporcuların özgüvenini artırma konusundaki rolünü ele almış ve spor psikologların sporculara özgüven geliştirme stratejileri öğretmeleri, sporcuların daha fazla motivasyon kazanmalarına, daha fazla çaba göstermelerine ve bu nedenle daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.
- Gould, Dieffenbach ve Moffett (2002), olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özelliklerini ve gelişimini inceleyen bir çalışmada psikolojik müdahalelerin performans üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduklarını ifade etmiş ve birçok olimpiyat sporcusu başarı için psikolojik hazırlığın önemini yüksek bir şekilde değerlendirmiştir.
- 2004 yılında İngiltere'de futbol yürütülen bir çalışmada antrenörler ve sporcular spor psikolojisine yüksek bir değer vermedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Pain, Harwood, 2004).

- 2009 yılında yürütülen bir çalışmada son on yılda sporda psikolojik destek arayan sporcuların genel olarak arttığı gözlemlenmiştir (Wrisberg, Simpson, Loberg, Withycombe ve Reed, 2009)."
- Coughlan, Hanton ve Fletcher (2005), 10 sporcu üzerinde yürüttüğü çalışmasında spor psikologlarının, sporculara stres yönetimi stratejileri ve psikolojik destek sunarak, stresin performansları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceğini sonucuna ulaşmışlardır.
- Morris ve Thomas (2004), yazdıkları spor psikolojisi uygulamaları kitabında psikologlar tarafından uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının etkililiğine değinmişlerdir.
- Weinberg ve Comar (1994) yarışmacı sporlarda performansı artırmak spor psikologları tarafından yapılan psikolojik müdahalelerin sportif performansta önemli artışlar sağladığını sonucuna ulaşmıştır.
- Vause ve Schwartzman (2005) yürüttükleri bir çalışmada; 1972 ile 2002 yılları arasındaki üç davranış bilimi dergisi ve yedi spor psikolojisi dergisinin tüm sayıları, konuyla ilgili makaleleri içeren araştırmalar için incelemişlerdir. Sonuçta, sporcuların performansını doğrudan ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla tasarlanmış müdahaleleri karşılayan on beş makaleye ulaşmışlardır. Gözden geçirilen araştırmalar neticesinde alandaki araştırmaların azlığına ilişkin nedenleri değinmiş ve psikolojik destek ve danışmanlığın yarışmalarda sporcuların başarısı üzerindeki önemi vurgulanmıştır.
- Toros, Bayansalduz ve Duvan (2010) yürüttükleri araştırmada; altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerine iki ayrı grupta futbol antrenmanları yaptırmış. Bir gruba futbol antrenmanı ile birlikte uzman eşliğinde hedef belirleme çalışmaları yaptırmıştır. Hedef belirleme çalışmaları yapan grup üzerinde penaltı atışları üzerine olumlu etkisi olduğu belirlenmiş, hedef belirlemenin performansı önemli derecede arttırdığı sonucuna varılmıştır. Böylece, sportif performansı artırmak için sadece fiziksel değil aynı zamanda psikolojik etkenlerin de önemli olduğu ortaya konmuştur.

2.3. Sporcu İyi Oluş Kavramı

Ruh sağlığı, bireylerin yeteneklerini farkında olabildiği, hayatın rutin stresleriyle mücadele edebildiği, etkin ve verimli şekilde çalışabildiği aynı zamanda bulunduğu topluma fayda sağlayabildiği bir iyi oluş halidir (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Ruh sağlığı; öznel iyi oluş (Steptoe, Deaton ve Stone, 2015), psikolojik iyi oluş (Ryff ve Singer, 1996) ve sosyal iyi oluş çerçevesinde incelemektedir (Keyes, 1998). İyi oluş açıklamaları gündelik yaşamla ilintiliyken, sporcular için iyi oluşun spor kapsamında açıklanması mühimdir (Tingaz,

2022). Sportif başarılarında artan ufak nüansların belirleyiciliği, iyi oluşunun önemini destekleyen bilimsel çalışmalar gibi faktörler sporcu iyi oluş kavramını günümüzde, egzersiz ve spor psikolojisi alanında önemli bir odak noktası haline gelmiştir. Sporcu iyi oluşu, sporcuların fiziksel sağlığının ötesinde, psikolojik ve sosyal refahlarını içeren bir bütünsel yaklaşım sunar (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008). Bu kavram; sporcuların psikolojik sağlığı, mutluluğu, yaşam tatmini, özsaygıları ve stresle başa çıkma becerileri gibi çoklu boyutları içermektedir (Hodge, Lonsdale, ve Ng, 2013; Hardy, Hall ve Alexander, 2010).

Deci ve Ryan'ın (2008) öz-belirleme teorisi, sporcu iyi oluşunun temel teorik temellerinden biridir. Deci ve Ryan, insanı çevresi ile ilişki içerisinde olan aktif bir canlı olarak kabul etmektedirler. Bu teori, bireylerin kendi davranışlarını neden yaptıkları ve nasıl motive oldukları üzerine odaklanır. Bu kapsamda sporcuların iyi oluş düzeyleri, öz-belirleme teorisi bağlamında incelenmiş ve sporcuların motivasyonlarının, iyi oluşları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Yapılan araştırmalar; geliştirici yönde dönüt alan, özerkliği ve atılganlığı desteklenen, baskıcı bir çevrede değil de empatik bir çevrede etkin olan sporcuların yüksek içsel motivasyon, performans, başarı ve psikolojik iyilik hali gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch ve Thøgersen-Ntoumani, 2011; Isoard-Gauthier, Guillet-Descas ve Lemyre, 2012).

İyi oluş kavramı literatürde Türkçe kaynaklar tarafından da ele alınmış ve uluslararası literatürdeki bazı kaynaklar Türkçeye çevrilmiştir. İyi oluşu ölçebilmek maksatıyla geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçeye uyarlanmış Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu (Demirci ve Akın, 2015), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Keldal, 2015), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013), Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Akın, 2008) ve Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (Meral, 2014) var olsa da mevzubahis ölçeklerin özellikle sporcu örnekleme perspektifinden geliştirilmediği tespit edilmektedir (Tingaz, 2022). Bu araştırmada kullanılan Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu, aslı Keyes ve arkadaşlarına ait olan (2008) Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu, Foster ve Chow (2019) tarafından spor ortamına uyarlanmıştır. Foster ve Chow (2019) geliştirmiş olduğu olan form SRSS-KF'nin psikometrik özellikleri çalışılarak Türkçeye uyarlanmış "Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu" olarak kullanılmaktadır. Sporcu iyi oluşunun ölçümü; Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu, Life Satisfaction Scale for Athletes (Hodge, Lonsdale ve Ng, 2013), Sporda Stresle Başa Çıkma Envanter (Arşan, 2008) gibi ölçekler araçlarıyla da farklı boyutlarıyla incelenmektedir. Ancak bu ölçekler arasından Türkçe'ye uyarlanan ve iyi oluşu

üç boyutuyla (öznel, psikolojik, sosyal) sporcular üzerinde inceleyen ölçek olması sebebiyle Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu araştırmamızda kullanılmıştır.

2.4. Sporcu İyi Oluş Kavramı Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Bu çalışma, sporcu iyi oluş kavramını derinlemesine inceleyerek spor psikolojisinin temel bir bileşeni olarak kabul edilen bu kavramın sporcuların psikolojik becerileri ve performansları üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, sporcu iyi oluşunun farklı sporcu grupları arasındaki farkları ve sporcularda psikolojik destek almanın bu iyi oluş üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak sporcuların daha sürdürülebilir ve tatmin edici bir spor deneyimi yaşamalarına nasıl katkı sağlayabileceğini anlamayı hedeflemektedir. Bu kapsamda literatürde yer alan ve çalışmayı destekleyebilecek sporcu ve iyi oluş üzerine yapılmış bazı çalışmalar şunlardır:

- Çelik ve Şahin (2012), sporun psikolojik iyi olma durumu açısından hem kendi başına koruyucu bir faktör olduğunu hem de diğer koruyucu faktörleri desteklediğini belirtmişlerdir.
- Ryff ve Singer (2002) yürütülen bir araştırmada; fiziksel egzersizin, kişilerin bireyler arası ilişkilerinde ve sosyal destek düzeylerinde kısa süreli strese yönelik oluşan fiziksel tepkiye karşı koruyucu rol üstlendiği; uzun dönemli fiziksel ve duygusal gelişmeyi de pozitif şekilde sonucu bulunmuştur.
- Kıran (2021) yürüttüğü çalışmada milli sporcu olmuş emekli sporcuların milli sporcu olmamışlara sporculara psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek ve depresyon düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur. Aynı şekilde spor sonrası yaşamda fiziksel aktivite yapan emekli sporcuların yapmayanlara göre psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek ve depresyon düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur.
- Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005) tarafından orta öğretim yedi ve sekizinci sınıfta okuyan öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada belirli bir rutinde spor yapma ile mutluluk, sağlık durumu ve iyilik hali arasında olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır.
- Vatansever'in (2017) araştırmasına göre, lisanslı spor yapan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ölçeklerinden aldıkları puanlar, spor yapmayan ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Yılmaz ve Ağgön'ün (2023) çalışmasında, aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin, aktif spor yapmayan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Şar ve Işıklar (2012) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların sportif özgüvenleri ile denetim odağı, öznel iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş ve iyimserlik ile sportif güven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş ve iyimserlik düzeylerinin sportif güveni anlamlı derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

2.5. Sporda Psikolojik Beceriler

Spor branşlarında farklı beden ölçüleri, boy, yaş faktörleri etkili olabilir. Örneğin, bir gülle atan sporcu patlayıcı kas gücüne büyük miktarda ihtiyaç duyar; ancak 10.000 metre koşucusu için oldukça önemli olan aerobik dayanıklılığa ihtiyaç duymaz. Bu yüzden ki, farklı spor branşları arasında sporcuların birbirleriyle pek çok ortak yönü olmadığı görülebilir. Ancak, yaptıkları profesyonel spor branşından bağımsız olarak tüm sporcuları bir araya getiren bir şey vardır; performanslarını artırmak ve performansını maksimize etmek ihtiyacı. Fiziksel performansı maksimize etmek birçok şekilde başarılır. Örneğin, uygun beslenme, yeterli uyku ve dinlenme ve stres seviyelerinin azaltılması, tüm sporcuların performansını artırmalarına yardımcı olacaktır. (Sproule, 2013). Bu noktadaki bir başka belirleyici faktörse bazı yüksek başarılı performans gösteren sporcuların dahi bazen yarışmalar sırasında baskıdan etkilenebildikleridir. Başarılı olan ve olmayan performansçılar arasındaki büyük farklardan biri, duygularını ve davranışlarını zor durumlarda nasıl yönettikleridir (Krane, Williams 2006). Bir spor psikoloğunun amaçlarından biri, sporcuların baskı altında kontrolü ele alabilecekleri, etkili bir şekilde başa çıkabilecekleri ve iyi performans gösterebilecekleri psikolojik becerileri öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Psikolojik beceriler; duygusal ve zihinsel yeteneklerini geliştirmeye ve yönetmeye odaklanan, genellikle bilişsel ve duygusal süreçleri içeren bir dizi öğrenilebilir beceri ve stratejiyi ifade eder. Bu beceriler, kişinin zihinsel sağlığını ve refahını artırabilir, stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirebilir, karar verme yeteneklerini optimize edebilir ve genel yaşam tatminini artırabilir (Brown ve Fletcher, 2017). Spora özgü psikolojik beceriler ise, sporcuların zihinsel ve duygusal yeteneklerini optimize etmelerine yardımcı olan bireylerin

performansını artıracak şekilde oluşturulan spesifik beceri ve stratejilerdir. Sporcularda psikolojik beceriler; Gould ve Maynard'ın (2009) çalışmasına göre, sporcuların fiziksel yeteneklerinin ötesinde, zihinsel süreçleri içeren ve performanslarını etkileyen öğrenilebilir beceriler ve stratejilerdir. Yaygın inanışın aksine insanlar dünyaya üstün zihinsel becerilerle tabiri caizse şampiyon olarak gelmezler. Belirli psikolojik ve fizyolojik yatkınlıklar olması muhtemeldir ancak kişi tecrübeleri ile bu şekillenir ve geliştirilir (Weinberg ve Gould, 2023). Nitekim kişilik ve spor performansı üzerine yapılan bir araştırmada kişilik faktörlerinin sonunda başarı için yalnızca çok küçük bir yüzdeyi oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rowley, Landers, Kylo ve Etnier (1995) tarafından yapılan bu çalışmada, bu oranın %1'den az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan; birçok araştırmacı, sporda psikolojik becerilerin, tutarlı bir eğitim yoluyla resmi öğretim ortamlarında öğrenilebildiğini, ayrıca yaşam veya spor deneyimleri aracılığıyla daha gayri resmi olarak da öğrenilebileceğini göstermiştir. Başka bir deyişle, herhangi biri, yaşamının herhangi bir evresinde, zihinsel becerileri etkili bir şekilde kullanma yeteneğini öğrenip geliştirebilir (Sproule, 2013). Bu beceriler, sporcularda stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon, özsaygı, kaygı yönetimi, problem çözme ve iletişim gibi başlıklarda geliştirilebilir. Sporcularda psikolojik becerilerin geliştirilmesi, daha iyi performans, rekabet avantajı ve psikolojik refahın artırılmasına, rekabetçi bir avantaj elde etmelerine, performanslarını geliştirmelerine ve spor deneyimlerini daha tatmin edici hale getirmelerine yardımcı olur. Sporda psikolojik beceriler,,; konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi, imgeleme, öz düzenleme, iletişim ve diğer alanları içerebilir. Spor psikolojisi alanyazını incelendiğinde Erdoğan ve Kocaekşi (2015) tarafından yapılan literatür incelenmesinde, elit sporcularda olması gereken 11 psikolojik özellik olarak; kişilik özellikleri, kontrol edilebilir iç odak, kendine güven, içsel motivasyon, hedef yönelimi, konsantrasyon, uyarılmışlık kontrolü, zorluklarla başa çıkabilme, hedef belirleme, imgeleme ve zihinsel dayanıklılık olarak belirlenmiştir. Başka bir araştırmada; motivasyon, grup dinamiği, iletişim, öz-yeterlik, konsantrasyon ve hedef belirleme kavramların sportif kazanımda katkısı olduğuna dair sonuçlar paylaşılmıştır (Wright, Jacobs, Ressler ve Jung; 2016). Yürütülen bu çalışmamızda da sporcularda psikolojik beceriler literatürü araştırılmış ve genellikle aşağıdaki temel kavramlarla ilişkilendirildiği tespit edilmiştir.

2.5.1. Konsantrasyon

Psikoloji literatüründe konsantrasyon kavramı dikkati algısal ya da zihinsel olaylar üzerine çabası olarak nitelendirilmiştir (Moran, 2013). Esasında dikkat, konsantrasyon ve odaklanma sıklıkla iç içe geçen ve karıştırılabilen terimlerdir. Dikkat terimi zihnin düşünce öğeleri arasından birine net biçimde sahip olması olarak ifade edilebilir. Konsantrasyon bu dikkatin yönlendirmesi aşaması iken odaklanma ise dikkatin konsantrasyon halini aldığı nokta olarak tanımlanabilir (Karageorghis ve Terry, 2015). Sporcu psikolojisi açısından konsantrasyonun önemi, sportif performansın kilit rol olarak kabul edilir (Gould, Eklund ve Jackson, 1992). Konsantrasyon, sporcuların dikkatlerini oyunun önemli anlarına odaklamalarına yardımcı olur ve hata yapma olasılığını azaltabilir. Her spor dalı, hatta spor dalı içerisinde yer aldığı pozisyon; dikkat odağının sürdürülmesi, dikkat odağının değişmesi konsantrasyon yapılanmasını farklılaştırır (Weinberg ve Gould, 2023). Örneğin Hanton ve Jones (1999) araştırmalarında, konsantrasyon becerilerinin gelişimi ve kullanımını ele almıştır. Sonuçlar, sporcularda konsantrasyon becerilerinin zaman içinde nasıl gelişebileceğini ve başarıya katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, konsantrasyonun sporcularda daha iyi performansla ilişkilendirildiğini bulmuşlardır. Yürütülen başka bir çalışmada kaygının konsantrasyon ve kognitif performans üzerindeki etkisini ele alınmıştır. Sonuçlar, yüksek kaygı seviyelerinin dikkat kontrolünü olumsuz etkileyebileceğini ve bu nedenle konsantrasyonu azaltabileceğini göstermektedir (Eysenck ve Wilson, 2016).

2.5.2. Motivasyon

Motivasyon, en yalın haliyle bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu olarak ifade edilmektedir (Sage, 1977). Örneğin bir futbolcun şampiyonlar ligi finalindeki motivasyonu antrenmanda göstereceği motivasyon yönü ve yoğunluğu farklı olabilir. Motivasyon, spor ve egzersiz bağlamlarında hem öğrenme hem de performans için anahtar bir değişkendir (Weinberg ve Gould, 2023). Bugün egzersiz ve spor psikolojisinde kullanılan birçok motivasyon kuramı, kavramı bulunmaktadır. Öz-Belirleme kuramı, sporcuların motivasyonlarını açıklamak ve anlamak için yaygın olarak kullanılan bu kuramlardan biridir (Ryan ve Deci, 2000). Bu kuramda değinilen kavramlardan dışsal motivasyon, diğer bireyler aracılığıyla olumlu ve olumsuz pekiştireçler kullanılarak yapılırken, içsel motivasyonda bireyler içsel nedenlerle mevcut görevlerinde ustalaşmak adına motive olurlar. Özellikle

erken yaştaki sporcularda içsel motivasyonun baskın olması arzu edilen bir noktadır. Sporcunun içsel motivasyona sahip olması sporda devamlılık konusunda önemli bir unsur olacaktır aksi halde dışsal motivasyona sahip sporcu mevcut ödül veya ceza ihtimalini aştığı zaman spora yönelik güdülenmesi sekteye uğrayabilir. Bununla birlikte arzu edilen motivasyonel yaklaşım içsel motivasyonun yanında sporcunun dışsal motivasyonlarının da olmasıdır.

2.5.3. Uyarılma ve stres yönetimi

Uyarılma, derin uykudan yoğun heyecana kadar uzanan fizyolojik ve psikolojik aktivasyonun birleşimidir (Weinberg ve Gould, 2023). Uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için birçok teori ve model geliştirilmiştir. Bu kısımda bu kuramları tek tek kritik etmektense konunun genel hatlarıyla kavranması amacıyla bazı temel noktalara değinilecektir. Bu konuyla ilgili bilinen en temel kuram Ters U hipotezidir. Bu kurama göre uyarılma arttıkça performansın da arttığını varsayılır. Ancak uyarılma belirli bir sınıra ulaştığında performansın düşmesi beklenir. Hem çok yüksek hem de çok düşük uyarılma seviyeleri, düşük performanslar ortaya çıkarırken, orta düzeyde uyarılmalar optimal performans seviyeleri ile sonuçlanır (Landers ve Arent, 2003).

Stres, kaygı kavramları sıklıkla birbiri yerine kullanılmakta ve karıştırılmaktadır. Stres, dışardan gelen bir etkiye karşı vücudun verdiği tepkidir. Kaygıda ise böyle bir stres faktörüne gerek yoktur. Stres ve kaygı genelde benzer fiziksel etkiler verir (Şahin, 2019). Birkaç örnek vermek gerekirse uykusuzluk, konsantre olma zorluğu, yorgunluk, kas gerginliği ve sinirlilik ilk akla gelenlerdendir. Egzersiz ve spor psikolojisinde bu kavramlar ait olduğu durum, müsabaka vb. etmen içerisinde optimal sınırlar içerisinde tutulmaya çalışılır. Örneğin bir boks müsabakasıyla golf mücadelesi arasındaki uyarılmışlık muhtemeldir ki farklı olacaktır. Sporcunun bu optimal düzeye gelmesi için kullanılan tekniklerin en bilinenleri; nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, biyolojik geri bildirimler ve rutinlerdir. Sporcuların rekabet sırasında stresle başa çıkma yetenekleri, performanslarını etkileyebilir (Vealey, 2008). Stres yönetimi becerileri, sporcuların yarışma öncesi ve sırasında daha rahat ve odaklı olmalarına yardımcı olabilir. Sarkar ve Fletcher (2012) yürüttükleri araştırmada, sporcuların karşılaştığı stres faktörlerini çeşitli kategoriler altında sınıflandırmıştır. Bu faktörler ile performansla ilgili stres, antrenmanla ilgili stres, yarışma ve turnuvalarla ilgili stres, sosyal ve kişisel stres gibi geniş bir yelpazeyi içerdiği sonucuna

ulaşmıştır. Ayrıca, sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırabilecek koruyucu faktörler de incelenmiştir. Bu faktörler arasında destekleyici bir antrenör sporcu ilişkisi, etkili stres yönetimi becerileri ve güçlü bir sosyal destek ağı olduğu tespit edilmiştir.

2.5.4. İmgeleme

İmgeleme, "bir deneyimi zihinde yeniden yaratmak veya oluşturmak adına bütün duyuları kullanma" olarak tanımlanır (Vealey ve Walter 1993) ve bazen zihinsel antrenman veya zihinsel simülasyon olarak da ifade edilir. İmgelemenin neden ve nasıl işlediğiyle ilgili sorular araştırmacıları on yıllardır meraklandırmış ve fenomeni açıklamak için birçok teori önerilmiştir (örneğin; psikonöromusküler teori, sembolik öğrenme teorisi, dikkat-tetikleme teorisi ve biyo-bilgi teorisi). İmgelemenin nasıl çalıştığına dair en çok tercih edilen teorik duruş, Lang'ın biyo-bilgi teorisi (1977)'dir. Bu teori, becerilerin gerçekleştirilmesinde kullanılan beyindeki aynı sinir yollarının canlı imgeleme sırasında da aktive edildiğini önermektedir. Bu, uygulamalı müdahaleler için önemli sonuçlar taşır çünkü imgeleme sırasında beyin alanlarının, performansın kendisi sırasında aktive edilmesi gerekmektedir.

İmgelemenin temeli, gerçek olayları zihinde canlandırma, olmasını umduğumuz ya da olmasını istemediğimiz olayların zihinde görüntülerini oluşturma; kısaca zihnimize bir görüntünün yaratılmasıdır. İmgelemede, görüntüye ek olarak kişinin işitsel duyusunu örneğin koçun ve taraftarların sesi, koku duyusunu örneğin yüzme havuzundaki klor kokusu ya da futbol sahasındaki çim ve ter kokusunu içerebilir. Dokunma duyusunda topun elinizdeki hissi gibi, kinestetik olarak bir dalış yaparken uzuvlarınızın hissi gibi, hatta kişinin tat alma duyusu da yer alabilir uzun mesafelerde koşarken terin tuzlu tadı gibi. Olabildiğince duyunun eklenmesi imgelemenin başarısını artıran faktörlerdir. İmgelemeyle aynı zamanda, yeni bir rutin öğrenilebilir. Örnek olarak yeni yapılacak bir jimnastik rutini zihninde canlandırmak verilebilir. Yüksek stresli bir durumda duyguları yönetmeye yardımcı olmak amacıyla da imgeleme kullanılabilir. Büyük bir finalde maçı kazandıracak penaltıyı atmak anı imgelemek gibi (Lamont-Mills, 2022). İmgeleme sporcuların başarılarını görselleme ve hayal etme yetenekleri, spor psikolojisi literatüründe önemli bir rol oynamaktadır (Vealey, 2007). Bu beceri, sporcuların performanslarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.

İmgeleme antrenmanlarında yaygın olarak kullanılan bir model olan PETTLEP modeli motor imgelemenin sistemize edilmesidir. Model; "fiziksel, çevre, görev, zamanlama,

öğrenme, duygu ve perspektif (Pettlep) unsurlarını içeren modelin yapısını belirlemiş ve doğru imgeleme yapılmanın unsuru olarak ifade etmişlerdir ((Holmes ve Collins 2001).

PETTLEP tabanlı imgeleme yaklaşımının sporcuların performansını nasıl artırabileceğini ele alan bir araştırmada PETTLEP modelinin sporcuların gerçekçi bir imgeleme yapmalarına yardımcı olduğunu ve bu sayede performanslarını geliştirdiğini sonucuna ulaşılmıştır (Smith, Wright, Allsopp ve Westhead, 2007)."

İmgeleme üzerine yürütülmüş bir meta-analiz çalışmasında imgelemenin performansı artırma ve psikolojik beceriler kazanmada etkili bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle imgeleme antrenmanları ve fiziksel antrenmanların kombine edildiği uygulamaların solo yapılan antrenmanlara göre çok daha efektif olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Simonsmeier, Andronie, Buecker ve Frank, 2021).

2.5.5. Hedef belirleme

Temel olarak, bir hedef geniş anlamda "bir bireyin başarmaya çalıştığı şey; bir eylemin nesnesi veya amacıdır" şeklinde tanımlanmıştır ((Locke, Shaw, Saari ve Latham, 1981). Locke ve Latham (2007), hedeflerin çabayı yönlendirdiğini ve harekete geçirirken problem çözme yaklaşımını teşvik ettiğini ifade etmiştir. Hedef belirlemenin, diğer psikolojik durumlar üzerindeki yan etkiler aracılığıyla dolaylı olarak performansı kolaylaştırdığı gösteren araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Burton (1989), güven ve kaygı düzeylerinin manipülasyonu yoluyla hedeflerin performans üzerindeki olumlu etkilerine dair kanıtlar sunmuştur.

Hedef belirleme, sporda performansı artırmak için etkili ve sıklıkla kullanılan bir araçtır (Forsblom, Kontinen, Weinberg, Matilainen ve Lintunen, 2019). Hedef belirleme, motivasyonu ve konsantrasyonu artırmak dolayısıyla performansı geliştirmek için kullanılan bir tekniktir.

Hedef belirleme literatürde üç ana temaya yoğunlaşarak incelenmiştir: sonuç hedefleri, performans hedefleri, süreç hedefleri (Burton, Naylor ve Holliday, 2001). Sonuç hedefleri dış etkenlere bağlı olarak gelişir. Örneğin tenis maçını kazanmayı hedefleyen birisi, hayatının en iyi maçını da oynasa şayet rakibi ondan iyiyse o gün o maçı kaybedebilmektedir

(Weinberg ve Gould, 2023). Performans hedefleri ise rakipten bağımsız olarak genelde bir önceki performansının üstüne çıkma hedefiyle ilerlemektedir. Örneğin 100 metreyi 13 saniyede koşan birinin bir sonraki hedefi 12 saniye olarak belirmesi verilebilir. Süreç hedefleri ise bireyin başarılı bir performans için uyması gereken hareketlere odaklanmasıdır. Örneğin, defans oyuncusunun maç boyu ofsayt çizgisini takip etmeye odaklanması verilebilir. Bu üç tür hedefin doğası arasında açık farklılıklar bulunmaktadır (örneğin, sporcunun performans esnasında hedefine ulaşma konusundaki kontrolünün derecesi), ve her birinin farklı bağlamlarda kendi avantajları ve dezavantajları vardır. Örneğin; sonuç hedefleri, antrenmanda motivasyonu artırmak için kullanışlı olabilir, ancak yarışmadan hemen önce kullanılırsa kaygıyı ve ilgisiz düşünceleri artırabileceği gösterilmiştir (Weinberg ve Gould, 2023). Diğer yandan, performans hedefleri ilerleme hakkında spesifik geri bildirim sağlamaya yardımcı olabilir ve işlem hedefleri bir yarışın ortasında ilgili bir odak sağlamaya yardımcı olabilir. Bu farklılıklar göz önüne alındığında, farklı hedef türlerinin bir kombinasyonunun tek başına kullanmaktan daha etkili olduğunun gösterilmiş olması belki de şaşırtıcı değildir (Filby, Maynard ve Graydon, 1999)."

Hedef belirleme üzerine literatürde yapılan araştırmalara bakıldığı zaman, karmaşık görevlere yönelik hedef belirlemelerden ziyade basit odaklı hedef belirlemelerin daha etkili olduğu tespit edilmiştir (Burton, 1989). Olimpiyat sporcuları için performansını geliştirmek bir hedefken, üniversite düzeyindeki veya genç sporcular için hedefler daha çok eğlenmek üzerine yoğunlaşmıştır (Weinberg, Burke ve Jackson, 1997). Orlick ve Partington (1988) ait olan çalışmada, sporcularda zihinsel antrenman ve hedef belirlemenin mükemmeliyetle ilişkilendirilmesini incelemektedir. Sonuçlar, zihinsel antrenmanın ve hedef belirlemenin sporcuların performansını artırabileceğini göstermektedir. Basketbol kursuna katılan üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir çalışmada hedef belirleme çalışmasıyla birlikte yürütülen temel becerileri geliştirme hareketlerinde yüksek oranda başarı gerçekleştirildiği sonucuna ulaşılmıştır (Burton, 1989). Esasında hedef belirleme üzerine yapılan genel psikoloji çalışmalarının yüzde 90'ında örneklem grubu ister öğrenci olsun ister bilim adamı olsun isterse sporcu olsun sonuçların yüzde 90'ı oranında başarılı etkisi olduğuna dairdir (Weinberg ve Gould, 2023).

2.5.6. İletişim ve takım dinamikleri

Sporculuk, takım oyunlarında veya antrenör-sporcu ilişkisinde etkili iletişimi gerektirir (Jowett ve Cockerill, 2003). İyi iletişim, takım işbirliğini artırabilmekte ve sporcu-koç ilişkisini güçlendirebilmektedir. Birçok spor branşı bireysel değil, takım sporudur ve sporcular genellikle bir takımın üyesi olarak rekabet etmektedir. Atletizm gibi bireysel sporlarda bile, sporcular bireysel olarak yarışabilirler ancak hepsi bireysel madalyalara ek olarak puan için yarışan daha büyük bir takımın üyeleridir. Aynı zamanda sadece bireysel olarak yarışan bir sporcu dahi bir ekibin parçasıdır; antrenör, fizyoterapist, menajer gibi birlikte çalışmak zorunda olduğu bir ekip vardır. Grupların veya takımların incelenmesi, organizasyon psikolojisi ve sosyal psikoloji gibi ilgili alanlarda olduğu gibi spor psikolojisinde de popüler bir araştırma alanı olmuştur. Bu disiplinler, grup performansı çalışmalarında birçok teori ve modeli paylaşır. Kolektif yeterlik, bir grubun, belirli başarı düzeylerini yapmak için gerekli hareket yollarını sistemize etme ve yürütme konusundaki ortak yeteneğine olan ortak inancıdır (Bandura, 2000). Esasen, kolektif etkinlik bir ekibin güven seviyesini yansıtır. Araştırmalar, kolektif yeterliğin ekip performansı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve önceki takım performansının da kolektif etkinlik üzerinde bir etkisi olabileceğini göstermiştir (Feltz ve Lirgg, 1998; Myers, Feltz ve Short, 2004).

2.6. Sporda Psikolojik Beceriler Üzerine Yapılmış Çalışmalar

- Yürütülen bir çalışmada olimpik şampiyonlar gibi yüksek başarılı sporculardaki psikolojik özellikleri incelenmiştir. Sonuçlar, olimpik şampiyonların özgüven, motivasyon, konsantrasyon ve stres yönetimi gibi psikolojik becerilerde yüksek düzeyde başarı gösterdiklerini sonucuna ulaşılmıştır (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002).
- Williams ve Ford (2008) tarafından yazılan makalede, uzman sporcuların algısal-bilişsel becerileri incelemiş olup konsantrasyon yönetimi, karar verme, süreç yönetme gibi becerilerde uzman sporcuların daha iyi becerilerine sahip olduğunu ve bu becerilerin yüksek düzeyde performansla ilişkilendirildiğini sonucuna ulaşılmıştır.
- Fletcher ve Hanton (2001) yürüttükleri çalışmada psikolojik becerileri kullanma ve yarışma durum kaygısı arasında ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar özellikle self-talk, gevşeme, imgeleme alanlarında başarılı sporcuların yarışma kaygısı diğer gruplara göre anlamlı farklılıklar göstermiştir.

- Olimpik oyunlara katılan sporcuların psikolojik hazırlıklarını inceleyen bir araştırmada psikolojik hazırlığın ne derece iyi olduğunun olimpiyat sporcularının performansını artıracak önemli bir kriter olduğuna dair vurgular bulunmaktadır (Gould ve Maynard, 2009).
- Türkiye'deki milli gürreşçilerin psikolojik becerileri kullanım düzeyi aile tükenmişlik düzeyleri arasında bir araştırmada psikolojik beceri kullanım düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu araştırmada özellikle sporcuların tükenmişlik durumlarını sonlandırmak veya azaltmak adına antrenörler ve sporcularının, spor psikologlarından destek almalarının sağlanabileceği önerisi yapılmıştır (Güvendi, 2020).
- Voleybol antrenörleri perspektifinden psikolojik becerilerin sportif performansa etkisini incelemek maksadıyla yürütölen bir çalışmada 12 voleybol antrenörü ile fenomenolojik görüşmeler yapılmıştır. Psikolojik becerilerin sportif performansa etkisi antrenör perspektifinden incelediğinde, antrenörlerin sporcuların performansını etkileyen faktörler içerisinde psikolojinin de etkileri üzerinde durulmaktadır. Psikolojik becerilerin sportif performans üzerindeki etkisinin antrenörler tarafından kabul edildiği görölmektedir. Yalnız antrenörler sportif performansta psikolojik beceriyi kabul etmesine karşın çoğunluk kısmı psikolojik beceri antrenmanlarına dair çalışmalar yapmamaktadırlar. Antrenörlerin küçük bir kısmı hariç genelinin spor psikolojisi uzmanlarına olumlu baktıklarını ancak yönetim izni olmaması, hangi şekilde bir çalışma gerçekleştirmek gerektiğini bilmemeleri ve nitelikli bir spor psikolojisi uzmanıyla temas etme imkanı olmamaları gibi etmenlerden kaynaklı spor psikolojisi uzmanlarıyla çalışmadıklarını belirtmişlerdir. (Sulu, 2022).
- Gross, Moore, Gardner, Wolanin, Pess ve Marks'ın (2018) yaptıkları çalışmada sporcularda performansı etkileyen psikolojik faktörler üzerinde psikolojik beceri eğitimi ve farkındalık eğitiminin farklı ve ortak etkilerini incelemişlerdir. Bu araştırma, rastgele kontrollü bir deneme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, psikolojik beceri eğitimi, farkındalık eğitimi veya kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Psikolojik beceri eğitimi grubu, sporcularda motivasyonu artırmak, stresle başa çıkmayı geliştirmek ve konsantrasyonu iyileştirmek için psikolojik becerilerin öğretildiği bir program almıştır. Farkındalık eğitimi grubu ise, sporcuların dikkat ve farkındalık seviyelerini artırmak için mindfulness tekniklerini içeren bir program almıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir eğitim almamıştır. Sonuçlar, her iki eğitim programının da sporcularda belirli psikolojik

faktörler üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Ancak, psikolojik beceri eğitimi grubunda daha belirgin artışlar görülmüştür. Bu bulgular, sporcularda psikolojik beceri eğitiminin performansı artırmada önemli bir araç olabileceğini vurgulamaktadır.

- Öte yandan Moore'un (2003) çalışmasında, rekabetçi sporcularla kullanılan performans artırıcı psikolojik müdahalelerin etkililiği incelenmiştir. Araştırma, bu müdahalelerin rekabetçi sporcuların atletik performansını doğrudan artırmak için yeterli standartları karşılamadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor psikolojisi pratiğinde geleneksel olarak kullanılan yöntemlerin dikkatli bir şekilde uygulanması gerektiğini ve optimal performans durumlarının teşvik edilmesi için daha etkili yaklaşımların geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırma, spor psikolojisinin gelecekteki uygulamaları ve araştırmaları için önemli bir rehberlik sağlamaktadır.

Bu tez, spor psikolojisinin sporcuların hem performans hem de genel sağlık durumları üzerindeki önemini vurgulayarak, spor psikologlarının sporcuların profesyonel ve kişisel gelişimlerine olan katkılarını daha iyi anlamayı amaçlamaktadır. Bu önemli faktör; incelenmiş ayrıca spor psikoloğuyla çalışma durumu, branş, cinsiyet, yaş, eğitim durumu faktörleri açısından değerlendirilmiştir.

Bu kapsamda araştırma sürecinde cevap aranacak hipotezler şunlardır:

- H1_a Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_b Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların öğrenmeye açık olabilme toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_c Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların konsantrasyon toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_ç Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların, güven ve başarı motivasyonu toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_d Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların hedef belirleme ve mental hazırlık toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_e Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların, baskı altında iyi performans gösterebilme toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H1_f Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların endişelerden kurtulma toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.

- H2_a Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların sporda öznel iyi oluş toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H2_b Spor Psikoloğu ile çalışan sporcuların sporda sosyal iyi oluş toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H2_c Spor Psikoloğu ile çalışan sporda psikolojik iyi oluş toplam puanı çalışmayan sporculardan yüksektir.
- H3 Sporcuların ruh sağlığı sürekliliği yani iyi oluşları artıkça psikolojik becerileri artıracaktır.

Demografik bilgi formunda yer alan yaş, cinsiyet, lisans tecrübesi ve mevcut hipotezlerin incelenmesi planlanmaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışmanın araştırma grubunu olimpiik branşlarda spor yapan 18 yaş ve üstü Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcuları oluşturmuştur. Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde araştırmaya başlanan Ekim 2023 tarihi itibariyle 24 ilde 22 olimpiik branşta yatılı 476 ve gündüzlü 643 olmak üzere 1119 sporcu ile faaliyetlere devam etmektedir. Araştırmada kullanılan ölçekler itibariyle 18 yaş üstü sporcularla uygulanabilir ölçeklerdir ve 18 yaş üstü sporcu sayısı 2023 Ekim ayı itibariyle 590'tır. Veri kaybını önleme, araştırma alt gruplarını incelerken kolaylık sağlama (örneğin; farklı başarı durumları, cinsiyetler veya diğere değışkenler), örneklem temsil gücünü artırma gibi sebeplerden ötürü araştırma bu minimum örneklemin %10 artırılarak hesaplanmıştır (Suresh, 2012). Bu veriler ışığında, araştırmamızda yapılan güç analizi hesaplamasında popülasyon büyüklüğümüz 590, popülasyon proporsiyonumuz %50, hata payı %5, güven aralığı %80 olarak belirlenmiştir (Calculatornet, 2023, <https://www.calculator.net/sample-size-calculator>).

Gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek için aşağıdaki formül kullanılmıştır:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times (1-p)}{E^2} \times (N-1) + Z^2 \times p \times (1-p)$$

Burada:

- n = Örneklem büyüklüğü
- N = Popülasyon büyüklüğü (590)
- Z = Güven aralığına karşılık gelen z değeri (80% güven aralığı için $Z \approx 1.28$)
- p = Popülasyon proporsiyonu (%50 veya 0.50)
- E = Hata payı (%5 veya 0.05)

Formüle göre, örneklem büyüklüğü şu şekilde hesaplanmıştır:

$$n = 590 \times 1.282 \times 0.5 \times (1-0.5) + 0.052 \times (590-1) + 1.282 \times 0.5 \times (1-0.5) \times 0.052 \times (590-1) + 1.282 \times 0.5 \times (1-0.5) \times 0.052 \times (590-1)$$

$$n = 590 \times 1.6384 \times 0.250.0025 \times 589 + 1.6384 \times 0.25n = 0.0025 \times 589 + 1.6384 \times 0.25 \times 590 \times 1.6384 \times 0.25$$

$$n = 241.921.4725 + 0.4096n = 1.4725 + 0.4096 \times 241.92$$

$$n = 241.921.8821n = 1.8821 \times 241.92$$

$$n \approx 128.57n \approx 128.57$$

Bu hesaplama sonucunda elde edilen minimum örneklem büyüklüğü 129'dur (yuvarlanmış haliyle). Araştırmanın güvenilirliğini artırmak için, örneklem büyüklüğü %10 artırılarak aşağıdaki formül kullanılarak nihai örneklem büyüklüğü belirlenmiştir:

$$N_1 = \frac{N}{1-q} \quad N_1 = \frac{N}{1-q}$$

Burada:

- N_1 = Nihai örneklem büyüklüğü
- N = Başlangıç örneklem büyüklüğü (129)
- q = Katılım kaybı oranı (%10 veya 0.10)

$$N_1 = \frac{129}{1-0.10} = \frac{129}{0.90} \approx 143.33 \quad N_1 = \frac{129}{1-0.10} = \frac{129}{0.90} \approx 143.33$$

Araştırmaya başlamadan hedeflenen minimum örneklem büyüklüğü 143'tür. Veriler toplandığında 266 katılımcıya ulaşılmış ancak bunların bir kısmının TOHM sporcusu olmadığı, bir kısmının da 18 yaş altı olduğu tespit edilmiş ve araştırmaya dahil edilmemiştir. Toplamda 154 kişi araştırmaya dahil edilmiş ve hesaplanan güç analizinin üstünde bir örneklem sayısına ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor psikoloğu ile çalışıp çalışmama durumlarını ve branşlarını aktaran çizelgelerde aşağıda yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Sosyodemografik Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Dağılımı

| Değişkenler | | Kişi Sayısı (n) | Yüzde (%) |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|-----------|
| Cinsiyet | Kadın | 64 | 41,6 |
| | Erkek | 90 | 58,4 |
| Eğitim Durumu | Lise | 38 | 24,7 |
| | Lisans | 109 | 70,8 |
| | Yüksek Lisans | 7 | 4,5 |
| Spor Psikoloğu ile Çalışma Durumu | Evet | 53 | 34,4 |
| | Hayır | 101 | 65,6 |

154 sporcunun yaş ortalaması 20,96 iken standart sapması 5,22'dir. Lisans yılı ortalaması 8,76 iken standart sapması 4,357'dir.

Çizelge 3.2. Sporcuların Branş Dağılımı

| Spor Branşı | Kişi Sayısı (n) | Yüzde (%) | Spor Branşı | Kişi Sayısı (n) | Yüzde (%) |
|-------------|-----------------|-----------|---------------------|-----------------|-----------|
| Güreş | 47 | 30,5 | Judo | 3 | 1,9 |
| Atletizm | 24 | 15,6 | Belirtilmemiş | 3 | 1,9 |
| Boks | 16 | 10,4 | Kano | 2 | 1,3 |
| Halter | 10 | 6,5 | Kayakla Atlama | 2 | 1,3 |
| Okçuluk | 9 | 5,8 | Tenis | 2 | 1,3 |
| Snowboard | 8 | 5,2 | Yüzme | 2 | 1,3 |
| Taekwondo | 8 | 5,2 | Eskrim | 1 | 0,6 |
| Kürek | 4 | 2,6 | Ritmik Cimnastik | 1 | 0,6 |
| Triatlon | 4 | 2,6 | Trampolin cimnastik | 1 | 0,6 |
| Atıcılık | 3 | 1,9 | Yürüyüş | 1 | 0,6 |
| Curling | 3 | 1,9 | | | |

3.2. Veri Toplama Araçları

Ulusal ve uluslararası arenada profesyonel olarak yaptığı spor branşında spor psikoloğuyla çalışan 18 yaş üstü sporcularla ve yine aynı kriterlerle profesyonel spor yapan ama spor psikoloğu ile çalışmayan sporcuların sporda psikolojik becerileri ve iyi oluş düzeyleri

araştırmada tespit edilmek istenmektedir. Bu çalışmada bu özellikleri tespit etmek için Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J (1995) tarafından geliştirilen, Erhan, Bedir, Güler, ve Ağduman, 2015 tarafından Türkçeye uyarlanan “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve iyi oluş düzeylerini belirlemek için Tingaz (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan (Foster ve Chow, 2019) tarafından geliştirilen Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği- Kısa Formu kullanılmıştır. Bu yönüyle araştırma nicel bir yöntem kullanılan araştırma modelidir. Nicel araştırma, sayısal verilerin toplandığı, analiz edildiği ve istatistiksel yöntemlerle yorumlandığı bir araştırma yaklaşımıdır. (Tashakkori ve Creswell, 2007).

3.3. Verilerin Toplanma Prosedürleri

Araştırmaya başlamadan önce hangi sporcunun spor psikoloğu ile çalışıp hangisinin çalışmadığına bilinmemektedir. Normal dağılım gösterip göstermediğine bakıldığında normallik testi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak, Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği verileri incelendiğinde Skewness değerinin -0,923 ve Kurtosis değerinin 1,226; Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği verileri incelendiğinde Skewness değerinin 0,002 ve Kurtosis değerinin 1,336 olduğu görülmüştür. Kurtosis ve Skewness değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olduğu durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick and Fidell, 2013). Bu açıdan çalışmanın devamında parametrik testler uygulanmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce araştırma evrenindeki Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı tesislerde çalışan sporcularla gerekli çalışmaların yapılabilmesi için; Gazi Üniversitesi Etik Komisyonundan (Ek-1) ve Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğünden gerekli izin belgeleri alınmış ve mevzubahis izin araştırma sonundaki ekler kısmında (Ek-2) sunulmuştur. Araştırma grubunun seçilmesi işlemi gönüllülük esasına göre yapılmış ve kendilerinin belirlediği günlerde bir profesyonel denetimde hazırlanan Google forms üzerinden yapılmıştır. Belirlenmiş örneklem kartopu örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemi, evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin (büyüklük ve bilgi derinliği vb.) eksik olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Patton, 2005). Bu yöntem çeşitli illere yayılan TOHM sporcuların erişiminde TOHM personellerinden destek alınarak örnekleme ulaşmada kolaylık sağlayacağından kullanılmıştır. Araştırma uygulanırken bir TOHM personeli katılımcıya

destek sağlamış ve araştırmada gizliliklerinin korunacağı ve bilgilerinin hiçbir şekilde paylaşılmayacağı vurgulanmıştır. Çalışmada kimlik açığa çıkarıcı hiçbir bilgi katılımcılardan alınmamıştır. Cevaplar tamamıyla gizli tutulmuş ve araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Veriler sadece araştırmada kullanılmaktadır ve üçüncü kişilerle paylaşılmamıştır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılımcı katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakabilme imkanı tanınmıştır. Katılımcılara aşağıdaki formlar uygulanmıştır:

3.4. Veri Toplama Araçları ve Veri Analizi

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma grubunda demografik bilgi formunda sporcuların yaş, cinsiyet, branş, spor psikoloğuyla çalışma durumu, spor psikoloğuyla çalışmıyorsa sebebi, çalışıyorsa sıklığı ve sporcunun eğitim durumu sorulmuştur. Hazırlanan demografik bilgi formunun örneği çalışmanın bitiminde ekler kısmında (Ek-2) sunulmaktadır.

3.4.2. Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu

Araştırmada nicel yöntem olarak kullanılacak ölçeklerden ilki olan SRSS-KF orijinali Keyes ve arkadaşlarına ait olan (2008) Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu, Foster ve Chow (2019) tarafından spor ortamına uyarlanmış halidir. Ölçek Sporda Öznel İyi Oluş (1-3), Sporda Sosyal İyi Oluş (4-8) ve Sporda Psikolojik İyi Oluş (9-14) olmak üzere 14 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach's alpha katsayıları, Sporda Öznel İyi Oluş alt boyutu için 89, Sporda Sosyal İyi Oluş alt boyutu için .88 ve Sporda Psikolojik İyi Oluş alt boyutu için ise .90 olarak hesaplanmıştır. 6'lı Likert tipindeki ölçekten (0=Hiçbir zaman, 5=Her gün), tersten kodlanana madde bulunmamakta ve alınacak toplam puan 0-70 arasında değişmektedir. Bu ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ise Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği- Kısa Formu, geçerlik ve güvenilirlik olmak üzere üç basamakla yapılmıştır. 254 (Myaş=21.96, SS=4.49) üniversiteli sporcu ile gerçekleştirilen faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği indekslerinin yeterli olduğu görülmüştür. Benzer ölçek geçerliği çalışması amacıyla dahil edilen Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu, SRSS-KF ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Madde toplam korelasyonlarının orta ve güçlü düzeyde, Spearman Brown iki

yarım test korelasyonunun oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin geneli ($\alpha=.922$), Sporda Öznel İyi Oluş ($\alpha=.833$), Sporda Sosyal İyi Oluş ($\alpha=.840$) ve Sporda Psikolojik İyi Oluş ($\alpha=.857$) alt ölçekleri için Cronbach's alpha iç tutarlık katsayıları oldukça yüksektir. Ölçeğe iki hafta aralıklı olarak uygulanan test-tekrar test sonucunda ölçeğin zamana karşı tutarlı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, Sporda Öznel İyi Oluş, Sporda Psikolojik İyi Oluş, Sporda Sosyal İyi Oluş olmak üzere üç alt boyutlu ve 14 maddeli SRSS-KF geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır (Tingaz, 2022).

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 70 en düşük puan ise 0'dır. Bireyin puanının yüksek olması kendisinin sporda ruh sağlığının sürekliliğinin sağlandığı olarak algıladığını göstermektedir. Ölçeğin örneği ekler kısmında (Ek-3) olarak sunulmuştur.

3.4.3. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği

Araştırmada kullanılacak ikinci ölçek olan Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ise Smith tarafından geliştirilmiştir. Sporcular için geliştirilen bu araç 28 maddeden, 7 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4'lü likert tipi ölçek yapısındadır. Bu 7 alt boyut; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmaktır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Türkçe dil geçerlilik güvenilirlik çalışması Erhan ve ark. (2015) tarafından yapılmış yapı geçerliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal envanterin yedi faktör yapısı ile tutarlıdır. Uyum indeks değerleri RMSEA=0.05, SRMR=0.06, NFI=0.90, NNFI=0.95 ve CFI=0.95 olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlık değeri ise 0.85'dir (Erhan ve ark. , 2015). Ölçeğin örneği ekler kısmında (Ek-3) olarak sunulmuştur. Verilerin toplanması esnasında belirli bir standart yakalamak adına sporcuların antrenman öncesinde, yakın bir zaman dilimi içerisinde, sessiz ve sakin bir ortamda ölçeklerin uygulanması planlanmıştır.

3.4.4. Verilerin Analizi

Bu çalışma, spor psikoloğu (spor uzmanı) ile çalışan ve çalışmayan sporcuların iyi oluş düzeyleri ve sporda psikolojik becerilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, olimpiik branşlarda yarışan 154 sporcuya kişisel bilgi formu, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 22.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Bağımsız Grup t-Testi; Spor psikoloğu ile çalışan ve çalışmayan sporcular arasındaki iyi oluş düzeyleri ve spordaki psikolojik beceriler açısından farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır. Tek Yönlü ANOVA; Farklı yaş grupları ve lisans süreleri gibi demografik değişkenlerin sporcuların iyi oluş düzeyleri ve psikolojik becerileri üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır. Pearson Korelasyon Analizi: İyi oluş düzeyleri ile psikolojik beceriler arasındaki ilişkilerin gücünü ve yönünü belirlemek için kullanılmıştır. Bu analizler, gruplar arasındaki farkların ve değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Sporcu Ruh Sağlığı Ölçeği'nin Genel ve Alt boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Çizelgesi

| Ölçek | Alt Boyutlar | En Küçük Değer | En Büyük Değer | Toplam Ortalaması | SS | Mean (Ortalamalar) | ss |
|--|----------------------------|----------------|----------------|-------------------|----------|--------------------|---------|
| Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği | Sporda Öznel İyi Oluş | 0 | 15 | 11,5519 | 2,80299 | 3,8506 | 0,93433 |
| | Sporda Sosyal İyi Oluş | 1 | 25 | 17,8766 | 5,61549 | 3,5753 | 1,12310 |
| | Sporda Psikolojik İyi Oluş | 2 | 30 | 23,6364 | 5,79477 | 3,9394 | 0,96579 |
| | Ölçek Toplam Puanı | 8 | 70 | 53,0649 | 12,72673 | 3,7903 | 0,90905 |

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 70 en düşük puan ise 0'dır. Bireyin puanının yüksek olması kendisinin sporda ruh sağlığının sürekliliğinin sağlandığı olarak algıladığını göstermektedir.

Sporcu ruh sağlığı ölçeğinin Sporda Öznel İyi Oluş alt boyutunun en düşük değeri 0 ve en yüksek değeri 15 puan arasında ve ortalaması 11,55 puan, Sporda Sosyal İyi Oluş alt boyutunun en düşük değeri 1, en yüksek değeri 25 ve ortalaması 17,87 puan, Sporda Psikolojik İyi Oluş alt boyutunun en düşük puanı 2, en yüksek puanı 30 ve ortalaması 23,63 puan olduğu bulunmuştur. Ölçeğin genel toplam puanının en düşük değeri 8 ve en yüksek değeri ise 70 arasında ve ölçek toplam puan ortalamasının 53,06 olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Genel ve Altboyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Çizelgesi

| Ölçek | Alt Boyutlar | En Küçük Değer | En Büyük Değer | Toplam Ortalaması | SS | Mean (Ortalamalar) | ss |
|---|---|----------------|----------------|-------------------|----------|--------------------|---------|
| Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği | Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği | 0,00 | 12,00 | 7,3636 | 2,70999 | 1,8409 | 0,67750 |
| | Öğrenmeye Açık Olabilme | 0,00 | 12,00 | 8,3701 | 2,24031 | 2,0925 | 0,56008 |
| | Konsantrasyon | 0,00 | 12,00 | 7,2468 | 2,45565 | 1,8117 | 0,61391 |
| | Güven ve Başarı Motivasyonu | 1,00 | 12,00 | 8,9091 | 2,20920 | 2,2273 | 0,55230 |
| | Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık | 0,00 | 12,00 | 8,2208 | 2,52891 | 2,0552 | 0,63223 |
| | Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | 0,00 | 12,00 | 6,4351 | 2,96587 | 1,6088 | 0,74147 |
| | Endişelerden Kurtulmak | 0,00 | 12,00 | 5,9675 | 2,64555 | 1,4919 | 0,66139 |
| | Ölçek Toplam Puanı | 4,00 | 84,00 | 52,5130 | 11,92911 | 1,8755 | 0,42604 |

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 84 iken en düşük puan 0'dır. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 84 iken en düşük puan 0'dır. Her alt ölçekte puanlar en düşük 0 ile en yüksek 12 arasında değişmektedir; daha yüksek puanlar, bu alt ölçekte daha güçlü yönleri gösterir. Ölçeğin toplam puanı en düşük 0 ile en yüksek 84 arasında değişmektedir. 84 üzerinden, daha yüksek puanlar daha fazla gücü ifade eder.

4.1. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Her iki ölçek de bu araştırmada yüksek iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ile güvenilirliklerini kanıtlamışlardır. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,929 ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,885 olarak hesaplanmıştır.

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği ölçeğinin iç tutarlılığını belirlemeye yönelik uygulanan Cronbach Alfa testi sonucuna göre, maddelerin birbirleri ile mükemmel seviyede ($\alpha = 0,929$) uyumlu oldukları görülmüştür.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ölçeğinin iç tutarlılığını belirlemeye yönelik uygulanan Cronbach Alfa testi sonucuna göre, maddelerin birbirleri ile çok iyi seviyede ($\alpha = 0,885$) uyumlu oldukları görülmüştür.

4.2. Cinsiyet değişkenine göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi

4.2.1. Cinsiyet değişkeni için sporcu iyi oluşu açısından incelenmesi

Çizelge 4.3. Cinsiyet Değişkeni için Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| Ölçek/Alt Boyut | Cinsiyet | N | \bar{x} | ss | sd | t | p | Cohen d |
|---------------------|----------|----|-----------|---------|-----|-------|--------|---------|
| Öznel İyi Oluş | Erkek | 90 | 4,0000 | 0,84060 | 152 | 2,388 | 0,018* | 0,38 |
| | Kadın | 64 | 3,6406 | 1,02233 | | | | |
| Sosyal İyi Oluş | Erkek | 90 | 3,7578 | 1,07703 | 152 | 2,428 | 0,016* | 0,39 |
| | Kadın | 64 | 3,3188 | 1,14460 | | | | |
| Psikolojik İyi Oluş | Erkek | 90 | 4,1019 | 0,83341 | 152 | 2,518 | 0,013* | 0,40 |
| | Kadın | 64 | 3,7109 | 1,09240 | | | | |

Cinsiyet değişkeni için katılımcıların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği ölçeğinin alt boyutların ortalama puanları arası farklar Bağımsız Grup t-testi ile analiz edilmiştir. Buna göre,

Erkek ve kadın sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Öznel İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,388$, $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların öznel iyi oluş puan ortalamasının (4,00) kadın sporcuların puan ortalamasından (3,64) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,38$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Sosyal İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,428$, $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların öznel iyi oluş puan ortalamasının (3,75) kadın sporcuların puan ortalamasından (3,31) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,39$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Psikolojik İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=2,518$, $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların öznel iyi oluş puan ortalamasının (4,10) kadın sporcuların puan ortalamasından (3,71) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,40$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.2.2. Cinsiyet değişkeni açısından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin incelenmesi

Çizelge 4.4. Cinsiyet Değişkeni için Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| Ölçek/Alt Boyut | Cinsiyet | N | \bar{x} | ss | sd | t | p | Cohen d |
|-----------------------------------|----------|----|-----------|---------|-----|-------|--------|---------|
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği | Erkek | 90 | 2,0194 | 0,62512 | 152 | 4,071 | 0,000* | 0,66 |
| | Kadın | 64 | 1,5898 | 0,67313 | | | | |
| Öğrenmeye Açık Olabilme | Erkek | 90 | 2,1083 | 0,55845 | 152 | 0,414 | 0,679 | 0,06 |
| | Kadın | 64 | 2,0703 | 0,56602 | | | | |
| Konsantrasyon | Erkek | 90 | 1,9806 | 0,60688 | 152 | 4,27 | 0,000* | 0,69 |
| | Kadın | 64 | 1,5742 | 0,54496 | | | | |
| Güven ve Başarı Motivasyonu | Erkek | 90 | 2,3417 | 0,51036 | 152 | 3,13 | 0,002* | 0,50 |
| | Kadın | 64 | 2,0664 | 0,57259 | | | | |

Çizelge 4.4. (devam) Cinsiyet Değişkeni için Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| | | | | | | | | |
|---|-------|----|--------|---------|-------|-------|--------|------|
| Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık | Erkek | 90 | 2,1361 | 0,55100 | 112,5 | 1,817 | 0,072 | 0,34 |
| | Kadın | 64 | 1,9414 | 0,72065 | | | | |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Erkek | 90 | 1,7806 | 0,69794 | 152 | 3,535 | 0,001* | 0,57 |
| | Kadın | 64 | 1,3672 | 0,73863 | | | | |
| Endişelerden Kurtulmak | Erkek | 90 | 1,4972 | 0,67924 | 152 | 0,118 | 0,906 | 0,01 |
| | Kadın | 64 | 1,4844 | 0,64068 | | | | |

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=4,071$; $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği puan ortalamasının (2,01) kadın sporcuların puan ortalamasından (1,58) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,66$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,414$; $p>0,05$).

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Konsantrasyon alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=4,27$; $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların Konsantrasyon puan ortalamasının (1,98) kadın sporcuların puan ortalamasından (1,57) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,69$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Güven ve Başarı alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=3,13$; $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların Güven ve Başarı puan ortalamasının (2,34) kadın sporcuların puan ortalamasından (2,06) daha yüksek olduğu

görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,50$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=1,817$; $p>0,05$).

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t=3,535$; $p<0,05$). Bu sonuca göre erkek sporcuların Konsantrasyon puan ortalamasının (1,78) kadın sporcuların puan ortalamasından (1,36) daha yüksek olduğu görülmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d=0,57$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek ve kadın sporcuların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Endişelerden Kurtulmak alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,118$; $p>0,05$).

4.3. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi

Çalışmamızda yöneltilen spor psikoloğu çalışma durumu sorusuna 53 sporcunun (%34,4) evet, 101 sporcunun (%65,6) hayır dediği verisine ulaşılmıştır. Hayır diyen sporcuların sebepleri kategorize edildiğinde Çizelge 3.5'te aktarılmıştır. Spor psikoloğu görüşme sıklığına cevaplar kategorize edildiğinde Çizelge 3.6'de listelenmiştir.

Çizelge 4.5. Spor Psikoloğu ile Görüşmeyenlerin Nedenleri

| Spor Psikoloğu İle Neden Çalışmıyorsunuz? | Kişi Sayısı (n) | Yüzde (%) |
|--|------------------------|------------------|
| İhtiyaç duymadım | 23 | 37,70% |
| Bilmiyorum/Denemedim | 11 | 18,03% |
| Bulduğumuz yerde yok | 7 | 11,48% |
| Diğer | 20 | 32,79% |
| Toplam | 61 | 100,00% |

Çizelge 4.6. Spor Psikoloğu ile Görüşmelerin Sıklığı

| Sıklık | Kişi Sayısı (n) | Yüzde (%) |
|----------------------------------|-----------------|-----------|
| Haftada 1 günden fazla | 2 | 4,17% |
| Haftada 1 gün | 21 | 43,75% |
| 2 haftada bir gün | 9 | 18,75% |
| Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 18,75% |
| Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 14,58% |
| Toplam | 48 | 100,00% |

4.3.1. Spor psikoloğu ile çalışma durumuna göre sporcu iyi oluş düzeylerinin incelenmesi

Çizelge 4.7. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| | Gruplar | N | \bar{x} | ss | sd | t | p | Cohen d |
|---------------------|---------|-----|-----------|---------|-----|--------|-------|---------|
| Öznel İyi Oluş | Evet | 53 | 3,8679 | 0,78811 | 152 | 0,166 | 0,869 | 0,02 |
| | Hayır | 101 | 3,8416 | 1,00620 | | | | |
| Sosyal İyi Oluş | Evet | 53 | 3,3887 | 1,06512 | 152 | -1,500 | 0,136 | 0,24 |
| | Hayır | 101 | 3,6733 | 1,14533 | | | | |
| Psikolojik İyi Oluş | Evet | 53 | 3,8585 | 1,02187 | 152 | -0,752 | 0,453 | 0,12 |
| | Hayır | 101 | 3,9818 | 0,93746 | | | | |

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Öznel İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,166$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Sosyal İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,136$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Psikolojik İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t=0,453$; $p>0,05$).

Çizelge 4.8. Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına Göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| Ölçek / Alt Boyut | Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığı | N | \bar{x} | ss | F | sd | p | η^2 |
|---------------------|------------------------------------|----|-----------|---------|-------|---------|-------|----------|
| Öznel İyi Oluş | Haftada 1 günden fazla | 2 | 3,6667 | 0,00000 | 0,427 | 4 43 | 0,788 | 0,03 |
| | Haftada 1 | 21 | 3,9206 | 0,77391 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 4,0000 | 0,60093 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 4,2222 | 0,68718 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 3,8095 | 1,03382 | | | | |
| Sosyal İyi Oluş | Haftada 1 günden fazla | 2 | 2,8000 | 1,41421 | 0,717 | 4 43 | 0,584 | 0,06 |
| | Haftada 1 | 21 | 3,4571 | 1,18346 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 3,4444 | 0,62272 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 3,1556 | 1,32204 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 3,9714 | 0,98271 | | | | |
| Psikolojik İyi Oluş | Haftada 1 günden fazla | 2 | 3,7500 | 0,11785 | 0,378 | 4 43 | 0,822 | 0,03 |
| | Haftada 1 | 21 | 3,8651 | 1,20372 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 3,7778 | 0,60093 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 4,2593 | 0,67757 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 4,1429 | 1,31385 | | | | |

Katılımcıların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin 3 alt boyutunun da ortalama puanları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Özel İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F(4,43)=0,427$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Sosyal İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F(4,43)=0,717$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği'nin Psikolojik İyi Oluş alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($F(4,43)=0,378$; $p>0,05$).

4.3.2. Spor psikoloğu ile çalışma durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi

Çizelge 4.9. Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumuna Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| Ölçek/Alt Boyut | Cinsiyet | N | \bar{x} | ss | sd | t | p | Cohen d |
|---|----------|-----|-----------|---------|---------|--------|--------|---------|
| Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği | Evet | 53 | 1,7972 | 0,67235 | 152 | -0,579 | 0,563 | 0,09 |
| | Hayır | 101 | 1,8639 | 0,68239 | | | | |
| Öğrenmeye Açık Olabilme | Evet | 53 | 1,9623 | 0,50810 | 152 | -2,114 | 0,036* | 0,34 |
| | Hayır | 101 | 2,1609 | 0,57618 | | | | |
| Konsantrasyon | Evet | 53 | 1,7264 | 0,53768 | 124,076 | -1,326 | 0,187 | 0,21 |
| | Hayır | 101 | 1,8564 | 0,64841 | | | | |
| Güven ve Başarı Motivasyonu | Evet | 53 | 2,2547 | 0,54924 | 152 | 0,446 | 0,657 | 0,07 |
| | Hayır | 101 | 2,2129 | 0,55609 | | | | |
| Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık | Evet | 53 | 2,0519 | 0,51970 | 132,87 | -0,051 | 0,959 | 0,008 |
| | Hayır | 101 | 2,0569 | 0,68637 | | | | |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Evet | 53 | 1,6132 | 0,75728 | 152 | 0,054 | 0,957 | 0,008 |
| | Hayır | 101 | 1,6064 | 0,73684 | | | | |
| Endişelerden Kurtulmak | Evet | 53 | 1,5519 | 0,58293 | 152 | 0,815 | 0,417 | 0,13 |
| | Hayır | 101 | 1,4604 | 0,69976 | | | | |

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($t = -0,579$; $p > 0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($t = -2,114$; $p < 0,05$). Bu sonuca göre spor psikoloğu ile çalışan sporcuların puan ortalamasının (1,96) spor psikoloğu ile çalışmayan sporcuların puan ortalamasından (2,16) daha düşük olduğu görölmektedir. Hesaplanan etki değeri ($d = 0,34$), farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Konsantrasyon alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = -1,326$; $p > 0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = 0,446$; $p > 0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = -0,051$; $p > 0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = 0,054$; $p > 0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu İle Çalışma Durumlarına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Endişelerden Kurtulmak alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t = 0,815$; $p > 0,05$).

Çizelge 4.10. Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| Ölçek / Alt Boyut | Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığı | N | \bar{x} | ss | F | sd | p | η^2 |
|-----------------------------|------------------------------------|----|-----------|---------|-------|---------|--------|----------|
| Zorluklarla Baş Edebilme | Haftada 1 günden fazla | 2 | 1,3750 | 0,88388 | 0,471 | 4 43 | 0,757 | 0,04 |
| | Haftada 1 | 21 | 1,8214 | 0,68073 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 1,7500 | 0,46771 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 2,0278 | 0,73362 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 1,7143 | 0,87117 | | | | |
| Öğrenmeye Açık Olabilme | Haftada 1 günden fazla | 2 | 1,3750 | 0,17678 | 3,881 | 4 43 | 0,009* | 0,26 |
| | Haftada 1 | 21 | 1,8452 | 0,45053 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 2,1944 | 0,37034 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 2,3611 | 0,45262 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 2,0714 | 0,40089 | | | | |
| Konsantrasyon | Haftada 1 günden fazla | 2 | 1,3750 | 0,53033 | 0,966 | 4 43 | 0,436 | 0,08 |
| | Haftada 1 | 21 | 1,7857 | 0,50797 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 1,7222 | 0,36324 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 1,8889 | 0,66275 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 1,4643 | 0,50885 | | | | |
| Güven ve Başarı Motivasyonu | Haftada 1 günden fazla | 2 | 2,1250 | 0,17678 | 1,190 | 4 43 | 0,329 | 0,09 |
| | Haftada 1 | 21 | 2,2857 | 0,55501 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 2,2778 | 0,36324 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 2,5833 | 0,48412 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 2,0714 | 0,47246 | | | | |

Çizelge 4.10. (devam) Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına Göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arası Farkın İncelenmesi

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|----|--------|---------|-------|---------|-------|------|
| Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık | Haftada 1 günden fazla | 2 | 2,1250 | 0,17678 | 0,136 | 4 43 | 0,968 | 0,01 |
| | Haftada 1 | 21 | 2,0952 | 0,48397 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 2,0278 | 0,42287 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 2,1667 | 0,57282 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 2,0000 | 0,67700 | | | | |
| Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Haftada 1 günden fazla | 2 | 1,2500 | 1,41421 | 0,447 | 4 43 | 0,774 | 0,03 |
| | Haftada 1 | 21 | 1,5714 | 0,75060 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 1,6111 | 0,51707 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 1,9167 | 0,96825 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 1,5714 | 0,83808 | | | | |
| Endişelerden Kurtulmak | Haftada 1 günden fazla | 2 | 1,5000 | 0,00000 | 1,454 | 4 43 | 0,233 | 0,11 |
| | Haftada 1 | 21 | 1,5000 | 0,50621 | | | | |
| | 2 haftada bir gün | 9 | 1,8889 | 0,46956 | | | | |
| | Ayda 1 gün veya daha az | 9 | 1,6944 | 0,76830 | | | | |
| | Nadiren (İhtiyaç duyduğum zaman) | 7 | 1,2857 | 0,44320 | | | | |

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=0,471$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır. ($F(4,43)= 3,881$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar bakımından olduğunu belirlemek için Post-Hoc testi olarak Bonferroni testi yapıldı. Bu test sonucunda göre spor psikoloğu ile haftada 1 günden fazla çalışanların

öğrenmeye açık olabilme puan ortalaması ile ayda 1 gün veya daha az çalışanlardan daha düşüktür ($p<0,05$). Ayrıca spor psikoloğu ile haftada 1 gün çalışanların öğrenmeye açık olabilme puan ortalaması ayda 1 gün veya daha az çalışanlara göre daha düşüktür ($p<0,05$). Hesaplanan etki değeri ($\eta^2=0,26$), farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Konsantrasyon alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=0,966$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Güven ve Başarı Motivasyonu alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=1,190$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=0,136$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=0,447$; $p>0,05$).

Sporcuların Spor Psikoloğu ile Çalışma Sıklığına göre Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Endişelerden Kurtulmak alt boyut puan ortalamaları bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F(4,43)=1,454$; $p>0,05$).

4.3. Yaş değişkenine Göre İyi Oluş Düzeylerinin ve Sporda Psikolojik Becerilerin İncelenmesi

Yaş değişkeni ile Sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları arasındaki ortaya çıkarmak gayesiyle Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.11. Yaş Değişkeni ile Sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| | | öznel iyi oluş | sosyal iyi oluş | psikolojik iyi oluş |
|-----|-----------|----------------|-----------------|---------------------|
| Yaş | Pearson r | -0,014 | -0,068 | 0,016 |
| | p | 0,862 | 0,401 | 0,849 |
| | N | 154 | 154 | 154 |

Sporcuların yaşı ile Sporcuların Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Alt Boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Yaş Değişkeni ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları arasındaki bağlantıyı belirlemek gayesiyle Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 4.12. Yaş Değişkeni ile Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyut Ortalama Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

| | | Zorluklarla Baş Edebilme | Öğrenmeye Açık Olabilme | Konsantrasyon | Güven ve Başarı Motivasyonu | Hedef Belirleme ve Mental | Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme | Endişelerden Kurtulmak |
|-----|-----------|--------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------------|---------------------------|---|------------------------|
| Yaş | Pearson r | 0,083 | -0,150 | 0,058 | 0,057 | 0,030 | 0,057 | -0,030 |
| | p | 0,305 | 0,063 | 0,476 | 0,483 | 0,709 | 0,484 | 0,708 |
| | N | 154 | 154 | 154 | 154 | 154 | 154 | 154 |

Sporcuların yaşı ile sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Sporcuların kaç yıllık lisanslı olduğu ile Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4.5. Sporcuların Ruh Sağlığı Sürekliliğine Göre Psikolojik Becerilerini Yordaması

Çizelge 4.15. Sporcuların Ruh Sağlığı Sürekliliğine Göre Psikolojik Becerilerini Yordamak İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

| | R | R2 | F | p | B | t | p |
|-------------------------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|
| Ruh Sağlığı Sürekliliği | .564 | .0318 | 70,812 | .000 | 0,264 | 8,415 | .000 |

Sporcuların ruh sağlığı sürekliliğine göre psikolojik becerilerini yordamak için yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucu, sporcu ruh sağlığı sürekliliği, psikolojik becerilerin anlamlı bir yordayıcısıdır ($F(1,152)= 70,812$; $p<.001$). Ruh sağlığı sürekliliği düzeyi, psikolojik becerideki varyansın %31,8'ini yordamaktadır. Sporcuların ruh sağlığı sürekliliği yani iyi oluşları bir birim arttığında psikolojik becerilerini 0,26 birim artacaktır. Psikolojik becerileri yordayan denklem: Sporcu Psikolojik Becerileri= $0,874 + 0,264 * \text{Ruh Sağlığı Sürekliliği}$.

5. TARTIŞMA

5.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması

Cinsiyet değişkeni açısından iyi oluş düzeyleri sosyal, psikolojik ve öznel iyi oluş alt boyutlarında incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Psikolojik becerilerin alt boyutlarında da benzer bir tablo söz konusudur. Endişelerden kurtulmak, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Öğrenmeye Açık Olabilme alt boyutlarında erkek sporcular ve kadın sporcular arasında anlamlı fark bulunmazken diğer tüm alt boyutlarda (zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak) erkek sporcuların aldığı puanların anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlarda etken olması muhtemel faktörlerden biri toplumsal cinsiyet normları ve tutumlar olabilir. Eccles ve Harold'ın 1991 yılında yürüttüğü bir çalışmada sporla ilgili cinsiyet tutumların erken yaşta belirlendiği sonucu çıkmıştır. Sosyal algıda genellikle erkeklerde belirli özelliklere (güç, rekabetçilik, bağımsızlık vb.) daha fazla vurgu yapılmaktadır. Bu nedenle, erkeklerin psikolojik beceriler açısından kendilerini daha iyi hissetmeleri ve öznel iyi oluşlarının daha yüksek olması beklenebilir.

Bazı spor dallarında, erkeklerin daha fazla ön plana çıktığı ve daha fazla destek gördüğü bir spor kültürü hakim olabilir. Bu durumda, erkek sporcuların daha fazla başarı ve özgüven kazanmaları mümkündür, bu da öznel iyi oluşlarını ve psikolojik becerilerini artırabilir.

Craft, ve Perna (2004) yürüttüğü bir çalışmada olduğu gibi bazı araştırmalarda, düzenli fiziksel aktivitenin öznel iyi oluş ve psikoloji iyi oluşu artırdığını görülmektedir. Erkek sporcuların genellikle daha yoğun ve rekabetçi antrenmanlara katıldığı düşünülürse, bu durumun öznel iyi oluşlarını ve psikolojik becerilerini artırabileceği söylenebilir.

Erkekler ve kadınlar, kendilerini ve yaşam kalitelerini değerlendirme konusunda farklı eğilimlere sahip olabilirler. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) yürüttüğü bir çalışmada olduğu gibi bazı araştırmalar, erkeklerin kendilerini daha olumlu bir şekilde değerlendirdiklerini ve daha yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduklarını öne sürmektedir. Bu benzeri algılar iyi oluş ve psikolojik becerilerde faktör olmuş olabilir ancak bu tür

sonuçların çeşitli faktörlerden etkilendiği ve genellemeler yapmadan önce dikkatlice değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

5.2. Spor Psikologları ile Çalışma Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması

Çalışmamızda yöneltilen spor psikoloğu çalışma durumu sorusuna 53 sporcunun (%34,4) evet, 101 sporcunun (%65,6) hayır dediği verisine ulaşılmıştır. Spor psikoloğuyla neden çalışmıyorsunuz cevapları kategorize edildiğinde en çok gelen cevabın da %37.7 ile “ihtiyaç duymadım” cevabı olduğu görülmektedir. Sporcuların spor psikoloğu ile çalışma durumlarına göre sporcu ruh sağlığı sürekliliği ölçeğinin üç alt boyutunda da (öznel, sosyal, psikolojik) anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Sporcuların spor psikoloğu ile çalışma durumlarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak alt boyutlarında herhangi bir anlamlı fark bulunmazken, öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda spor psikoloğu ile çalışan sporcuların puan ortalamasının (1,96) spor psikoloğu ile çalışmayan sporcuların puan ortalamasından (2,16) daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar incelendiğinde öncelikle mevcut sporcuların spor psikoloğuna başvurma oranı düşüklüğü dikkat çekicidir. Dolayısıyla bulgular sporda psikolojik desteğe yönelik tutumları açısından yorumlanabilir. Yani sporcuların spor psikologlarına karşı tutumları araştırma sonuçlarını etkileyebilen önemli bir faktör olabilir. Sporcuların sporda psikolojik desteğine olan tutumları, ne zaman ve nasıl destek aldıklarını, bu desteği ne kadar süreyle aldıklarını ve bu desteğin etkinliğini sonuçları etkileyebilir. Örneğin, bir sporcu ciddi bir problemle karşılaştığında spor psikoloğuna başvurabilir ancak performansını daha da geliştirmek için psikolojik desteği almayabilir. Literatüre bakıldığında özellikle genç elit sporcuların damgalanma korkusu, ruh sağlığı okur yazarlığı eksikliği ve geçmişteki olumsuz yardım arama deneyimlerinin psikolojik destek aramamasına etken olabildiği görülmektedir (Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2012). Yürütülen başka bir çalışmada ve 5 ülke futbolcuları arasında yürütülen bir çalışmada futbolcuların genellikle psikolojik sorunlarını başka birine açmaktan kaçındıklarını, bu nedenle psikolojik destek arama davranışlarının sınırlı olduğunu ve problemin baş edilemez noktaya geldiğinde destek aradıkları gösterilmektedir (Gouttebauge, Backx, Aoki ve Kerkhoffs, 2015). Bu araştırmalardaki sonuçlara benzer tutumlar sporcuların sporda psikolojisi desteğine olan yaklaşımının ve algılarının araştırmamızdaki gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamasına neden olmuş

olabilir. Sporcuların spor psikologlarına karşı tutumlarını değerlendirmek ve bu tutumların araştırmanızdaki sonuçları nasıl etkilediğini anlamak için, gelecekteki araştırmalarda bu konunun daha derinlemesine incelenmesi ve nitel görüşmelerin yapılması faydalı olabilir. Nitekim bunun, sporcuların psikolojik destek arama davranışlarını ve bu destekten ne kadar yararlandıklarını anlamak için önemli olduğunu belirtmek önemlidir.

Sporcuların tutumları dışında araştırma grupları arasında anlamlı farklar bulunmamasında etkili olabilecek bir diğer faktör ise katılımcıların nitelikleri olabilir. Bu sporcuların olimpiik seviyede bu sporu yapıyor oluşları iyi oluş ve psikolojik becerileri başka yollar (kişilik özellikleri, antrenörler, arkadaşlar, rol-modeller, aile üyeleri) aracılığıyla kazanıyor olmalarına etken olmuş olabilir. Elit sporcular zaten yüksek seviyede performans gösteren bireylerdir. Yüksek seviyede performans gösteren sporcular bu becerileri büyük ölçüde kazanmış sporcular olabilir. Fletcher ve Sarkar (2012) yılında yürüttükleri Olimpiik şampiyonların birbirine benzer psikolojik koruyucu faktörler olduğu sonucuna varmıştır. Bu hipotezi destekleyebilecek başka bir araştırmada Kıran (2021) tarafından yürütülmüş elit emekli sporcuların elit olmayan emekli sporculara göre benlik saygısı, depresyon ve psikolojik sağlamlık anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sporcuların spor psikoloğu çalışmamasında ihtiyaç duymadım ve bilmiyorum/denemedim cevapların yoğun olmasında tanıtım ve temsil eksikliği de faktör olmuş olabilir. Sporcuların spor psikoloğuyla çalışırken spor yöneticileri, antrenörler, sporcular vb. sporun içinde diğer bireylerin bu konudan uzak duruşunda bir etmen olabilmektedir. Örneğin, Durdubaş (2017) yılında yaptığı araştırmada araştırmaya katılan bütün antrenörlerin spor psikolojisi bilgilerinin sınırlı olduğunu ve daha yüksek antrenörlük kademesindeki antrenörlerin spor psikolojisi hizmetlerine daha açık olduklarını sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Cengiz Karagözoğlu'nun yürüttüğü bir araştırmada olimpiik düzeyde çalışan 49 antrenöre ulaşılmış ve spor psikoloğuyla çalışıp çalışmama durumları sorulmuştur. 16 antrenör çalışmış, 33 antrenörün ise spor psikoloğu ile çalışmamış olduğu tespit edilmiştir.

Spor psikoloğu ile çalışma oranı düşüklüğü ve çalışan çalışmayan gruplar arasında anlamlı farklar oluşmamasında etkili olmuş olabilecek bir diğer faktör de spor psikologların nitelikleri olabilir. İngiltere, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Japonya, Avustralya gibi birçok egzersiz ve spor psikolojisinde önde ülkede bu alanda çalışabilecek bireylerin şart ve sınırları belirlenmiştir. Dünya örneklerinde spor psikoloğu unvanını kullanmanın birçok ön

şart ve yükümlüğü vardır, bu alanda çalışan uzmanların en az yüksek lisans seviyesinde uzmanlaşma, belirli ölçütlerde süpervizyon zorunluluğu ve spor bilimleri ile psikolojinin bütünlük eğitimler aldığını görülmektedir (Muyan, 2022). Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın spor psikoloğu unvanında aldığı kişilerde son alım dikkate alındığında üniversite mezuniyeti olarak yalnızca lisans psikoloji mezunu olmayı kabul edip yüksek lisans, doktora, süpervizyon vb. kriterler aramamıştır. Bu noktada alımın bu şekilde yapılmasına mevcut egzersiz ve spor psikoloğu sayısının yetersiz oluşunun sebep olduğuna dair bir yorum yapılabilir. Ancak Sağlık Bakanlığı'nın 2014 yılında yürürlüğe koyduğu psikologlar için tanımlanan yeterlik ölçütü lisans eğitimi üzerine bakanlıkça uygun görülen Psikolojinin Tıbbi Uygulamalarıyla İlgili Sertifika Eğitimi'ni sahip olunmasını zorunlu kılan uygulamanın bir benzerinin Gençlik ve Spor Bakanlığı'nca hayata geçirmesi durumu tolere edebilir bir seçenektir. Zira mevcut durumda alanda yetkili olmayan kişilerin istihdam edilmesi mesleğin saygınlığına zarar verebileceği gibi kişi en başta gelen danışana karşı olan yükümlüğünü yerine getiremeyecek hata belki zarar verebilecektir (Muyan, 2022). Bu durumda da ciddi risk ve etik problemlerini beraberinde getirir. Nitekim Amerikan Psikologlar Birliği (APA, 2002) etik ilkelerinden ilki olan “yararlı olmak ve zararlı olmamak” ilkesi dikkat edilmesi gereken hususların başında yer alır.

Araştırma sonuçlarında etkili olmuş olabilecek faktörlerden biri de kontrol edilebilir olması güç olsa da zaman etkisidir. Araştırma verileri sınırlı ve ortak bir zaman dilimi olarak Ocak ve Mart ayları içerisinde 60 günlük bir süreç içerisinde toplanmaya çalışılmıştır. Ancak araştırmanın yapıldığı dönemde, sporcuların performansında ve psikolojik durumlarında genel bir denge olabilir. Yine bu sonuçlarda öngörülemeyen başka faktörler de etkin olmuş olabilir. Bu faktörlerden kasıt; örneğin sporcuların kişilik özellikleri, gelecek turnuvalar, geçmiş deneyimleri veya antrenman programları gibi faktörler sonuçları etkilemiş olabilir.

5.3. Yaş Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması

Uzmanlık konusundaki yapılan araştırmalar, elit performans gösteren bireylerin yoğun pratik ve hazırlık yapmaları gerektiğini öne sürmektedir. Çoğu spor için, bu uzun hazırlık dönemi çocuklukta başlar ve genç yetişkinliğe kadar devam eder (French ve McPherson, 1999). Ancak araştırmaya katılan sporcuları yaş değişkeni açısından iyi oluş düzeyleri ve sporda psikolojik becerilerinde herhangi anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlarda etkili olmuş temel faktör araştırmada belirlenen yaş gruplarındaki sporcular

arasında yaş farklarının psikolojik olarak fark yaratmadığını öne sürebilir. Bu yaş grupları içinde genel olarak benzer deneyim seviyeleri, benzer hedefler (olimpik seviyede başarı gibi) ve psikolojik gelişim düzeyleri (benzer antrenör, tesis imkan varlığı vb.) bulunması muhtemeldir.

Bu araştırmada incelenen yaş gruplarının ortalaması 20,96 olduğu ve standart sapmanın 5,22 olduğu düşünülürse benzer yaş gruplarında toplanan bu sporcuların psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerindeki etkisinin az olabileceği düşünülebilir. Genç yetişkin olarak tanımlanabilecek bir yaş aralığında ağırlık olarak toplanan bu yaş grupları arasında psikolojik becerilerde ve iyi oluşta belirgin farklar oluşmaması muhtemeldir. Ancak daha geniş bir yaş aralığını kapsayan bir araştırma daha belirgin sonuçlar verebilir. Örneğin emekli sporcular ve lise çağı sporcuların dahil edildiği bir araştırmada farklı sonuçlarla karşılaşılması muhtemeldir.

Araştırmada yer alan elit sporcuların yaş grupları arasında benzer eğitim ve deneyim seviyelerine sahip olmaları; yaşın psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerindeki etkisini dengeliyor olabilir.

5.4. Lisans Süresi Değişkeni Açısından Bulguların Yorumlanması

Araştırmaya katılan sporcuları lisans süresi değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Beklenen sonucun sporcularda uzun vadeli performansın psikolojik becerilerine ve iyi oluşlarının gelişimine katkıda bulunabilir olacağıdır. Ancak bu sonuçlarda, sporcularda psikolojik becerilerin ve iyi oluşun gelişimi sadece lisans süresi ile değil; aynı zamanda sporculuğun sürekli ve uzun vadeli bir süreç olmasıyla da ilişkili olmasıyla alakalı olabilir. Bu nedenle, belirli bir lisans süresi kategorisine sahip olmanın, psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisi olmayabilir. Aynı zamanda incelenen lisans süresinin ortalaması 8,76 olduğu ve standart sapmasının 8,76 olduğu düşünülürse benzer lisans sürelerinde gruplarında toplanan bu sporcuların psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerindeki etkisinin az olabileceği düşünülebilir. Standart sapmanın uçlarında yer alan sporcular farklı sürelerde olsa da benzer eğitim yaklaşımlarına, benzer hedeflere veya antrenörlük tarzlarına maruz kalmış olabilirler. Bu durumda, farklı lisans sürelerine sahip olmanın, psikolojik beceriler ve iyi oluş üzerindeki etkileri birbirine benzer olabilir. Nitekim Gould, Jackson ve Finch'in (1993) buz pateninde ulusal şampiyon

sporcuların stres kaynaklarını çalışmasında bu elit sporcuların benzer stres kaynakları olduğunu göstermektedir. Araştırmada buz patenci unvanlarını kazandıktan sonra %71'inin daha önce olduğundan daha fazla stres yaşadığı daha fazla stres yaşadığı ortaya çıkmıştır. Bizim araştırmamızda da tecrübe artıkça beklentilerin artması görece tecrübesiz sporcularla becerilerin dengelenmesine neden olmuş olabilir.

5.5. Sporcuların İyi Oluşlarına Göre Sporda Psikolojik Becerilerini Yordamasının Yorumlanması

Araştırma sonuçlarına göre sporcuların iyi oluşları artıkça spordaki psikolojik becerilerini arttığı gözlemlenmektedir. Bu anlamda sporcu iyi oluşunun sporda psikolojik beceriler açısından güçlü bir yordayıcı olduğu söylenebilir. Bu sonuç, çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Örneğin, psikolojik iyi oluşun, stres yönetimi, odaklanma, motivasyon ve performansı artırma gibi psikolojik becerileri olumlu etkileyebileceği gösterilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca, sporcular arasında psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, daha üstün performans ve daha iyi sporcu-koç ilişkileri gibi faktörlerin de psikolojik becerileri artırabileceği bulunmuştur (Gould ve Carson, 2008). Bir başka örnekte Beauchemin, Hutchins ve Patterson (2008), mindfulness meditasyonunun öğrencilerin iyi oluşunu artırarak psikolojik becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Gençlik ve spor bağlamlarında bu konuyu inceleyen başka bir araştırmada gençlik spor programlarının, sporcuların iyi oluşunu artırarak psikolojik becerilerini nasıl geliştirebileceğini ifade edilmiştir (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005). Benzer bir sonuç Jones ve Lavallee'nin (2009) yaptığı araştırmada bulunmuştur. Araştırmada İngiliz ergen sporcuların psikolojik becerilerine olan ihtiyaçlarını incelemiştir. Genç sporcuların psikolojik iyi oluşlarının ve psikolojik becerilerinin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmamız ve literatür desteklemektedir ki sporcularda psikolojik becerilerin gelişiminde iyi oluşun önemli bir faktördür. Sporcuların iyi oluş düzeylerinin artmasıyla birlikte, psikolojik becerilerin de arttığı gözlenmektedir. Bu sonuç, sporcuların psikolojik becerilerinin iyi oluş düzeyleri ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, spor psikoloğu ile çalışan ve çalışmayan sporcu iyi oluş düzeyleri ve sporda psikolojik beceriler açısından anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bulgularımız, spor psikoloğu görüşmenin, sporcularda iyi oluş düzeyleri ve sporda psikolojik becerilerimin üzerindeki ilişkisinin belirgin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, sporcuların iyi oluşlarını ve psikolojik becerilerini geliştirmek için alternatif veya ekstradan başvurulabilecek farklı yöntemlerin (antrenör, aile, akran vb.) varlığını göstermektedir. Gelecekteki araştırmaların, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamak ve sporda daha etkili destek sağlamak için daha geniş örneklem grupları ve nitel ve karma araştırma yöntemleri gibi farklı metodolojiler kullanması önemlidir. Bu çalışmanın sonuçları, sporcuların psikolojik desteğe yönelik yaklaşımların ve programların gözden geçirilmesine ve geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

6.1. Araştırmacılara Öneriler

- Yapılan çalışma TOHM sporcuları evreninde gerçekleştirilmiş ve bu evrene Spor Eğitim Merkezleri vb. tesislerde çalışan sporcular eklenebilir.
- Sporcuların spor psikologlarına karşı tutumlarını değerlendirmek ve bu tutumların araştırmanızdaki sonuçları nasıl etkilediğini anlamak için, gelecekteki araştırmalarda bu konunun daha derinlemesine incelenmesi ve nitel görüşmelerin yapılması faydalı olabilir.
- Mevcut psikolojik müdahalelerin etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinilmesi faydalı olabilir.
- 2024 yılı Mayıs ayı itibariyle tamamlanan yapılan çalışmanın periyodik bir biçimde güncellenebilir.

Yürütülen çalışma kapsamı ve sınırlılıkları değerlendirildiğinde bu öneriler araştırmacılara önerilebilir.

6.2. Politika Yapıcılara Öneriler

- TOHM Birimlerinde ihtiyaç analizleri yapılarak sporcu ve destek elemanlarının ihtiyacının belirlenmesi,
- Mevcut spor psikologlarına yönelik eğitimlerin standardize edilerek eğitim, süpervizyon yeterliklerinin Dünya standartlarına getirilmesi,
- Yapılacak alımlarda spor psikologlarının kabul şartlarının dünya standartlarına göre belirlenmesi ya da verilecek eğitimlerle bu standartlara uygun hale getirileceğinin taahhüt edilmesi,
- Meslek yasası için akademik birimler ve meslek dernekleri ile çalışma yürütülmesi,
- Spor psikologlarının daha etkin ve verimli çalışabilmesi adına çalışma saatlerinin düzenlenmesi, federasyon- yaş grubu- örneklem bazlı çalışma vb. uygun olabilecek çalışma sistemlerinin oluşturulması,
- Türk Psikologlar Derneği ile Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneğinin birlikte çalışması ile etik ilke ve standartların belirlenmesi ve uygulama noktasında için elzem adımların atılmasının yanı sıra etik ilkelerin uygulanmasının denetiminin sağlanması
- Antrenör, yönetici, spor uzmanı vb. destek personellerinin spor psikoloğuyla işbirliğini artıracak toplantı, eğitim vb. lerinin yapılıp iş akışına dâhil edilmesi,
- Başarılı sporcu kariyerlerinin tanıtılması ve ilham kaynağı olabilmesi adına bu tarz kişilerin kitap, belgesel, film vb. yazılı, görsel ve işitsel kaynaklarda yansıtılmasına destek olunması,
- Bilhassa büyük turnuva ve organizasyonlar öncesi ve sonrası olmak üzere düzenli periyotlarla istişare ve değerlendirme toplantılarının gerçekleştirilmesi,
- Akademik anlamda egzersiz ve spor psikolojisi ile ilgili açılan bölümlerin ve yayınların teşvik edilmesi,
- Spor psikoloğun çalışacağı birim ve spor dallarına özgü oryantasyon programları yapılması,
- Bihassa spor liseleri, sporla ilgili lisans programlarında, örgün eğitimdeki beden eğitimi ders içeriklerinde spor psikolojisinin önemine dair içeriklerin artırılması;

Gençlik ve Spor Bakanlığı, YÖK, Milli Eğitim Bakanlığı, Üniversiteler, Spor Federasyonları başta olmak üzere politika yapıcılara bu öneriler olarak sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721 - 750.
- Arent, S. M., and Landers, D. M. (2003). Arousal, Anxiety, and Performance: A Reexamination of The Inverted-U Hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological science*, 9(3), 75-78.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. and Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikoloji*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırğan Yayınevi.
- Bayar, P. (2011). Türkiye’de Spor Psikolojisinin Gelişimi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 131-136.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L. and Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary health practice review*, 13(1), 34-45.
- Birrer, D. and Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine ve science in sports*, 20, 78-87.
- Boysan, M. (2012). Stresli Durumlarla Başa Çıkma Envanteri Kısa Formu’nun (SDBÇE-21) Klinik dışı Türk örnekleminde geçerliliği. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(2), 101-107.
- Brewer, B. W. (Ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*. John Wiley ve Sons.
- Brown, D. J., and Fletcher, D. (2017). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(2), 77-99.
- Burton, D. (1989). The impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *The Sport Psychologist*, 3(1), 34-47.
- Burton, D., Naylor, S., ve Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. *Handbook of sport psychology*, 2, 497-528.
- Calculator.net. (2023, Haziran). *Sample size*. Web: <https://www.calculator.net/sample-size> 10 Haziran 2023’te alınmıştır.

- Craft, L. L., and Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Demirci, İ., ve Akın, A. (2015). Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun Geçerliliği ve Güvenirliği. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 48(1).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Durdubaş, D., Kelecek, S., ve Koruç, Z. (2020). Türk antrenörlerin spor psikolojisine ilişkin bilgi düzeyleri ve tutumları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(4), 146-157.
- Eccles, J. S., and Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. *Journal of applied sport psychology*, 3(1), 7-35.
- Erdoğan, N., ve Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., ve Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Ersöz, G. (2022). Dünyada ve Türkiye'de Spor Psikolojisinin Tarihsel Gelişimi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 20-35.
- Eysenck, M. W., and Wilson, M. R. (2016). Sporting performance, pressure and cognition: Introducing attentional control theory: Sport. In *An introduction to applied cognitive psychology* (pp. 330-351).
- Feltz, D. L., and Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of applied psychology*, 83(4), 557.
- Feltz, D. L., and Renshaw, T. L. (2001). Theories in sport psychology. *Handbook of sport psychology*, 4, 206-230.
- Filby, W. C., Maynard, I. W., and Graydon, J. K. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 230-246.
- Fletcher, D., and Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*, 2(2), 89-101.
- Fletcher, D., and Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Forsblom, K., Konttinen, N., Weinberg, R., Matilainen, P., and Lintunen, T. (2019). Perceived goal setting practices across a competitive season. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 14(6), 765-778.

- Foster, B. J., and Chow, G. M. (2019). Development of the sport mental health continuum—short form (sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593-608.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., and Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education and sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- French, K. E., and McPherson, S. L. (1999). Adaptations in response selection processes used during sport competition with increasing age and expertise. *International Journal of Sport Psychology*.
- Gould, D., and Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
- Gould, D., and Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. C., and Jackson, S. A. (1992). Coping strategies used by U.S. Olympians. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 351-361.
- Gould, D., Jackson, S., and Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of sport and exercise psychology*, 15(2), 134-159.
- Gouttebauge, V., Backx, F. J., Aoki, H., ve Kerkhoffs, G. M. (2015). Symptoms of common mental disorders in professional football (soccer) across five European countries. *Journal of sports science ve medicine*, 14(4), 811.
- Görgülü, R. (2018). Spor ve egzersiz psikolojisinde kariyer basamakları, güçlükler ve tehlikeler: Birleşik Krallık'tan model uygulamalar. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 164-178.
- Greenspan, M. J., and Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The sport psychologist*, 3(3), 219-236.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., and Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., and Dimmock, J. A. (2008). Examination of the Relevance of the Sport Imagery Ability Questionnaire as a Mental Skills Assessment Tool. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 329-344.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., and Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12, 1-14.

- Haberl, P., & McCann, S. (2012). Evaluating USOC sport psychology consultant effectiveness: A philosophical and practical imperati at the Olympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 65-76.
- Hanton, S., and Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The sport psychologist*, 13(1), 1-21.
- Hanton, S., Fletcher, D., and Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hardy, J., Hall, C. R., and Alexander, M. R. (2010). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1509-1523.
- Hodge, K., Lonsdale, C., and Ng, J. Y. (2013). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 31(7), 747-756.
- Holmes, P. S., and Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 60-83.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., and Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *Sport Psychologist*, 26, 282-298.
- İnternet: American Psychological Association. (Ağustos, 2022). *Sport Psychology*. Web: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports> 1 Ağustos 2022'de alınmıştır.
- İnternet: Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2022, 1 Haziran). *Duyurular*. <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/650>
- İntenet: FEPSAC. (2024, Ocak). *FEPSAC Hakkında*. Web: <https://fepsac.com/fepsac/> 15 Ocak 2024'te alınmıştır.
- Jones, M. I., and Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, 10(1), 159-167.
- Jowett, S., and Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Karageorghis, C. I., and Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi (Inside sport psychology)*. Nobel/Human Kinetics Publishers, Inc..
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Krane, V., and Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 207-227.
- Koruç, Z., ve Bayar Koruç, P. E. R. İ. C. A. N. (2004). Psychological Preparation in Archery.
- Kunst, G. and Florescu, C. (1971). The main factors for performance in wrestling. *Bucharest: National Sports Council*.
- Lamont-Mills, Andrea. "Sport Psychology", The Australian Handbook for Careers in Psychological Science (2022).
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior therapy*, 8(5), 862-886.
- Latham, G. P., ve Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal-setting research. *European Psychologist*, 12(4), 290-300.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., and Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, 90(1), 125.
- Çelik, A., ve Çelik, M. Ş. A. Y. (2019). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., and Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical nursing research*, 14(2), 175-190.
- Malinauskas, R., Dumciene, A., Sipaviciene, S. and, Malinauskiene, V. (2018). Relationship between emotional intelligence and health behaviours among university students: The predictive and moderating role of gender. *BioMed research international*, 2018.
- Martin, G. L., Vause, T., and Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few?. *Behavior modification*, 29(4), 616-641.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel iyi oluş indeksi-yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Moore, Z. E. (2003). Toward the development of an evidence-based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions. La Salle University.
- Moran, A. (2013). Sport and exercise psychology: A critical introduction. Routledge.
- Morris, T., and Thomas, P. (2004). Applied sport psychology.
- Muyan, Murat (2022) *Türkiye'de Egzersiz Ve Spor Psikolojisi Uygulamaları Avantajlar Ve Dezavantajları, Yurtdışı Örnekleriyle Kıyaslanması* Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik ve Spor Uzmanlığı Tezi.

- Myers, N. D., Feltz, D. L., and Short, S. E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(2), 126.
- Onur, A. (2022, 1 Ağustos). Spor psikolojisinde unvan karmaşası. Uygulamalı Spor Psikolojisinin Ülkemizdeki Geleceği Çalıştayı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Pigeassou, C. (1997). Sport and tourism: the emergence of sport into the offer of tourism. Between passion and reason: An overview of the French situation and perspectives. *Journal of Sport Tourism*, 4(2), 24-47.
- Pain, M. A., and Harwood, C. G. (2004). Knowledge and perceptions of sport psychology within English soccer. *Journal of sports sciences*, 22(9), 813-826.
- Rowley, A. J., Landers, D. M., Kylo, L. B., and Etnier, J. L. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 17(2), 185-199.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D., and Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., Singer, B. H., and Seltzer, M. M. (2002). 12 Pathways through challenge: implications for well-being and health. *Paths to successful development: Personality in the life course*, 302.
- Sáez, I., Solabarrieta, J., and Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183.
- Sage, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. (No Title).
- Sarı, E. (2017). *Psikoloji: Çağdaş bilimsel psikoloji "canlı davranışlarını inceleyen bilim" olarak tanımlanır* (Vol. 4). noktaekitap.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., and Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186-207.
- Sharp, L. A., and Hodge, K. (2013). Effective sport psychology consulting relationships: two coach case studies. *Sport Psychologist*, 27(4).
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., and Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The

- Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and exercise psychology*, 17(4), 379-398.
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., and Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 80-92.
- Smith, R. E., Hale, B. D., and Collins, D. (2018). Measurement of the intensity and frequency of competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 109(3), 309-324.
- Sroufe, J. (2013). Oxford IB Diploma Programme: Sports, Exercise and Health Science Course Companion. *Oxford University Press-Children*.
- Stephoe, A., Deaton, A., and Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Sulu, B. (2022). Psikolojik Becerilerin Sportif Performansa Etkisinin Antrenör Gözünden Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 345-357.
- Suresh, K., and Chandrashekar, S. (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7-13. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.97779>
- Şahin, M., Mustafa, B. A. Ş., Ve Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *International Journal of Social Science*, 5 (8), 373-380
- Şahin, Muzaffer. "Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları", *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6.10 (2019): 117-135.
- Şar, A. H., ve Işıklar, A. (2012). Examination of locus of control, subjective well-being and optimism as the predictors of sport confidence. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 76-84.
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston, Pearson.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tingaz, E. O. (2022). Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43-52.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Eylül kitabevi ve yayınevi.
- Toros, T., Bayansalduz, M., ve Duvar, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.

- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Vealey, R. S. (2007). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 342-356.
- Vealey, R. S. (2008). Mental skills training in sport. *Handbook of Sport Psychology*, 287-309.
- Vealey, R. S., and Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport.
- Vealey, R. S., and Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2, 200-221.
- Weinberg, R. S., ve Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2023). Foundations of sport and exercise psychology. Human kinetics.
- Weinberg, R. S., Burke, K. L., and Jackson, A. (1997). Coaches' and players' perceptions of goal setting in junior tennis: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 11(4), 426-439.
- Williams, A. M., and Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4-18.
- Wright, P. M., Jacobs, J. M., Ressler, J. D., and Jung, J. (2016). Teaching for transformative educational experience in a sport for development program. *Sport, Education and Society*, 21(4), 531-548.
- Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., and Reed, A. (2009). NCAA Division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 23(4), 470-486.
- World Health Organisation. (2004). *Promoting Mental Health; Concepts Emerging Evidence and Practice (Summary report)*. Geneva.
- Yılmaz, A., ve Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.
- Yükseköğretim Kurulu. (1989). 1989 Faaliyet Raporu [PDF Dosyası]. Türk Psikologlar Derneği. Erişim adresi: <https://psikolog.org.tr/belgeler/1989-faaliyet-raporu-geu2x.pdf>

EKLER

EK-1. Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.12.2023-E.825600



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-825600
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

19.12.2023

Dağıtım Yerlerine

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Murat MUYAN'ın, Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ'ın** danışmanlığında yürüttüğü "*Spor Psikoloğu (Spor Uzmanı) ile Çalışan ve Çalışmayan Sporcuların İyi Oluş ve Sporda Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **12.12.2023** tarih ve **21** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2023 - 1496

Ek: 1 Liste
DAĞITIM
Gereği:
Sayın Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Bilgi:
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

EK-1. (devam) Etik Komisyon Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.12.2023-E.825600 GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ

| TOPLANTI TARİHİ : 12.12.2023 | | TOPLANTI SAYISI : 21 |
|--|------|----------------------|
| ADI – SOYADI | İMZA | |
| Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN | | |
| Prof. Dr. Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD. | | |
| Prof. Dr. C. Haluk BODUR | | |
| Prof. Dr. Seçil ÖZKAN | | |
| Prof. Dr. Cevriye TEMEL GENCER | | |
| Prof. Dr. İlkay ULUTAŞ | | |
| Prof. Dr. Kemalettin DENİZ | | |
| Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ | | |
| Prof. Dr. İlyas OKUR | | |
| Prof. Dr. Nihan KAFA | | |
| Doç. Dr. Melek Gülşah ŞAHİN | | |
| Doç. Dr. Gökhan DELİCEOĞLU | | |
| Doç. Dr. Elvan İNCE AKA | | |

EK-2. Gençlik ve Spor Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-6652115
Konu : Araştırma İzni-Murat MUYAN

11.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Gazi Üniversitesi Rektörlüğünün 26.12.2023 tarihli ve E-14574941-302.99-835701 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "*SporPsikoloğu (Spor Uzmanı) ile çalışan ve çalışmayan sporcuların iyi oluş ve sporda psikolojikbecelerinin incelenmesi.*" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı(lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması gerekmektedir. Ayrıca araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilen bildiri, tez, makale ve benzeri yayımlarda Bakanlık ve Bakanlığa bağlı birimlerin isimlerinin verilmemesi, katılımcıların kurumsal aidiyetlerinin ve kimliklerinin tahmin edilmesine imkân verebilecek hiçbir paylaşımın yapılmaması gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemdaki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımı gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 0DE11268-3169-4108-B282-3E42B22F4CBE

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr

KEP Adresi : genclik@gsb.gov.tr

Bilgi için: Zalıde ÇINAR
Bilgisayar İşletmeni



EK-2. (devam) Gençlik ve Spor Bakanlığı Araştırma İzni

Genel Müdür

Ek: Onaylanmış Soru Formu (3 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Gazi Üniversitesi Rektörlüğüne
Sayın Murat MUYAN
ANKARA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
ADANA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
AFYONKARAHİSAR GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
ARTVİN GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
BOLU GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE
BURSA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
DİYARBAKIR GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
EDİRNE GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
ERZURUM GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
GAZİANTEP GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
İZMİR GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE
KAYSERİ GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
KAHRAMANMARAŞ GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
KOCAELİ GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
KONYA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
MALATYA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE

Bilgi:

SPORCU YETİŞTİRME DAİRE
BAŞKANLIĞINA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: ODE:11268-3169-4108-B282-3E42H22F4CBE

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

İnternet Adresi: www.gsb.gov.trKEP Adresi : genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için:Zahide ÇINAR

Bilgisayar İşletmeni



MANİSA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
MERSİN GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
RİZE GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE
SAKARYA GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
SAMSUN GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE
TRABZON GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜNE

EK-3. Uzman Görüş Formu 1

SPORCU PSİKOLOJİK BECERİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

| Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler. | Hemen hemen hiç | Bazen | Sık sık | Hemen hemen her zaman |
|---|-----------------|-------|---------|-----------------------|
| 1. Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim. | | | | |
| 2. Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım. | | | | |
| 3. Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm. | | | | |
| 4. Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim. | | | | |
| 5. Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim. | | | | |
| 6. Baskı altında daha iyi performans gösteririm. | | | | |
| 7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir. | | | | |
| 8. Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım. | | | | |
| 9. İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir. | | | | |
| 10. Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm. | | | | |
| 11. Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz. | | | | |
| 12. Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur. | | | | |
| 13. Her antrenman için performans hedefleri belirlerim. | | | | |
| 14. Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelen en iyisini yaparım. | | | | |
| 15. Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim. | | | | |
| 16. Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim. | | | | |
| 17. İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar. | | | | |
| 18. Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım. | | | | |
| 19. Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım. | | | | |
| 20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum. | | | | |
| 21. Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim. | | | | |
| 22. Beni zorlayan durumlardan haz alırım. | | | | |
| 23. Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim. | | | | |
| 24. Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim. | | | | |
| 25. Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır. | | | | |
| 26. Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm. | | | | |
| 27. Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm. | | | | |
| 28. Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum. | | | | |

Araştırmacı: Murat MUYAN



EK-4. Uzman Görüş Formu 2

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği – Kısa Formu (SRSS-KF)

| Son 1 ay boyunca sportif faaliyetlere katılımınız size aşağıdakileri ne sıklıkla hissettirdi? | Hiçbir zaman | Bir veya iki kez | Yaklaşık haftada bir kez | Yaklaşık haftada iki veya üç kez | Neredeyse her gün | Her gün |
|---|--------------|------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------|---------|
| 1. Mutlu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Bu spora karşı ilgili olduğumu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Memnun hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Takımına veya içinde bulunduğum spor camiasına katkıda bulunacak bir şeyler yaptığımı hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Takımına veya içinde bulunduğum spor camiasına ait olduğumu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Takımının veya içinde bulunduğum spor camiasının tüm katılımcılar için iyi bir ortam olduğunu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Spor ortamındaki kişilerin esasında iyi olduklarını hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Yaptığım sporun mantıklı şekilde organize edildiğini hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Sporcu kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Yaptığım sporun gündelik sorumluluklarını yerine getirmede başarılı olduğumu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Spor ortamındaki diğer insanlarla samimi ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Spor deneyimlerimin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya teşvik ettiğini hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Fikir ve görüşlerimi düşünmede ya da spor ortamındaki diğer insanlara ifade etmede kendime güvendiğimi hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Yaptığım sporda bir yön ve amacım olduğunu hissettim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ters madde yok.
1-3: Sporda öznel iyi oluş 4-8: Sporda sosyal iyi oluş 9-14: Sporda psikolojik iyi oluş



Araştırmacı: Murat MUYAN

EK-5: Kişisel Bilgi Formu

EK-5

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu form, araştırmamız için gerekli olan kişisel bilgilerinizi toplamamıza yardımcı olacaktır. Lütfen aşağıdaki soruları dikkatlice yanıtlayınız. Katılımınız tamamen gönüllüdür ve herhangi bir nedenle çekilme hakkınıza sahiptir.

1. Adınız ve Soyadınız: _____

2. Cinsiyetiniz: Erkek Kadın Diğer

3. Yaşınız: _____

4. Şuan Yaşadığınız Şehir: _____

5. Spor Branşı: _____

6. Sporculuk Deneyiminiz (yıl olarak):

1 yıl ve daha az

1-3 yıl

3-5 yıl

5-10 yıl

10 yıl ve daha fazla

7. Eğitim Durumunuz: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora Diğer
(Lütfen belirtiniz)

8. Şu an bir spor psikoloğuyula çalışma durumunuz nedir ve eğer çalışmıyorsanız, neden çalışmıyorsunuz?

Evet, düzenli olarak çalışıyorum.

Evet, ara sıra çalışıyorum.

Hayır, hiç çalışmadım ama ilgileniyorum.

Hayır, hiç çalışmadım ve ilgilenmiyorum.

EK-5 (devam) Kişisel Bilgi Formu

9. İletişim Bilgileriniz (E-posta- iletişim bilgilerinizi paylaşma durumunuzda araştırma sonuçları sizinle paylaşılacaktır.):

E-posta: _____

9. Araştırmamız hakkında size nasıl ulaşıldığınızı belirtir misiniz? (Örneğin: antrenör, kulüp, sosyal medya, vb.)

10. Bu araştırmaya katılmak istemenizin nedeni veya ilginç bulduğunuz yönleri nelerdir?

11. TOHM sporcusu olarak kullanma durumunuz nedir?

Yatılı olarak kalıyorum.

Sadece gündüzlü antrenmana geliyorum.

11. Sporculuk Karrierinizde En Büyük Sportif Başarı:

(Sporculuk kariyerinizde elde ettiğiniz en büyük sportif başarı nedir? Bu başarıyı daha ayrıntılı açıklayabilir misiniz? (Örneğin, hangi spor dalında, hangi yarışma veya turnuva, kazanılan ödüller veya madalyalar, vb.)

GİZLİLİK VE VERİ GÜVENLİĞİ HAKKINDA BİLGİLENDİRME

Bu demografik bilgi formu, araştırmamız için gerekli olan kişisel bilgilerinizi toplamamıza yardımcı olacaktır. Katılımcıların gizliliği ve verilerin güvenliği bizim için son derece önemlidir. Bu nedenle, aşağıdaki konuları dikkate almanızı önemle rica ediyoruz:

Kişisel Bilgilerin Gizliliği: Verdiğiniz kişisel bilgiler (örneğin, adınız, e-posta adresiniz vb.), yalnızca bu araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu bilgiler, sadece araştırma ekibi tarafından erişilebilecektir.

Veri Güvenliği: Topladığımız veriler güvenli bir şekilde saklanacak ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Verilerin yetkisiz erişimine karşı önlemler alınmıştır.

Sonuçların Paylaşılması: Araştırma sonuçları, genel bir şekilde sunulacak ve katılımcıların kimliği gizli tutularak yayınlanacaktır. Katılımcılar araştırmanın sonuçlarına erişme hakkına sahip olacaklardır.

İzin ve Onay: Bu formu doldurarak, kişisel bilgilerinizin ve yanıtlarınızın araştırma için kullanılmasına izin verdiğinizi beyan etmiş olursunuz.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Muyan, Murat
Uyruğu : T.C
Doğum tarihi ve yeri :
Medeni hali :
e-mail :
Telefon :

Eğitim

| Derece | Eğitim Birimi | Mezuniyet Tarihi |
|---------------|---|------------------|
| Yüksek lisans | Gazi Üniversitesi/ Sporda Psiko-sosyal Alanlar Programı | Devam ediyor |
| Lisans | İstanbul Aydın Üniversitesi / Psikoloji Bölümü | 2017 |
| Lise | Bursa Ulubatlı Hasan Anadolu Lisesi | 2013 |

İş Deneyimi

| Yıl | Yer | Görev |
|-----|-----|-------|
|-----|-----|-------|

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Fitness, Basketbol, fotoğrafçılık.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..