T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

MİLLİ GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Yavuz GÜVENDİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

İSTANBUL, 2020

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

MİLLİ GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Yavuz GÜVENDİ

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ

İSTANBUL, 2020

TC.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

SPOR YÖNETİMİ BİLİMDALI

Tezin Adı: Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi

Öğrencinin Adı Soyadı: Yavuz GÜVENDİ

Tez Teslim Tarihi: … / … / 2020

Bu tezin Yüksek Lisans projesi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu _____ Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Müdür V.
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri İmzalar

Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ ----------

Doç. Dr. Burçak KESKİN ----------

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL ----------

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Yavuz GÜVENDİ

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

"Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi" adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Yavuz GÜVENDİ
İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada beni her zaman destekleyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık ABANOZ hocama teşekkürlerimi sunuyorum.

Kıymetli eşim Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ'ye değerli fikirleriyle tezime katkı sunduğu ve her zaman yanımda olduğu için minnettarım.

Birlikte geçirebileceğimiz zamanlardan alarak yazdığım bu tez için Oğlum Yağız GÜVENDİ' den özür dileyerek onu çok sevdiğimi belirtmek isterim…

ÖZET

MİLLİ GÜREŞÇİLERİN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİ

Yavuz Güvendi

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz

Temmuz 2020, 57 Sayfa

Bu çalışmanın amacı milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenerek, psikolojik becerilerinin ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, spor yılı, spor dereceleri, millilik yılı, antrenör ile çalışma süreleri ve spor yaralanma durumları değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

Araştırmanın evrenini güreş milli sporcuları oluştururken, örneklemini ise yaş ort. 22,73±4,63 olan, ortalama 7,51±4,06 yıldır milli sporcu olan ve 11,12±4,95 yıldır spor yapan 37 kadın, 82 erkek olmak üzere toplam 119 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Smith ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik güvenirliği Erhan ve ark. (2015) tarafından yapılan sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği ile Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Kelecek ve ark. (2016) tarafından yapılan sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, güreşçilerin cinsiyet, yaş, stil, spor yılı, millilik yılına göre sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), spor dereceleri, antrenör ile çalışma süresi ve yaralanma durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Güreşçilerin cinsiyet, yaş, stil, spor yılı, spor derecesi ve antrenör ile çalışma süresine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$), millilik yılı ve yaralanma durumlarına göre anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Korelasyon analizine göre sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları ile sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, güreşçilerin psikolojik becerileri kullanım düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Özellikle tükenmişliği daha fazla yaşayan erkek sporcuların, yaşça büyük sporcuların ve uzun yıllar milli formayı giymekte olan sporcuların tükenmişlik durumlarını ortadan kaldırmak ya da azaltmak adına antrenörler sporcularının, spor psikologlarından destek almalarını sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Tükenmişlik, Psikolojik beceri

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN NATIONAL WRESTLERS PSYCHOLOGICAL SKILLS WITH THEIR LEVEL OF BURNOUT

Yavuz Güvendi

Department of Science of Motion and Training Science
Sports Management Scıence

Thesis Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Engin Işık Abanoz

July 2020, 57 Pages

The aim of this study is to determine the relationship between the psychological skills of national wrestlers and their burnout levels, and whether the psychological skills and burnout levels of national wrestlers vary by gender, age, style, year of sport, degrees, year of nationality, duration of work with coaches and status of sport injury.

Wrestling national athletes constitute the population of the study. The sample of the study consisted of 119 athletes, including 37 women and 82 men, who had an average age of 22.73±4.63, who had been national athletes for 7.51±4.06 years and who played sports for 11.12±4.95 years.

The “Evaluation Scale for Athlete’s Psychological Skills” developed by Smith et al . (1995) which is Turkish validity and reliability determined by Erhan et al. (2015) and the “Athlete Burnout Scale” developed by Raedeke and Smith (2001) and adapted in Turkish by Kelecek et al. (2016) were used as data collection tools in the study.

According to the findings, there was a significant difference in the sub-dimensions of the Athlete Burnout Scale by gender, age, style, year of sport, year of the wrestlers' nationality ($p<0.05$), whereas there was no significant difference in their sport degrees, duration of work with coaches and status of sport injury ($p>0.05$). There was a significant difference in gender, age, style, year of sport, degree and duration of work with coaches in the Evaluation Scale for Athlete's Psychological Skills sub-dimensions ($p<0.05$), while there was no significant difference in year of nationality and status of sport injury. ($p>0.05$). The correlation analysis revealed that there was a negative correlation between the lower dimensions of the Evaluation Scale for Athlete's Psychological Skills and the lower dimensions of the Athlete Burnout Scale.

In conclusion, burnout levels were seen to decrease as the level of use of wrestlers' psychological skills increased. In specific, in order to eliminate or reduce the burnout status of athletes, coaches may provide support to their athletes from sports psychologists, especially those who have experienced more burnout, such as male athletes, older athletes and athletes who have been wearing national jerseys for many years.

Key words: Wrestling, burnout, psychological skill

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK……..……..…….……...

ONAY SAYFASI……..

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....iii

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....iv

TEŞEKKÜR v

ÖZET.....vi

ABSTRACT.....viii

İÇİNDEKİLER x

TABLOLAR xiii

ŞEKİLLER xv

1. GİRİŞ 1

2. GENEL BİLGİLER.....3

2.2 TÜKENMİŞLİK KAVRAMI VE BELİRTİLERİ.....3

2.2.2 Sporda Strese Bağlı Tükenme Modelleri 4

2.2.2.1 Bilişsel-duygulanımsal stres modeli.....4

2.2.2.2 Antrenman stresi modeli 5

2.2.2.3 Yatırım tükenme modeli.....5

2.2.2.4 Yetkilendirme tükenme modeli.....5

2.2.3 Tükenmişliği Önleme ve Tedavisi.....6

2.3 PSİKOLOJİK BECERİ KAVRAMI 8

2.3.1 Psikolojik Beceri Antrenmanı Neden Önemlidir 9

2.3.3 Psikolojik Beceri Antrenmanı Programlarının Aşamaları 10

2.3.3.1 Eğitim aşaması.....10

2.3.3.2 Kazandırma aşaması **10**

2.3.3.3 Uygulama aşaması **10**

2.3.4 Psikolojik Beceri Antrenmanı Programı Ne Zaman Uygulanır **11**

2.3.5 Psikolojik Beceri Antrenmanları Uygulamasında Karşılaşılabilecek Problemler **12**

2.3.6 Psikolojik Beceri Antrenmanları **13**

2.3.6.1 Hedef belirleme **13**

2.3.6.2 Zihinsel antrenman **14**

2.3.6.3 Kendi kendine konuşma **14**

2.3.6.4 Konsantrasyon **16**

2.3.6.5 Motivasyon **17**

2.3.6.6 Zorluklarla başa çıkma **18**

3. MATERYAL VE YÖNTEM **19**

3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI **19**

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ **19**

3.3 PROBLEM DURUMU VE ALT PROBLEMLER **20**

3.4 EVREN VE ÖRNEKLEM **20**

3.5 VERİ TOPLAMA ARACI **21**

3.6 VERİLERİN TOPLANMASI **22**

3.7 VERİLERİN ANALİZİ **22**

4. BULGULAR **23**

4.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER **23**

4.2 ÖLÇEK ORTALAMALARI **31**

4.3 HİPOTEZ TESTLERİ **32**

4.3.1 Demografik Özelliklere Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar **32**

4.3.2 Demografik Özelliklere Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar 36

4.3.3 Sporcu Tükenmişliği Ölçeği Alt boyutları ile Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Alt boyutları Arasındaki İlişki 44

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 47

KAYNAKÇA 54

EKLER 58

EK A.1 Anket Formu Örneği 58

EK A.2 Sporda Tükenmişlik Ölçeği 59

EK A.3 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği 60

EK A.4 Sporda Tükenmişlik Ölçeği İzin Formu 62

EK A.5 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği İzin Formu 63

TABLOLAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı Analizi....23
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılımı Analizi....24
Tablo 4.3. Katılımcıların Stil Dağılımı Analizi....25
Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Yılı Dağılımı Analizi....26
Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Dereceleri Dağılımı Analizi....27
Tablo 4.6. Katılımcıların Millilik Yılı Dağılımı Analizi....28
Tablo 4.7. Katılımcıların Antrenör ile Çalışma Yılı Dağılımı Analizi....29
Tablo 4.8. Katılımcıların Yaralanma Durumu Dağılımı Analizi....30
Tablo 4.9. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Ortalama Puanları Analiz Sonuçları....31
Tablo 4.10. Cinsiyete Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları....32
Tablo 4.11. Yaşa Göre Sporcu Tükenmişlik ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları....32
Tablo 4.12. Stile Göre Sporcu Tükenmişlik ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları....33
Tablo 4.13. Spor Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları....33
Tablo 4.14. Sporcuların Derecelerine Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları....34
Tablo 4.15. Millilik Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları 35
Tablo 4.16. Antrenörle Çalışma Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları....36
Tablo 4.17. Yaralanma Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları....36

Tablo 4.18. Cinsiyete Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları 37

Tablo 4.19. Yaşa Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları 38

Tablo 4.20. Stile Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları 39

Tablo 4.21. Spor Yılına Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları 40

Tablo 4.22. Sporcuların Derecelerine Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları 41

Tablo 4. 23. Millilik Yılına Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları 42

Tablo 4.24. Antrenörler ile Çalışma Süresine Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları 43

Tablo 4.25. Yaralanma Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları 44

Tablo 4.26. Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Korelasyon Analiz Sonuçları 45

ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Cinsiyete Göre Dağılım 23
Şekil 4.2. Yaşa Göre Dağılım 24
Şekil 4.3. Stile Göre Dağılım 25
Şekil 4.4. Spor Yılına Göre Dağılım 26
Şekil 4. 6. Millilik Yılına Göre Dağılım 28
Şekil 4.5. Sporcu Derecesine Göre Dağılım 27
Şekil 4.7. Güreşçilerin Antrenörleri ile Çalışma Yılına Göre Dağılım 29
Şekil 4.8. Güreşçilerin Yaralanma Durumuna Göre Dağılım 30

1. GİRİŞ

Günümüzde sporcular, başarılı olabilmek ya da başarılarını devam ettirebilmek adına yoğun antrenmanlar yapmakta, rekabet içeren müsabakalarda yüksek oranda çaba göstermektedirler. Bu durum sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak zorlanmalarına yol açmaktadır. Özellikle üst düzey beceri, yetenek ve güçlü psikolojik özellikler gerektiren güreş branşında galip gelmek ya da başarıya ulaşmak yoğun çaba gerektirmektedir. Bu yoğun çaba ve uzun süren fiziksel ve psikolojik yüklenmelerle birlikte baş etmek zorunda oldukları çeşitli problemlerle karşılaşmaktadırlar ve bu durum sporcularda tükenmişlik hissi oluşturabilmektedir.

Sporda tükenmişlik yapılan yoğun aktivite sonucu hem fiziksel hem psikolojik anlamda tükenme, fiziksel aktiviteden geri çekilme ve zevk alamama (Cox 2007) ve bireyin yaptığı iş sonucu elindeki kaynakların tükendiği düşüncesine kapılması, fiziksel ve psikolojik yorgunluk, yaşadığı olumsuz duygu durumları ve çevresine de yansıttığı olumsuz davranışlardır (Maslach and Jackson 1981). Sporcular yaptıkları iş gereği baskı altında kalır, motivasyonu ve konsantrasyonlarını sürdürmeleri gerekir, sürekli olarak güvenli olmalı ve duygularını kontrol etmelidir (Ekmekçi 2017). Koşulların en iyisi sağlansa, en iyi tekniklerle yetiştirilse ve en bilgili antrenörlerle çalıştırılsalar bile, benzer yeteneklere sahip iki sporcudan ancak kendisini psikolojik olarak başarmaya hazırlanmış olanlar şampiyon olur veya yıldız sporcular sınıfına girebilir çünkü kendi gücüne ve potansiyeline güvenir, sadece maçı kazanmak için mücadele etmez, yapabileceğinin en iyisini yapmaya odaklanır, yaptıklarından zevk almayı bilir ve kendisinin izni olmadıkça dışardan hiç kimsenin başarısına gölge düşürmediğini bilir. Olumsuz düşünerek kendisini sabote edecek bir zihin hazırlamaz. Sadece hata yapmaktan korkmayarak o ana odaklanır ve kendisini oyunun akışına rahatça, neşeli ve kendinden emin bir şekilde bırakır. (Samur ve Samur 2017). Performansı engelleyen etkenlerin sporcuların kişilik özellikleri, güdülenmenin niteliği ve niceliği, stres ve kaygı gibi psikolojik baskı yaratan etkenler, sürantrenman durumu, sorunlu sporcular olduğu bilinmektedir. Bu etkenler uygun biçimde ele alınmaz ve giderilmezse, yeterli ve beklenen performans ortaya konamaz (Doğan 2005). Pek çok başarılı üst düzey

sporcunun, spor kariyerinde kısa süreli ve sporcunun performansını etkileyemeyecek şiddette yaşanması normal karşılanabilir olan performansından emin olmama, güven kaybı, konsantrasyon eksikliği ya da stres ve yarışma kaygısı gibi problemler yaşamıştır. Ancak bu tür sorunların uzun süre devam etmesi sporcunun var olan potansiyelini kullanmasını engelleyerek performansının olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Bu sebeple, sporcu ve antrenörler bu sorunları ortadan kaldırmak ya da kontrol altına almak için psikolojik beceri antrenmanları yaparlar (Ercan 2013). Psikolojik beceri antrenmanları, sporcunun performansına etki eden psikolojik özelliklerini geliştirme ve performansı engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır (Erdoğan ve Kocaekşi 2015). Psikolojik nedenler kötü performansın en güçlü nedeni olarak görülür. Yeterli tekniğe ve kondisyona ulaşmış sporcuların, yarışmada ya da maçta kapasitesinin altında performans göstermesini psikolojik nedenlerde aramak gerekir (Doğan 2005). Sporcuların üst düzey sportif performans sergileyebilmesi ve üst liglerde yarışabilmeleri uzun bir sürecin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Alt yapılardan başlayan ve yoğunluğu giderek artan psikolojik/fizyolojik yüklenmeleri içinde barındıran bu süreç, sakatlanma, tükenme ve sporu bırakma ile sonuçlanabilmektedir (Kelecek ve Göktürk 2017). Sporcuların karşılaştıkları zorluklar ile baş edebilmek için güçlü psikolojik performansa sahip olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın amacı milli güreşçilerin psikolojik becerileri ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.2 TÜKENMİŞLİK KAVRAMI VE BELİRTİLERİ

Ekmekçi (2016) sporcular ile yaptığı bireysel çalışmalarda stres kaynağının en önemli nedenini hata yapma korkusu olarak ifade etmiştir. İyi bir zihinsel hazırlığa sahip olmayan sporcular bazı kaygı ve stres kaynaklarının sürekli yaşanması ve kronikleşmesi ile tükenmişliği yaşarlar. Eğer kendinize müsabakanın herhangi bir anında burada ne işim var diye soruyorsanız, çözülmesi gereken bazı problemler var demektir. Güveniniz yetersiz, gergin, sinirli ve tepkisel davranmaya başlamışsınızdır. Bütün bunların yanında bardağın ne zaman taşacağını bilemezsiniz. Bir anda sporu bırakabilirsiniz (Ekmekçi 2016).

Tükenmişlik bir anda oluşmaz. Belirli bir süre içerisinde çeşitli evrelerden geçerek meydana gelir. Çoğu kaynakta 4 evrede belirtilmesine karşın bazı kaynakta 3 evrede meydana geldiği söylenmektedir (Ekmekçi 2016).

İsteksizlik evresi: Bu evrede spora duyulan heyecan, istek ve arzu azalır. Karşılaşılan ufak sorunlar büyük rahatsızlık verir ve spor yapma arzusu kaybolur. Müsabakalarda veya antrenmanlarda sürekli olarak yorgun hissedilmeye başlanır. Herhangi bir şey yapmak için enerji ve istek yoktur. *Direnç gösterme evresi:* Sistemi eleştirme başlama, yapılanların yanlış olduğu kanısı ve hiçbir zaman düzelmeyeceği düşüncesi hakimdir. Bu aşamada başa çıkma davranışı yerini tepki ve direnç gösterme davranışına bırakır. İşleri yapmada bahaneler uydurma ve işi yokuşa sürme çoğalır. Olanlardan ve problemlerden dolayı çoğu zaman başkası suçlanır. *İnançsızlık ve Umursamazlık evresi:* Spora olan sevgi ve isteğin azalması, spora karşı inançsızlık ve güvensizlik yaşama en belirgin özelliğidir. Umursamaz tavırlar gösterilerek, sporu sadece maddi ve sosyal kaygılardan sürdürme vardır. Mutsuz ve tutarsız bir sporculuk ile birlikte başarı düşer. Her an bırakıp gitme ile ilgili gel-gitler yaşanır ve bu düşünce etrafa sürekli olarak söylenir. Sporcuların bu evrelerde yaşadıkları, onları yavaş yavaş tükenmişliğe doğru iter. İlişkilerinde bozukluklar başlar, sporcu ortamlarına katılmama, sessiz kalma, bitkinlik, antrenmanlara ve müsabakalara geç gitme, bazı durumları kabullenme ve tepki

göstermeme, antrenman ve müsabaka içinde agresif davranışlar vb. sayılabilecek bir çok davranış ve düşünce sporcuyu tükenmişliğe iter (Ekmekçi 2016).

Sporcular birçok nedenle spora katılımı bırakırlar, tükenmişlik sadece bunlardan biridir ve sporu bırakmaktan farklı olarak psikolojik ve duygusal halsizlik, başkalarına olumsuz tepki verme düşük benlik saygısı ve depresyon gibi durumları içerir. Aslında, sıklıkla tükenmişliğin birçok durumunu yaşamalarına rağmen sadece birkaç sporcu ve koç sporu tamamen tükenmişlikten dolayı bırakmışlardır. Örneğin, birçok sporcu tükenmişlik hissini yaşamasına rağmen, finansal ödüller (ör. burs), ebeveyn, koç baskıları ve beklentilerden dolayı spora devam etmek zorunda kalırlar. Bireyler genellikle spor katılımına sadece alternatif aktivitelere göre yapılan yatırım karşılığını alamadıklarında spora devam etmezler ya da bireyler alternatif aktivitelerin maliyetlerinin spordan daha karlı olması halinde spora devam etmezler. Sporcular ve koçlar uzun süreli stresin aşırı yüksek maliyeti olarak ve tükenmişliğin sonucu olarak spor katılımına devam etmedikleri görülmüştür (Weinberg and Gould 2015).

Uykusuzluk, canlılığı kaybetmek, baş ağrısı, ciddi göğüs ağrıları ve genel sağlıkla ilgili belirsiz bedensel şikayetler, daha önce ortaya çıkan ve daha kolay tanınan davranışlar ve duygularla ilgili belirtiler ve ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık, yardımsızlık, yalnızlık ve umutsuzluk düşünceleri, çaresizlik, engellenmişlik, güceniklik şüphecilik, cesaretsizlik ve can sıkıntısı en fazla görülen şikayetlerdir (Baltaş ve Baltaş 2012).

2.2.2 Sporda Strese Bağlı Tükenme Modelleri

2.2.2.1 Bilişsel-duygulanımsal stres modeli

Bu modelde tükenme fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri içeren bir süreç olarak görülmektedir. Durumsal beklentiler, olarak adlandırılan ilk aşamada sporcuya yüksek yoğunlukta antrenman ya da kazanmak için aşırı bir baskı uygulanır. Bilişsel değerlendirme olarak adlandırılan ikinci aşamada birey, bu durumu yorumlar ve değerlendirir. Fizyolojik tepkilere, odaklanılan üçüncü aşamada eğer durum zarar verici ya da tehdit edici olarak değerlendirilirse gerginlik, sinirlilik ve yorgunluk gibi stresin sebep olduğu fizyolojik değişiklikler ortaya çıkar. Davranışsal tepkiler, olarak adlandırılan dördüncü aşamada ise performansta düşüş, kişiler arası ilişkilerde problemler ve aktiviteyi bırakma gibi sorunla başa çıkmaya yönelik davranışlar gözlemlenir (Ercan 2013).

2.2.2.2 Antrenman stresi modeli

Performansta istenilen gelişmenin sağlanabilmesi için antrenman stresinin gerekli olduğu görüşünden yola çıkmaktadır. Eğer antrenman stresine pozitif adaptasyon gerçekleşirse sporcu buna pozitif tepki verecek ve gelişme sağlanacaktır. Eğer antrenman stresine negatif adaptasyon gerçekleşirse sporcunun buna tepkisi de olumsuz olacak ve yıpranmışlık olarak da yorumlanan bir gerileme yaşanacaktır. Eğer bu süreç dinlenme, toparlanma ya da diğer yaratıcı aktiviteler yardımıyla geri çevrilemezse, tükenme yaşanacak ve süreç belki de sporcunun sporu bırakmasıyla sonuçlanacaktır (Ercan 2013).

2.2.2.3 Yatırım tükenme modeli

Yatırım tükenme modelini daha açık ifade etmek gerekirse, yatırım yaklaşımına göre spora katılımı belirleyen beş belirleyici faktörün varlığından söz edilebilir. Bu beş faktörün sporcu tarafından değerlendirilerek yorumlanması sonucunda faktörlerin öncelik sıralaması spora katılımın spordan zevk alma sebebiyle mi yoksa başka seçeneği olmaması sebebiyle mi olduğunu belirler. Yatırım burada kişinin spor yapmak için kullandığı zaman ve enerji gibi kaynakları tanımlamak için kullanılmıştır. Yatırım yaklaşımının beş belirleyicisi; ödül (yani gelir), gider (yani spor için harcanan değer), tatmin (yapılan aktiviteden zevk alma), yatırım (antrenman, zaman, enerji, günlük yaşamdaki diğer aktivitelerden fedakarlık gibi başarı için yapılanlar) ve alternatif aktivitelerdir (spor yapmak için harcanan zaman, enerji ya da finans ile yapılabilecek diğer aktiviteler). Eğer sporcunun spora katılımı, spordan zevk alma ve tatmin sağlama ise sporcu aktiviteye heyecanla ve isteyerek katılacaktır. Diğer taraftan, spora katılımın sebebi başarı ve bunun sonucundaki ödüllere odaklı ise yani spora katılımın amacı spora yapılan yatırımın bu yolla geri kazanımı ise sporcu başka seçeneği olmaması sebebi ile spor yapıyor demektir. Bu durumda sporcunun tükenme yaşaması ve bunun sonucunda da sporu bırakması yüksek bir olasılık olarak görülmektedir (Ercan 2013).

2.2.2.4 Yetkilendirme tükenme modeli

Bu model, stres modellerinin, daha çok sporcunun kendisine odaklandığını ve tükenmenin sporunun kontrol edici ve kısıtlayıcı sosyal organizasyonel yapısından kaynaklanabileceği gerçeğini göz ardı ettiğini öne sürer. Genç yaşta spora başlayan sporcuların, spor dışında kendi kimliklerini geliştirme şansının, sürekli kazanma

baskısıyla yapılan antrenmanlar ve sportif organizasyonlar tarafından kontrol edildiği ve bir süre sonra sporcunun bir noktada artık kendine spor dışında kimliğini geliştirebileceği bir alternatif aramaya başlar. Bu alternatifi yaratmak için sporcu hayatının kontrolünü eline almak ister bunun içinde tüm hayatını kontrol eden sportif organizasyon yapısından kurtulması ve sporu bırakması gerektiğini düşünür (Ercan 2013).

2.2.3 Tükenmişliği önleme ve tedavisi

Sporculuk çok keyifli, kişiye içinde kalmak istediği branşta önemli bir konumda kalma fırsatı veren, sahada önemli sporcular ile birlikte önemli bir sosyal olgunun parçası olma hissini yaşatan ama bir yandan da zahmetli ve stresli bir iştir. Ekmekçi 2017'ye göre tükenmişliği önlemede yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır.

1- İyi bir fiziksel kondisyona sahip olmak
2- İyi beslenmek ve iyi bir uyku düzeni
3- Pozitif düşünme ve pozitif davranışlar sergileme (unutmayın sizler birer rol modelsiniz)
4- Dinlenmeye önem gösterme, hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama sağlamak
5- Planlı ve programlı olmak
6- Etkili ve yeterli çalışma (Ekmekçi 2017).

Weinberg and Gould (2011) tükenmişliği önlemede yapılması gerekenleri aşağıda belirtmiştir;

- Sporcularda kritik durumları gözlemlemek: Stres düzeyleri stres kaynakları (saha içi ve saha dışı), antrenman hacmi ve toparlanma aktivitelerinin her biri sürantrenman ve tükenmişlikle ilişkili çıkmıştır. Kişisel koçlar, koçlar, spor sağlık uzmanları ve sporcuların kendisi de bu durumları gözlem altına almalı, izlemelidir. Böylece erken teşhis yapılabilir ve yardımcı olunabilir.
- İletişim: Koçlar, sporcular, eğitmenler; hüsran, kaygı ve hayal kırıklığı gibi duygularını ifade edebilme konusunda cesaretlendirilmelidir. Meslektaşlarından ve arkadaşlarından sosyal destek aramalıdırlar.
- Destekleyici koçluk biçimini özendirmek: Yapılan araştırmalar, koçluk biçimiyle sporcu tükenmişliği arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor.

- Yarışma ve egzersiz için kısa dönemlik hedefler: Kısa dönemli hedefler belirlemek, onlara ulaşmada sporcu açısından özendirici olacağı gibi uzun dönemlik motivasyon açısından da olumlu geri dönüşler olmasını sağlayacaktır. Kısa dönemli hedeflerde elde edilen başarı sporcunun kendini anlamasında artış sağlayacaktır.
- Gevşeme, mola verme: Zihinsel ve fiziksel, sağlığı koruma açısından işe ya da stres yaratan durumlara ara vermek önemlidir. Tatiller, seyahatler, hafta sonları işten uzaklaşmak kişinin sağlığına da iyi gelecektir.
- Kendini düzenleme becerilerini öğrenmek: gevşeme, imgeleme, hedef belirleme ve olumlu kendi kendine konuşma yapma gibi psikolojik becerileri geliştirmek tükenmişliğe yol açabilecek stresi önlemede etkili olacaktır.
- Olumlu bakış açısına sahip olmak: Olumlu odaklanma, kontrol edebileceği şeyler üzerinde çalışmak ve yersiz eleştirilere takılıp kalmamaktır.
- Yarışma sonrası duyguları yönetebilme: Bazı sporcular kaybettikten ve kötü performans sergiledikten sonra depresif, umutsuz ve içine kapanık davranışlar gösterebilir.
- İyi bir fiziksel kondisyonda kalmak: Özellikle stresli hissettiğiniz zamanlar, ruh halinizin güçlü kalmasına yardımcı olmak için iyi bir kondisyonda kalmak için özel bir girişimde bulunun (Weinberg and Gould 2015).

Yaygın görüş tükenmeyi iyileştirmek için müdahale yöntemleri geliştirmek yerine, tükenmeyi önleyici stratejilerin geliştirilmesinin çok daha etkili ve yaralı olacağı yönündedir. Bununla birlikte Fender (1989) tükenme sorunu yaşayan sporcular için üç adımlık bir tükenmeyle başa çıkma stratejisi önerir. Bu stratejiye göre, ilk adımda sporcu tükenme yaşadığının farkına varmalı, bu sorununu kabul etmeli ve bu sorununu kendisine yakın gördüğü birisiyle (ebeveyn, antrenör, spor psikoloğu) paylaşmalıdır. İkinci adımda, sporcu tükenme sorununun ciddiyetine göre spora kısa bir süre ya da daha uzun bir süre ara vermeli ve rahatlama tekniklerinden yararlanmalıdır. Üçüncü adımda ise stres ve tükenmenin tersine çevrilmesi için stres yönetim tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması ile rahatlama egzersizlerinin efektif olarak yapılması gerekmektedir (Ercan 2013).

2.3 PSİKOLOJİK BECERİ KAVRAMI

Yüksek performans gerektiren sportif faaliyetlerde, fiziksel yüklenmenin yanı sıra psikolojik yüklenmeler de yer alır. Sporcuların kişilikleri ve deneyimleri birbirinden farklı olduğu için, aynı durum içinde psikolojik yüklene bilirlikleri de farklılık gösterir. Sporcuların psikolojik yüklenmeyi yaşama düzeyleri, sporcuların fiziksel ve psikolojik dengesinde bozulmaya neden olduğu zaman performansta düşme olur. Aynı çeşit ısınma ve antrenmanların sürekli yapılması veya antrenörün her zaman aynı sözcükleri kullanarak sporcuları uyarması sonucu tekdüzelik yaşanır. Bu tür monotonluklar, sporcunun isteksiz olmasına, uykulu haline, yorgunluğa, kan basıncında düşmeye yol açacağı için, performansında dalgalanmalar ve konsantrasyon bozuklukları ortaya çıkabilir. Psikolojik doygunluk durumu sporcunun isteksiz veya sinirli olmasına yol açacağı için, zihni yeteneklerini iyi kullanamamasına ve performansının düşmesine sebep olabilir (Samur ve Samur 2017).

Psikolojik beceri çalışmalarında temel amaç, müsabaka sırasında sporcunun, yarışma baskısıyla baş edebilmesi, konsantrasyonunun dağılmasına izin vermeden kaygı ve stresini kontrol altına alarak en iyi performansını ortaya koymasını sağlamaktır (Ercan 2013). Psikolojik beceriler de fiziksel beceriler gibi öğretilebilir ve antrene edilebilirler. Bunun için psikolojik beceri antrenmanlarının da fiziksel antrenmanlar gibi düzenli ve sistematik olarak planlanması ve yapılması gerekmektedir. Üst düzey sporcuların çoğu kariyerinde performansından emin olamama, güven kaybı, konsantrasyon eksikliği ya da stres ve yarışma kaygısı gibi problemlerle karşılaşmıştır. Bu problemlerin kısa süreli ve performansı etkilemeyecek şekilde yaşanması normal sayılabilir ancak uzun süre bitmeyen sorunlar sporcunun sahip olduğu potansiyelini kullanmamasına ve performansının düşmesine neden olabilir. Bu yüzden, sporcu ve antrenörler bu problemleri ortadan kaldırmak ya da kontrol altına almak için psikolojik beceri antrenmanları uygularlar.

Psikolojik beceri çalışmalarına zaman ayırmamalarının çeşitli sebepleri vardır.

- Bu sebeplerden ilki, psikolojik becerilerin nasıl öğretileceğinin ve antrenmanların nasıl yapılacağının antrenörler ya da çalıştırıcılar tarafından tam olarak bilinmemesidir.

- Psikolojik beceri çalışmalarına gereken önemin verilmemesinin diğer bir sebebi de sporcular bu psikolojik becerileri doğuştan getirdiklerinin düşünülmesidir.
- Psikolojik beceri antrenmanlarının yapılmamasının bir diğer sebebi de zaman yetersizliğidir (Ercan 2013).

Psikolojik beceri antrenmanı, performansın arttırılması, hazzın yükseltilmesi ya da spor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyum amacıyla zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışmasını ifade eder. Konsantrasyonun sağlanması ve odaklanılması, uyarılmışlık düzeylerinin düzenlenmesi, öz-güvenin arttırılması ve motivasyonun sağlanması gibi psikolojik becerilerin de tıpkı fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışılmasına ihtiyaç vardır (Weinberg and Gould 2015).

2.3.1 Psikolojik Beceri Antrenmanı Neden Önemlidir

Birçok sporcu, spor yaşantıları içerisinde aşağıdaki problemler veya bunlara benzer sorunlarla karşılaşabilir. Karşılaşmanın veya yarışmanın önemli anlarında aşırı heyecanlanmak, hiç beklenilmeyen davranışlar göstermek ve basit yanlışlar yapmak. Seyircilerin yuhalamaları altında sahayı çok kötü hislerle terk etmek. Sakatlanmak ve sakatlıktan çabuk toparlanmamanın neden olduğu depresyon durumlarına düşmek. Karşılaşmalarda, antrenmanlarda isteksizlik, arzusuzluk sergilemek ve motivasyon problemi yaşamak. Dikkat ve konsantrasyon problemi yaşamak. Takım arkadaşlarıyla, rakip takım oyuncularıyla, hakemlerle çatışmak ve gereksiz kartlar görmek. Sporcuların gerçekçi, performansa ve mücadeleye dönük hedefler belirlemede zorlanması ve bunun performansı olumsuz etkilemesi. Sporcunun karşılaşma öncesinde, sırasında ve sonrasında sürekli olumsuz düşüncelerle ilgilenmesi ve bunun performansını bozması gibi problemlerden ötürü birçok genç spordan kopmakta ve sporun onlara kazandıracağı duygusal, zihinsel, fiziksel ve sosyal olanaklarda yararlanamamakta ve kendi potansiyelini gerçekleştirememektedir (Konter 2003).

Sporcularda, birçok zamanlar zihinsel ve duygusal faktörler, fiziksel-fizyolojik, teknik-biyo-mekanik ve taktik faktörlerden daha etkili olabilmektedir. Sporlarda performans, karşılaşılan başarı ve başarısızlık durumları, fiziksel-fizyolojik, teknik, taktik ve psikolojik becerilerin kombinasyonundan meydana gelmektedir (Konter 1998). Eşleşmelerin çok farklı fiziksel-fizyolojik, teknik ve taktik yeteneklerden meydana geldiği durumlarda bu sayılan özelliklerin galibiyette veya mağlubiyette önemli rol

oynadığı söylenebilir. Ancak bu yeteneklerin denk olduğu durumlarda psikolojik faktörlerin önemi giderek artmaktadır. Bugün üst düzeyde olan takımlar birbirlerine benzer ve birbirlerini yenebilecek fiziksel-fizyolojik, teknik ve taktik kapasiteler ortaya koymaktadırlar. Böyle durumlarda psikolojik faktörlerin yönetimi ve psikolojik beceri antrenmanlarının önemi, performansta üstünlük sağlamada ve bütün potansiyellerin başarılı bir şekilde ortaya çıkışında değerini göstermektedir (Konter 1998).

2.3.3 Psikolojik Beceri Antrenmanı Programlarının Aşamaları

Psikolojik beceri antrenmanı programları üç aşamadan oluşmaktadır.

2.3.3.1 Eğitim aşaması

Eğitim aşamasında katılımcılar, psikolojik beceri edinmenin ve becerilerin, performansı nasıl etkilediğinin ne kadar önemli olduğunun farkına varırlar. Eğitim aşaması, oldukça az olarak bir saatte bitebilirken birkaç günü içeren birkaç saatten de oluşabilir. Bu kısmen, gerçekte uygulanan psikolojik beceri antrenmanındaki bireysel ayrılıklara göre bağlı olabilir. Çalıştığınız sporculara zihinsel becerileri geliştirmenin önemini pekiştirmek için belirli bir spordaki tanınmış sporculardan örnekler veriniz.

2.3.3.2 Kazandırma aşaması

Kazandırma aşaması, çeşitli psikolojik becerilerin öğrenilmesi için teknik ve stratejilere odaklanır. Örneğin, uyarılmışlık düzenlemesi, becerilerinin geliştirilmesi için formel toplantılarda, stresli yarışma koşullarında ortaya çıkan olumsuz benlik ifadelerini, olumlu baş etme ifadeleriyle değiştirmeye odaklanabilir. Bu formel toplantıların devamında bireysel toplantılar ile sporculara, gerçek yarışma ortamında olumlu baş etmeyi nasıl kullanacakları öğretilebilir. Bu noktada, bazı özel stratejileri sporcunun eşsiz ihtiyaçları ve yeteneklerine göre uyarlayabilirsiniz (Seabourne vd. 1985).

2.3.3.3 Uygulama aşaması

Uygulama aşamasının üç öncelikli hedefi vardır: çalışmaya devam yoluyla becerilerin otomatikleştirilmesi; insanlara, psikolojik becerileri nasıl performans durumlarına entegre edebileceklerinin öğretilmesi ve becerilerin insanlar tarafından gerçek performanslarda simule edilmesi. Uygulama aşamasında sporcuların, maçlarda ve antrenmanlarda kullandıkları uyarılmışlık kontrol stratejilerinin, algılanan etkinliğini ve sıklığını kaydettikleri bir kayıt defteri tutmaları onlara yardımcı olacaktır. Kayıt defteri,

gelişimin sistematik olarak kaydedilmesine ve gelişim alanları için geribildirim sağlanmasına yardımcı olur. Örneğin sporcular, her antrenman sonrasında ne kadar gerginlik hissettiklerini, hangi gevşeme işlem yollarını uyguladıklarını ve bu tekniklerin faydalı olup olmadığını kaydeder (Weinberg and Gould 2015).

2.3.4 Psikolojik Beceri Antrenmanı Programı Ne Zaman Uygulanır

Psikolojik beceri antrenmanı programının, yeni becerilerin öğrenilmesi için daha çok zamanın olduğu ve sporcuların kazanma ile ilgili çok baskı hissetmedikleri ölü sezon ya da sezon öncesi başlatılması en iyi seçimdir. Bazı sporcular yeni psikolojik becerilerin tamamen anlaşılması ve gerçek yarışmalar içerisine alınması için birkaç ay ya da bir yıl olduğunu bildirmişlerdir. Zihinsel antrenman, fiziksel antrenmanla birlikte zamanla birleştirilmesi gereken süre gelen bir süreçtir. Birçok koç ve oyuncu, vurucunun vuruş sayısının aniden düşmesi gibi bazı tetikleyici durumlar nedeniyle bir psikolojik beceri antrenmanı programına sezon ortasında başlamak ister. Ancak böyle bir durumda zihinsel antrenman nadiren etkilidir.

Daha önce belirtildiği gibi, zihinsel becerilerin çalışılması için gereken zaman neyin çalışıldığına ve ne kadar iyi öğrenildiğine göre değişmektedir. Eğer yeni bir psikolojik beceri öğrenildiyse, haftada 3-5 gün, 10-15 dakikalık özel antrenman seansları gerekebilir. Antrenmanın ilk ya da son 10-15 dakikası çalışma için iyi bir zamandır. Sporcular yeterli olmaya başladıkça zihinsel antrenmanla birleştirilebilir ve özel antrenman seanslarına daha az ihtiyacı olabilir. Sporcu bir beceriyi fiziksel antrenmana etkili biçimde dahil ettiğinde, gerçek yarışma sırasında kullanmadan önce simüle edilmiş yarışmalarda kullanmayı denemelidir.

Psikolojik beceri antrenmanı devam eden bir süreç olmasına karşın, bir sporcunun formal bir program içerisinde psikolojik beceri antrenmanı ile ilk uygulaması 3-6 ay arasında sona ermelidir. Öğrenme, uygulama ve yeni zihinsel becerilerin birleştirilmesi bu uzun süreyi gerektirir. Sporun özelliği, uygun zaman, var olan zihinsel beceriler katılımcıların bağlılığı, formal programa ne kadar süre ayrılacağını belirleyen faktörlerdir (Weinberg and Gould 2015).

2.3.5 Psikolojik Beceri Antrenmanları Uygulamasında Karşılaşılabilecek Problemler

Psikolojik beceri antrenmanları programlarının uygulanmasında sporcuların, koçların ve danışmanların karşılaştığı bazı ortak problemleriyle ilgilenerek, programın etkinliğini arttırabilirsiniz. Çeşitli ortamlardaki problemlerden bazıları aşağıdaki gibidir (Weinberg and Gould 2015).

Adanma-Bağlanma Eksikliği: Birçok insan yenilik ne olursa olsun ona karşı direnme eğilimi gösterebilir. Spor psikolojisi danışmanları çoğu kez antrenörleri ve sporcuları psikolojik beceri antrenmanının performanslarını yükselteceği, başarılarını arttıracağı yönünde ikna etmeye çalışırlar (Konter 1998). Psikolojik becerileriyle bilinen tanınmış bir örnek iyi bir inandırma (good selling) noktasıdır (Weinberg and Gould 2015).

Zaman Eksikliği: Koçlar sıklıkla, kendi koşullarında zihinsel antrenmanın çalışılması için yeterli zaman olmadığını savunurlar (Weinberg and Gould 2015). Antrenörler önceliklerini daha iyi belirlediklerinde psikolojik beceri antrenmanı içinde zaman bulacaklardır. Antrenörler ve sporcular psikolojik beceri antrenmanının önemi konusunda daha çok ikna oldukça zamanımız yok bahaneleri de azalacaktır (Konter 1998).

Spor Bilgisi Eksikliği: Antrenörler bazen spor psikolojisi danışmanının yapılan sporla ilgili gerekli bilgiye sahip olmadıklarını düşünmektedirler. Danışmanlığı yapılan sporun önceden oynamış olmak ve bu sporda antrenörlük deneyimine sahip olmak sporcuların ve sporun problemlerini daha iyi görebilmeye ve spor diliyle konuşmaya yardımcı olmaktadır (Konter 1998). Fakat spora özgü deneyim avantajlı olsa da, danışmanlar, sporun doğası ve yarışma ortamı hakkında kendilerini bilgilendirdikleri sürece bu, kesinlikle gerekli değildir (Weinberg and Gould 2015).

Takip Etme Eksikliği: Bazı koçlar ve danışmanlar psikolojik beceri antrenmanı programını hevesle uygular fakat program başladıktan sonra çok az sürdürme sağlarlar (Weinberg and Gould 2015). Psikolojik beceriler aynı fiziksel beceriler gibi öğrenilmeli, çalışılmalı, takip edilerek düzeltmeler ve düzenlemelerde bulunulmalıdır. Psikolojik beceri antrenmanı bütün sezon boyunca takip edilmelidir (Konter 1998).

2.3.6 Psikolojik Beceri Antrenmanları

2.3.6.1 Hedef belirleme

Sporcunun amacına ulaşabilmesi için hedef belirlemesi gerekir. Hedefler belirlenirken, sporcunun fiziksel ve psikolojik becerilerini göz önüne alması teşvik edilmelidir. Hedefler ulaşılması çok zor veya kolayca başarılacak cinsten olursa bir yarar sağlanamaz. Sporla ilgisi fazla bilgisi bulunmayan ve potansiyelinin farkında bulunmayan yeni başlamış sporcuların hedef belirlemesinde antrenörleri destek olmalıdır fakat deneyimli sporcuların hedeflerini kendilerinin belirlemesi, sporcuların daha hevesli olmasına ve kendi sorumluluklarını almaları sağlanır. Antrenörlerin ise, sporcuyla aralarında güvene dayalı bir ilişki geliştirilerek sporcunun hedeflerini belirlemelerinde destek olmaları yarar sağlayacaktır (Samur ve Samur 2017).

Hedefler sporculukta ulaşılması istenen nokta veya yer olarak tanımlanır. Planlama, çalışmasının en önemli noktalarıdır. Sporcular yıllık antrenman periyotlaması içerisinde kendilerine hedef noktalar belirlerler ve ona göre çalışmalarını yaparlar. Hedefler neyin önemli olduğunu belirlemeye yardımcıdır ve motivasyonun devamını sağlar (Ekmekçi 2017).

Hedef belirlenirken dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Açık ve net hedefler belirleyin: ne kadar sürede ne tür bir başarının hedeflendiği kesin olarak belirtilmeli ve belirlenen hedef ölçülebilir olmalıdır
- Kısa ve uzun dönem hedefler belirleyin: özellikle de egzersiz uzmanlarının hedef belirlerken dikkat etmeleri gereken diğer önemli bir nokta, tek bir uzun dönem hedef yerine, uzun ve kısa dönem hedefleri birlikte belirlemektir.
- Belirlediğiniz hedefleri kaydedin: hedefleriniz, uzun ya da kısa olsun mutlaka bir takvime göre kaydedilmelidir. Hedefler açık ve net bir zaman dilimine göre belirlenmeli ve ölçülebilir olmalıdır.
- Hedefe ulaşmak için stratejiler geliştirin: belirlenen hedefe ulaşmak için strateji ya da stretejiler geliştirmek en az hedef belirlemek kadar önemlidir. Strateji, egzersiz katılımcılarına belirledikleri hedefe ulaşmak için nasıl bir yol izlemeleri, hangi araçlardan, nasıl yararlanmaları gerektiği konusunda fikir verir.
- Ulaşılan hedeflerden geri bildirim sağlayın: ilerleme ve gelişmeyi takip etmenin en iyi yolu belirli aralıklarla yapılan işlerin kontrol edilmesidir. İlerlemenin

kontrol edilmesi ve ilerleme hakkında konuşulması egzersiz katılımcısının başardıklarını görmesini ve konunun uzmanından duymasını sağlayacak ve motivasyonunu arttıracaktır. İlerleme hakkında katılımcıya mutlaka pozitif geribildirim sağlanmalıdır (Yeltepe 2012).

2.3.6.2 Zihinsel antrenman

Konter'e (1999) göre zihinsel antrenman (imgeleme); görmek, hissetmek, işitmek gibi duyusal deneyimler gibidir fakat genel olarak dışsal bir uyaran olmadığında ortaya çıkan bir deneyimdir. Bir futbolcu futbol topunun sesini, ona dokunuşunu, seyircilerin arkadaşlarının bağırışını gerçekte yaşamamasına rağmen imgeleyebilir (Konter 1999).

İmgeleme çalışmaları, antrenman öncesinde ve sonrasında organize edilebilir. Bu imgeleme çalışmaları, sporcuların konsantrasyonlarını devam ettirme zorlukları yaşayacaklarından dolayı 10 dakikayı geçmemesi önerilmektedir. Karşılaşma öncesi imgelemeye ne zaman yer verileceği sporcuya bağlı olmaktadır. Bazı sporcular hemen karşılaşma öncesi, bazıları bir saat, bazıları da iki saat öncesinden imgeleme çalışabilirler. Birçok spor, uygulamanın akışı içerisinde değişik uzunluktaki alanlardan ve aralardan meydana gelmektedir. Değişik sporlarda, bazı değişik özellikler gösterebilecek bu ara zamanlarda, sporcular imgelemeye başvurabilirler. Sporcular, imgeleme çalışmalarını, evlerinde, kulüp odalarında, kamp yerlerindeki odalarda veya onlar için sakin olan, tercih ettikleri diğer bazı yerlerde kullanabilirler. Gevşeme çalışmalarıyla birlikte imgeleme çalışmalarının yapılması, sporcuların sakatlıkla ilgili kaygılarının azaltılmasında önemli olmaktadır. Sporcu, sporun teknik, taktik uygulamalarını, sakatlık sırasında imgeleyerek, kendilerini canlı tutabilirler. Sporcular böylelikle sakatlıktan sonra sahalara duygusal ve zihinsel olarak daha hazır bir şekilde dönerler (Konter 1999).

2.3.6.3 Kendi kendine konuşma

Sporcuların ideal performansa (gününde olmaya) ulaşmasının en önemli unsurlardan biri, olumlu düşünceler oluşturmak, olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmak ve onları en düşük düzeyde tutmaktır. Olumsuz duygular olumsuz davranışlara yol açacağından, ideal bir performansta olumsuz düşünce ve duygular asla yer almaz. Sporcular sürekli fiziksel ve zihinsel bir baskı altındadır. Dolayısıyla olumsuz duygular

sporcuyu aşılmaz bir girdaba sürükler. Bu duygular kuvvetlenerek kendini yok etmeye kadar varan eylemlere neden olabilir.

İdeal performansa ulaşmaya çalışırken olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürmek için aşağıda önemli bir teknik çalışma aktarılmaktadır.

1. Adım: Kızdığınız, sinirlendiğiniz ve olumsuz duygulara kapıldığınız ana dikkat edin. Ne zaman bu olumsuzlukları yaşıyorsunuz? Hangi durumda oluşuyor? Kendinizi dinleyin ve bu duyguları anlamaya çalışın. O anınızı yazın ya da bir kasete kaydedin. Bunun amacı, özellikle bu tür olumsuzlukları hangi durumlarda yaşadığınızı, hangi duygu ve kelime kalıplarıyla ifade ettiğinizi saptamaktır.
2. Adım: Durumunuzu belirledikten sonra aynı olayın zihninizde canlandırın. Kendi kendinize kızıp sinirleniyorsanız, içinizden gelen bir sesle 'DUR' diye bağırın. Elinizde zihninizin uzaktan kumanda aleti varmış gibi, olumsuz iç görüntünün sesini kısın. Sonra sizi olumsuzluğa iten duygulara karşı tavır alın. Bunları ciddiye almayın, hatta komik bir ses tonuyla, komik bir resim olarak düşünün. Zihninizde canlandırın ve kumanda aletinizle istediğiniz kanala geçin.
3. Adım: Olumsuz duygularınız yerine sakin, güvenli, yoğun ve canlı düşüncelerinizi yerleştirin.

Bu egzersizleri otomatik bir hale gelene kadar yapın. Daha sonra dinamik bir nitelik kazanıp refleks bir durum alacaklardır. Bu sayede, olumsuz bir koşulda düşünmeden bu psikolojik duruma girip olumlu bir davranış modeli geliştireceksiniz. Kazanmak, başarılı, güçlü ve sürekli kazanan bir sporcu olmak istiyorsanız, sahip olduğunuz güçlü yanlarınızı geliştirmek, farkında değilseniz farkına varmak zorundasınız. Başarı çok çalışanların değil, etkili biçimde ve yaptığının farkında olarak çalışan kişilerindir (Biçer 2018).

Olumsuz düşünceleri önlemek ve değiştirmek için çeşitli olanaklar bulunmaktadır.

1. Olumsuz düşüncenin nedenini saptayınız ve nedenlerini gidermek için çabalayınız. Bu düşüncenin oluşmasından önceki koşulları yazınız.
2. Geleceğe yönelik planlama ile olumsuz düşüncelerini yönlendirme amacınızı saptayınız. Eğer bu zamana kadar kötü bir dönem geçirdiyseniz gelecek yarışmada neler elde edebileceğiniz konusunda gerçekçi biçimde amacınızı saptayınız.

3. Karşınızdakinin durumu üzerine düşününüz. Çoğu durumda karşınızdakinden üstünsünüzdür. Burada unuttuğumuz karşıdakinin de aynı ya da benzer kaygıları yaşayabileceğidir.
4. Uygulama sırasında güçlü olduğunuz yönleri ortaya koymak zorundasınız. Rakibim benden iyidir, onun karşısında hiç şansım yok biçimindeki düşüncenizi, bütün güçlü özelliklerimi kullanmak zorundayım. Bu özellikler şimdiye kadar beni buraya getirdi ve tekrar en iyi dereceme ulaşmama yardım edecek şeklinde değiştirmeliyiz.
5. Eğer zihinsel olarak uygulamaya yönelik gerçekçi ve etkili çözümler bulamazsanız son olarak kendinize DUR demelisiniz ve zihinsel olarak dur kapısı oluşturmalısınız. Böylece tedirgin edici başka düşüncelerin oluşmasını önlersiniz (Suinn 1996).

2.3.6.4 Konsantrasyon

Konsantrasyon, ilgili çevresel ipuçlarına odaklanmayı sağlama yeteneğidir. Çevre hızlı biçimde değişmelidir. Geçmişi ya da geleceği düşünmek ilgisiz ipuçlarını artırır ve bu genellikle performans hatalarına yol açar. Konsantrasyonun bir bölümü ilgili çevresel ipuçlarına odaklanmayı ya da seçici dikkati ifade eder. İlgisiz ipuçları elenir veya göz ardı edilir. Örneğin, Amerin futbolunda bir oyun kurucu, oyunun bitmesine iki dakikadan az bir süre kaldığında süreye, uzaklığa ve saha pozisyonuna dikkat eder. Fakat oyun kurulduğunda savunmaya, topu alacak oyunculara ve yeteneğini en iyi şekilde sergilemeye odaklanır (Weinberg and Gould 2015).

Günümüzde başarı, bir bakıma konsantrasyonla (yoğunluk) ile eş anlamlı hale gelmiştir. Kazanan sporcular yaptıkları işe tamamen kendilerini verebildikleri ve yoğunlaşabildikleri için başarılı olduklarını söylerler. Bunun tersi de doğrudur. Maç kaybeden, yani kazanamayan sporcu veya takımlar kayıplarının önemli nedenlerinden birisinin; belki de en önemlisinin yeterince odaklanamama becerisi olduğunu söylerler (Biçer 2018).

Konsantrasyon, dikkatli olma anlamını taşır. Bilindiği gibi çoğu zaman uzun süre dikkatli olmak gerçekten çok zordur. Bazı sporcularda dikkatlerini birçok nesneye birden yönlendirmek ve uyum göstermek zorundadırlar. Çevrelerindeki çeşitli etkenleri izlemek, uyanlara yanıt vermek gibi koşullar kendi yarışma hazırlığı için sporcuların

konsantrasyonunu güçleştirmektedir. Aşağıdaki çözüm yolları sizin dikkatinizi denetlemenize ve bilinçli bir biçimde yönlendirmenize katkıda bulunacaktır.

1. Müsabaka veya antrenman alanına girdiğinizde uzaklara bakınız. Nasıl bir ortamda olduğunuzu inceleyiniz.
2. Bağırmaları, seyircilerin coşkusunu veya tepkisini sahadaki diğer kişilere kısa süreli bakın.
3. Dikkatinizi soluğunuza ve karnınıza yönlendiriniz.
4. Gevşemeye başlayınız. Kaslarınızın herhangi bir bölümünde kasılmanın kalıp kalmadığını yoklayınız, eğer varsa kasılmaların önce birini sonra diğerini gideriniz.

Bütün bunlara karşı konsantrasyonunuzun olmadığını görmüşseniz dikatnizi yeniden toparlamanız için aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir.

1. Bilinçli bir biçimde eylemlerinizi yavaşlatınız ve yavaşça uygulayınız.
2. Daha sonra gevşemeyi kullanınız. Gözleriniz ile belirli nesnelere yönelmeden uzaklara bakınız. Bakışlarınızı yoğunlaştırınız.
3. Bitişte zihinsel alıştırmaları kullanınız (Aktep 2013).

2.3.6.5 Motivasyon

Motivasyonun içsel ve dışsal olarak iki ana kaynağı bulunmaktadır. Madalya kazanmak, para ödülünü kazanmak ve medyanın dikkatini çekmek gibi dış etmenler dışsal motivasyon olarak bilinir çünkü katılım süreci için dışsal bir ödülü elde etme düşüncesi ile spora katılım gerçekleşmiştir. Diğer taraftan sürece katılmaktan hoşlanan sporcular, yani dışsal ödüllerden kaynaklanmayan ve sporu ilginç, uyarıcı ve keyifli bulan sporcular ağırlıklı olarak içsel veya doğal olarak motive olmaktadır. İçsel motivasyon, yeni becerileri öğrenmek ve onlara sahip olmak için motivasyonun temeli ile yakından ilişkilidir. İçsel motivasyon, bir etkinliğe yoğunlaşma ve ondan keyif alma ve daha iyi performans elde etmek için herhangi bir iç veya dış baskıya gerek duymadan gelir (Karageorghis and Terry 2015).

Demotivasyon bazen sporcular yaralandığında veya kötü bir koşu performansı gösterdiklerinde ortaya çıkmaktadır. Bu gibi koşullarda, hem güveni hem de motivasyonu sağlayacak şekilde, sürece uyum sağlamak önemlidir. Motivasyon, güven ile çok yakın ilişkilidir çünkü; belirli bir sona ulaşabileceğimize inandığımızda,

heyecanlı ve istekli bir şekilde takip etmek için ona motive oluruz. Bu nedenle, mevcut performans düzeyinize bağlı olarak küçük zorluklar oluşturmak, sizin motivasyon çukurundan dışarı çıkmanıza yardımcı olacaktır. Sporun hız, esneklik, çeviklik, güç, dayanıklılık ve reaksiyon gibi temel unsurlarına değineceğiz. Bu temel unsurlar bir defa gelişme gösterdiğinde motivasyonda da bir artış sağlayacaktır (Karageorghis ve Terry 2015).

2.3.6.6 Zorluklarla başa çıkma

Sporcular açısından rakip, seyirci, malzeme, kurallar, saha ve iklim koşulları gibi faktörler birer problemdir. Sporcularda baskı ve stres yaratan faktörler; kasların aşırı gerilmesiyle koordinasyonun azalmasına, esnekliğin azalmasına, yorgunluğun artmasına, panik ve sürantrenman, saldırganca tutum göstermek gibi sporcunun performansını etkileyebilecek olumsuz durumların yaşanmasına nenden olmaktadır. Bu psikolojik baskı ve stres yaratan faktörlerden kurtulmak için, doğru nefes almak, kasları gevşetmek, anahtar kelimeler kullanmak, ana odaklanmak, olumlu düşünmek ve tebessüm etmek gibi davranış kalıplarından yardım alınabilir (Biçer 2018).

Performansı Engelleyen Etkenlerin Giderilmesi salt yarışma öncesinde ya da yarışma sırasında düşünülmemelidir. Bu girişimler sporcu seçiminden yarışma sonrasına dek süren bir süreçtir. Bu süreç üç ana başlıkta düşünülmelidir:

Sporcu seçiminde: Sporcu seçiminde psikomotor beceri kadar sporcunun özelliklerinin de göz önüne alınması gerekir. Örneğin, sporu ve o spor dalını seçme nedenleri, toplumsal çevresi, kişilik özellikleri, zorlanmalara dayanma gücü, güdülenmesinin niteliği ve niceliği, diğer insanlarla ilişkileri önemlidir.

Antrenmanlarda: Antrenmanlar sporcunun fiziksel performansı kadar, zorlandıkları durumlar ve zorlanmalara dayanma gücü ile kişiler arası ilişkilerini değerlendirmek için uygun fırsat yaratır. Zorlanma durumlarıyla antrenmanda sürekli karşılaştığı için, bu zorlanmalara karşı duyarsızlaştırma da yapılmış olur.

Yarışma sırasında ve yarışma sonrasında: Bu aşamalarda sporcunun iyi bir performans göstereceğine ve başaracağına inanması önemlidir. Bunlar sağlanamazsa ve sporcu kendisine ya da takımına güvenmezse, yeterli performans ortaya koyamaz (Doğan 2005).

3.MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenerek, milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, spor yılı, spor dereceleri, millilik yılı, antrenör ile çalışma süreleri ve spor yaralanma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yüksek performans gerektiren sportif faaliyetlerde, fiziksel yüklenmenin yanı sıra psikolojik yüklenmelerde yer alır. Sporcuların psikolojik yüklenmeyi yaşama düzeyleri, sporcuların psikolojik dengesinde bozulmaya neden olduğu zaman performansında düşme olur (Samur ve Samur 2017). Üst düzey performans için sporcunun sahip olması gereken yalnızca güçlü fiziksel özellikler değil bununla birlikte psikolojik performansında yüksek olması gerekmektedir. Sporcular branşlarında başarısızlık, kaygı, stres, huzursuzluk, gerginlik gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu zorluklarla baş edebilmek için sahip olduğu psikolojik özellikler çok önemlidir. Özellikle milli sporcular, bulundukları pozisyon itibari ile daha fazla sorumluluk aldığı için daha yoğun fiziksel ve psikolojik baskı hissederler. Uzun süren baskılar sporcularda halsizlik, bıkkınlık, başkalarına karşı olumsuz tepki verme gibi belirtileri olan tükenmişliği de beraberinde getirebilir. Bu etkenler giderilmezse sporcular yeterli ve beklenen performansı ortaya koyamazlar. Dolayısı ile sporcuların psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeylerinin ilişkileri incelenerek hem spor psikolojisi literatürüne hem de sporculara, antrenörlere ve yöneticilere üst düzey performans üzerinde etkili olan psikolojik becerilerin öneminin aktarılması bakımından katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Böylece konuyla ilgili diğer ülkelerde yapılan çalışmaları karşılaştırma olanağı bulunabilecektir.

3.3 PROBLEM DURUMU VE ALT PROBLEMLER

Araştırmada aşağıdaki probleme yanıt aranacaktır:

"Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ile tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?"

Buna bağlı olarak araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

- **S1:** Milli güreşçilerin tükenmişlikleri ne düzeydedir?
- **S2:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ne düzeydedir?
- **S3:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S4:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S5:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri spor yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S6:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri sporcuların derecelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S7:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri millilik yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S8:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri antrenör ile çalışma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- **S9:** Milli güreşçilerin psikolojik becerileri ve tükenmişlik düzeyleri yaralanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3.4 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Güreş branşında spor yapan milli sporcular oluştururken, örneklemini ise gönüllülük usulüne göre araştırmaya katılmış olan Gençler-U23 ve Büyükler kategorisinde güreş yapan yaş ort. 22,73±4,63 olan, ortalama 11,12±4,95 yıldır spor yapan ve ortalama 7,51±4,06 yıldır milli sporcu olan 37 kadın, 82 erkek olmak üzere toplam 119 sporcu oluşturmaktadır.

3.5 VERİ TOPLAMA ARACI

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, sporcu sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği ile tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği: Smith vd. (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirliği Erhan vd. (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 28 madde 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', ' Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı soruları ters puanlanmaktadır. Ölçeğin zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutuna ilişkin cronbach alpha katsayısı 0.62, öğrenmeye açık olabilme 0.51, konsantrasyon 0.59, güven ve başarı motivasyonu 0.60, hedef belirleme ve mental hazırlık 0.62, baskı altında iyi performans gösterebilme 0.71 ve endişelerden kurtulma alt boyutu cronbach alpha katsayısı 0.50 olarak bulunmuştur (Erhan vd. 2015).

Smith ve Christensen (1995) durum kötüye gittiğinde bile bir sporcunun pozitif, hevesli, sakin, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulup kurutulamayacağı durumunu zorluklarla baş edebilme yeteneği, sporcunun öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, üzülmeden kabul edip etmediği durumunu öğrenmeye açık olabilme, bir sporcunun dikkatinin kolayca dağılıp dağılmadığını ve hem antrenmanda hem maç sırasında beklenmeyen ters durumlarda bile görevine yoğunlaşıp yoğunlaşmadığını konsantrasyon, antrenman ve maç sırasında bir sporcunun özgüvenli ve pozitif olarak motive olup olmamasını güven ve başarı motivasyonu, sporcunun spesifik performans hedefleri belirleyip ve bu yönde çalışıp çalışmadığı hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altındayken daha iyi performans gösterip göstermediği baskı altında iyi performans gösterebilme, kötü performans gösteririm ya da hata yaparım kaygısıyla sporcunun kendi üzerinde baskı oluşturup oluşturmadığını ise endişelerden kurtulmak şeklinde tanımlamışlardır (Smith and Christensen 1995).

Bu çalışma kapsamında, zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutuna ilişkin cronbach alpha katsayısı 0.68, öğrenmeye açık olabilme 0.50, konsantrasyon 0.52, güven ve başarı motivasyonu 0.64, hedef belirleme ve mental hazırlık 0.70, baskı altında iyi performans gösterebilme 0.62 ve endişelerden kurtulma alt boyutu cronbach alpha katsayısı 0.60 olarak bulunmuştur.

Sporcu Tükenmişlik ölçeği: Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Kelecek vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 madde ve Duygusal ve fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin azalan başarı hissi Cronbach Alpha değeri 0.75, duygusal fiziksel tükenme Cronbach Alpha değeri 0.87, duyarsızlaşma Cronbach Alpha değeri 0.83 olarak hesaplanmıştır (Kelecek vd. 2016). Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin azalan başarı hissi Cronbach Alpha değeri 0.67, duygusal fiziksel tükenme Cronbach Alpha değeri 0.76, duyarsızlaşma Cronbach Alpha değeri 0.70 olarak hesaplanmıştır.

3.6 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verilerinin toplanması amacıyla öncelikle sporcuların antrenörlerine konuya ilişkin genel bir bilgi verdi ve sonrasında oluşturulan Google anket form linki farklı şehirlerde bulunan antrenörlere gönderildi. Milli takım antrenörleri anket formu linkini milli takım gruplarına dağıttı. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır.

3.7 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin SPSS 20.0 programı ile analiz edildiği araştırmada, örneklem grubunda yer alan katılımcıların kişisel özelliklerinin belirlenmesi için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri şeklinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ayrıca, soruların birleştirilmesi ile elde edilen sporcuların psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının, iki grup içeren değişkenlerde bağımsız örneklemler için t testi ve ikiden fazla grup içeren değişkenlerde ise ANOVA uygulanmıştır. Çalışmada gruplar arasında farklılık bulunması durumunda farklılığın nereden kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden TUKEY testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

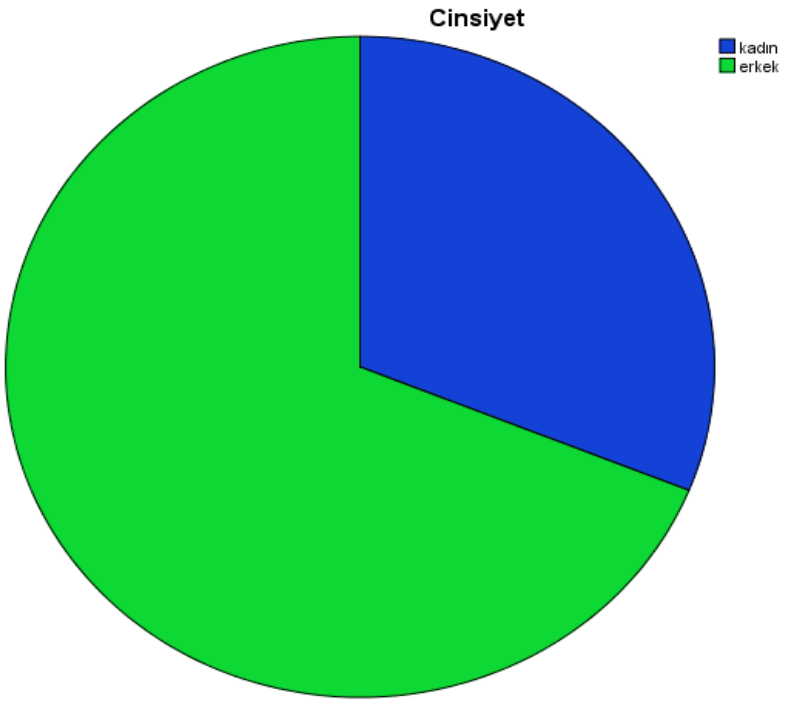
4.1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Katılımcıların demografik özelliklerini araştırmak üzere cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, aylık gelir, aile tipi ve mesleki deneyim soruları yöneltilmiştir. İlk olarak cinsiyete göre dağılım Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı Analizi

Cinsiyet	n	%
Kadın	37	31,1
Erkek	82	68,9
Toplam	119	100

Tablo 4.1. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin yüzde 31,1 (37)'in kadın ve yüzde 68,9 (82)'in erkek olduğu tespit edilmiştir. Bu dağılım Şekil 4.1'de gösterilmiştir.

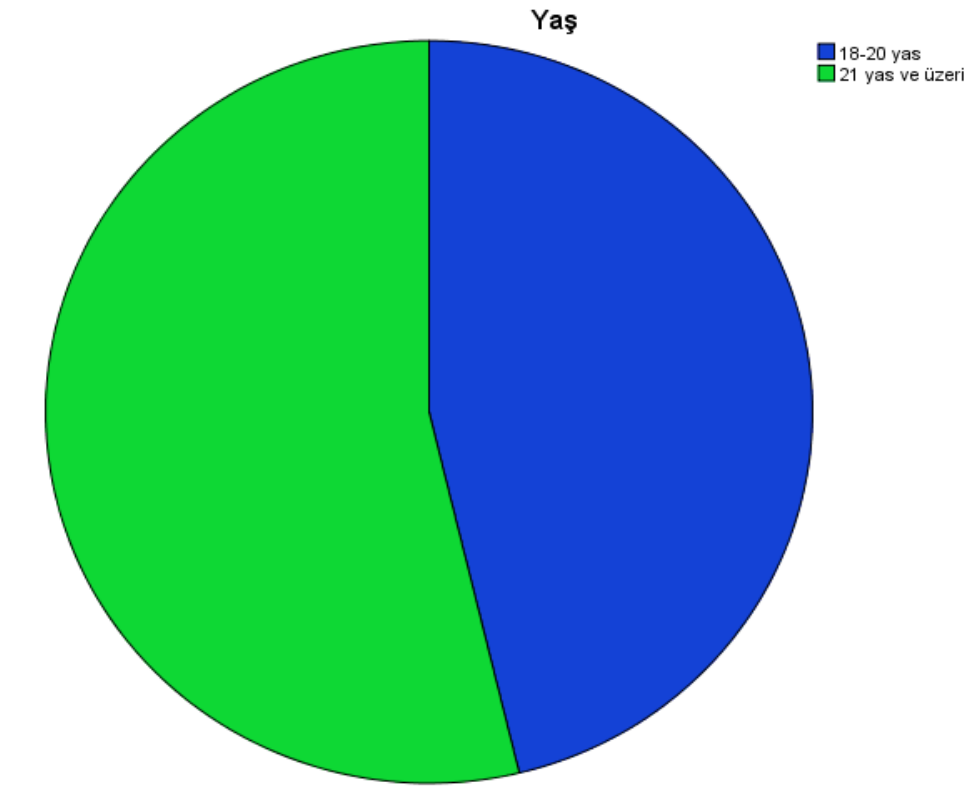


Şekil 4.1. Cinsiyete Göre Dağılım

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılımı Analizi

Yaş	n	%
18-20 yaş	55	46,2
21 yaş ve üzeri	64	53,8
Toplam	119	100

Tablo 4.2. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin yüzde 46,2 (55)'in 18-20 yaş ve yüzde 53,8 (64)'ün ise 21 yaş ve üzeri grupta yer aldıkları ortaya çıkmıştır. Bu dağılım Şekil 4.2'de gösterilmiştir.

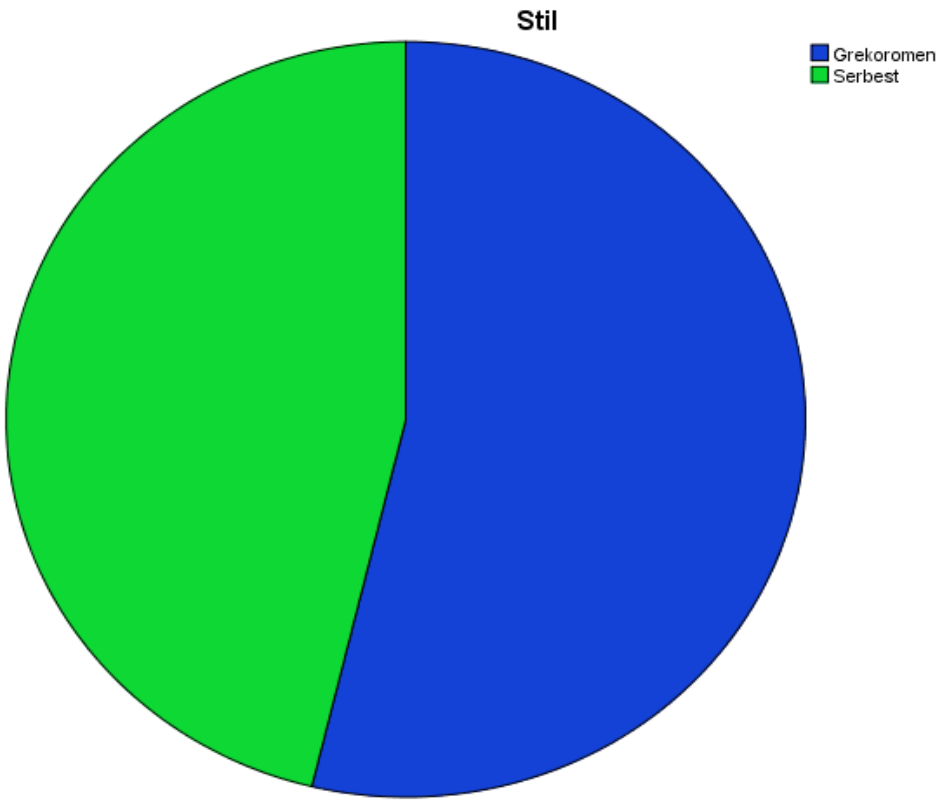


Şekil 4.2. Yaşa Göre Dağılım

Tablo 4.3. Katılımcıların Stil Dağılımı Analizi

Stil	n	%
Grekoromen	64	53,8
Serbest	55	46,2
Toplam	119	100

Tablo 4.3. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin yüzde 53,8 (64)'ün Grekoromen stilde ve yüzde 46,2 (55)'in ise serbest stilde güreştikleri görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.3'te gösterilmiştir.

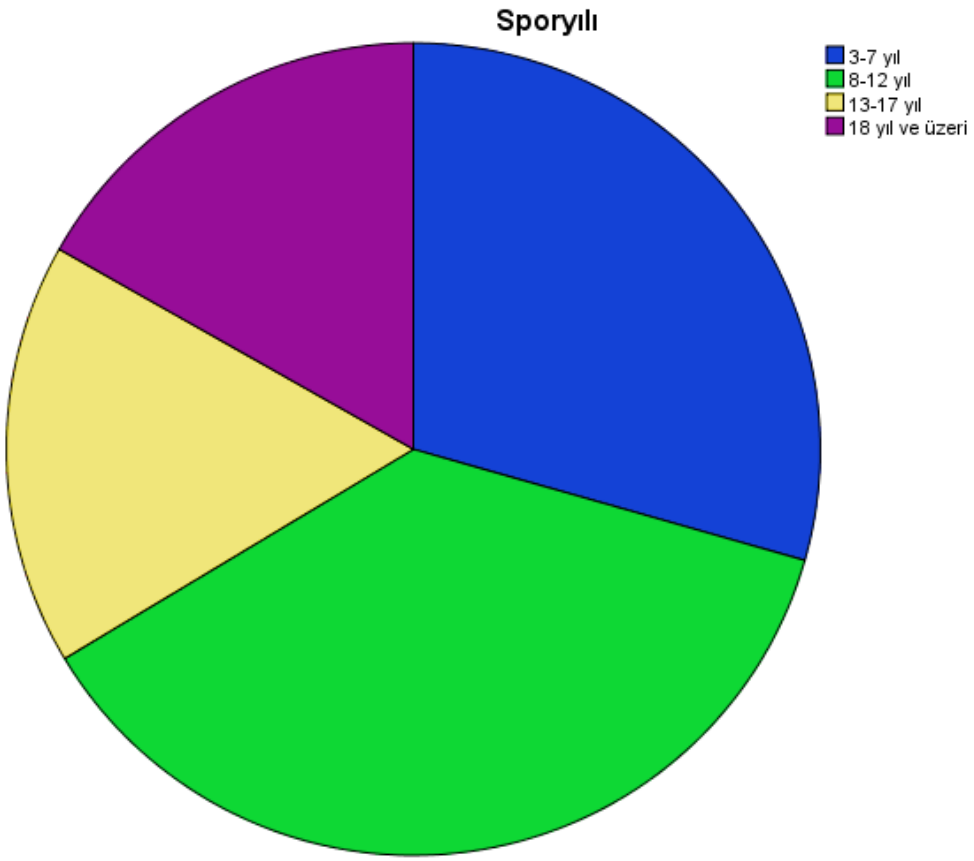


Şekil 4.3. Stile Göre Dağılım

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Yılı Dağılımı Analizi

Spor yılı	n	%
3-7 yıl	35	29,4
8-12 yıl	44	37,0
13-17 yıl	20	16,8
18 yıl ve üzeri	20	16,8
Toplam	119	100

Tablo 4.4. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin yüzde 29,4 (35)'i 3-7 yıl, yüzde 37,0 (44)'ün 8-12 yıl, yüzde 16,8 (20)'inin 13-17 yıl ve son olarak kalan yüzde 16,8 (20)'inin 18 yıl ve üzerinde spor yılı grubunda yer aldığı görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.4'de gösterilmiştir.

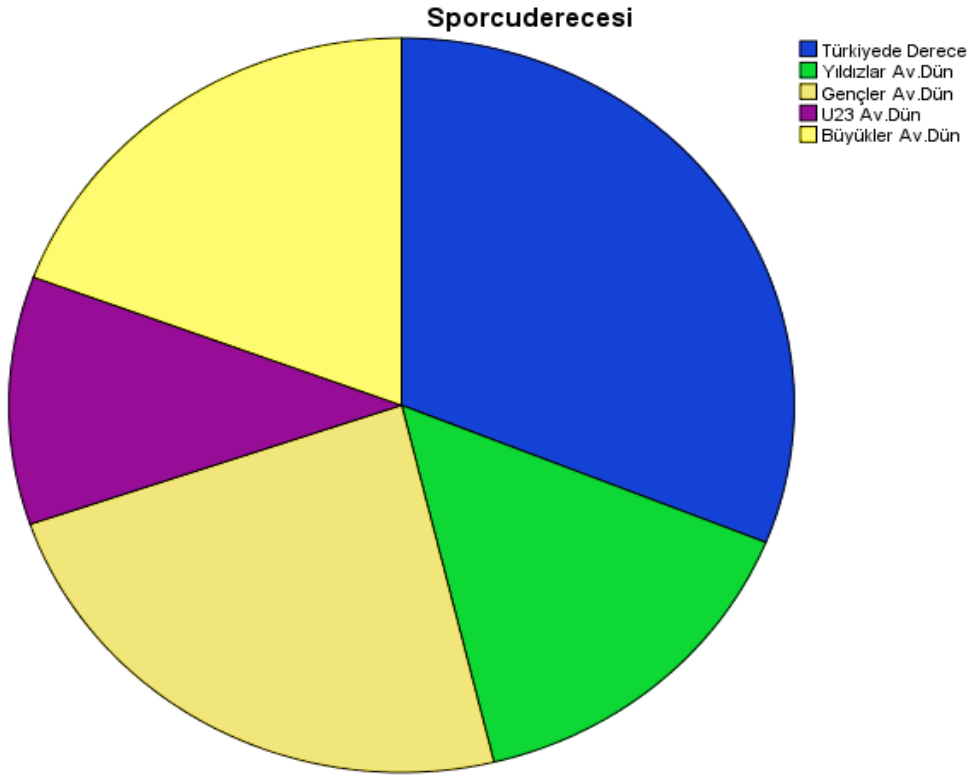


Şekil 4.4. Spor Yılına Göre Dağılım

Tablo 4.5. Katılımcıların Spor Dereceleri Dağılımı Analizi

Sporcuların Dereceleri	n	%
Türkiye	37	31,1
Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	15,1
Gençler Avrupa-Dünya	28	23,5
U23 Avrupa-Dünya	13	10,9
Büyükler Avrupa-Dünya	23	19,3
Toplam	119	100

Tablo 4.5. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin, yüzde 31,1 (37)'inin Türkiye'de, yüzde 15,1 (18)'inin Yıldızlar Avrupa-Dünyada, yüzde 23,5 (28)'inin Gençler Avrupa-Dünyada, yüzde 10,9 (13)'ünün U23 Avrupa-Dünyada ve yüzde 19,3 (23)'ünün de Büyükler Avrupa-Dünyada derecesine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu dağılım Şekil 4.5'te gösterilmiştir.

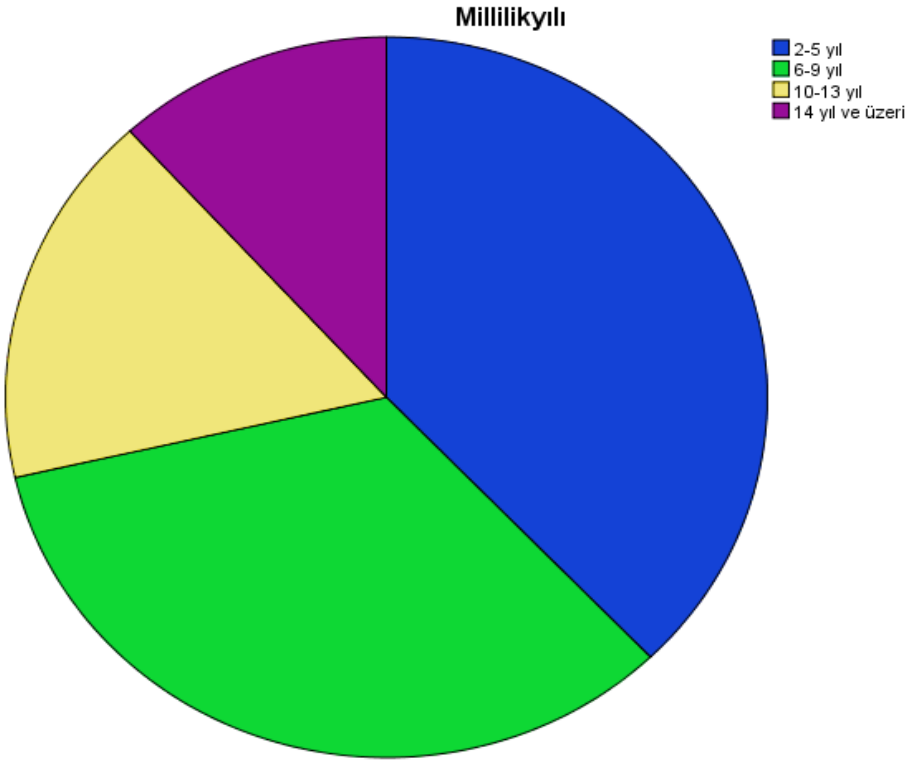


Şekil 4.5. Sporcu Derecesine Göre Dağılım

Tablo 4.6. Katılımcıların Millilik Yılı Dağılımı Analizi

Millilik yılı	n	%
2-5 yıl	45	37,8
6-9 yıl	40	33,6
10-13 yıl	20	16,8
14 yıl ve üzeri	14	11,8
Toplam	119	100

Tablo 4.6. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin, yüzde 37,8 (45)'inin 2-5 yıl, yüzde 33,6 (40)'sının 6-9 yıl, yüzde 16,8 (20)'inin 10-13 yıl ve yüzde 11,8 (14)'ünün 14 yıl ve üzerinde milli sporcu olduğu tespit edilmiştir. Bu dağılım Şekil 4.6'de gösterilmiştir.

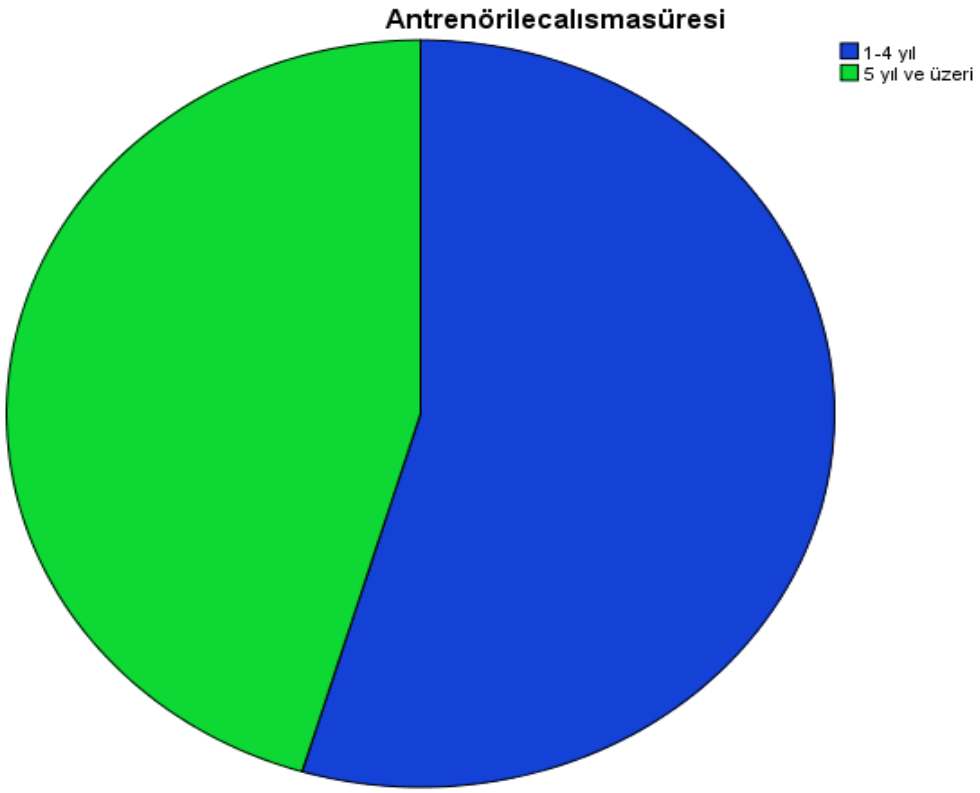


Şekil 4. 6. Millilik Yılına Göre Dağılım

Tablo 4.7. Katılımcıların Antrenör ile Çalışma Yılı Dağılımı Analizi

Antrenör ile çalışma yılı	n	%
1-4 yıl	65	54,6
5 yıl ve üzeri	54	45,4
Toplam	119	100

Tablo 4.7. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin, yüzde 54,6 (65)'i 1-4 yıl ve yüzde 45,4 (54)'ü 5 yıl ve üzeri süredir aynı antrenör ile çalıştığı ortaya çıkmıştır Bu dağılım Şekil 4.7'de gösterilmiştir.

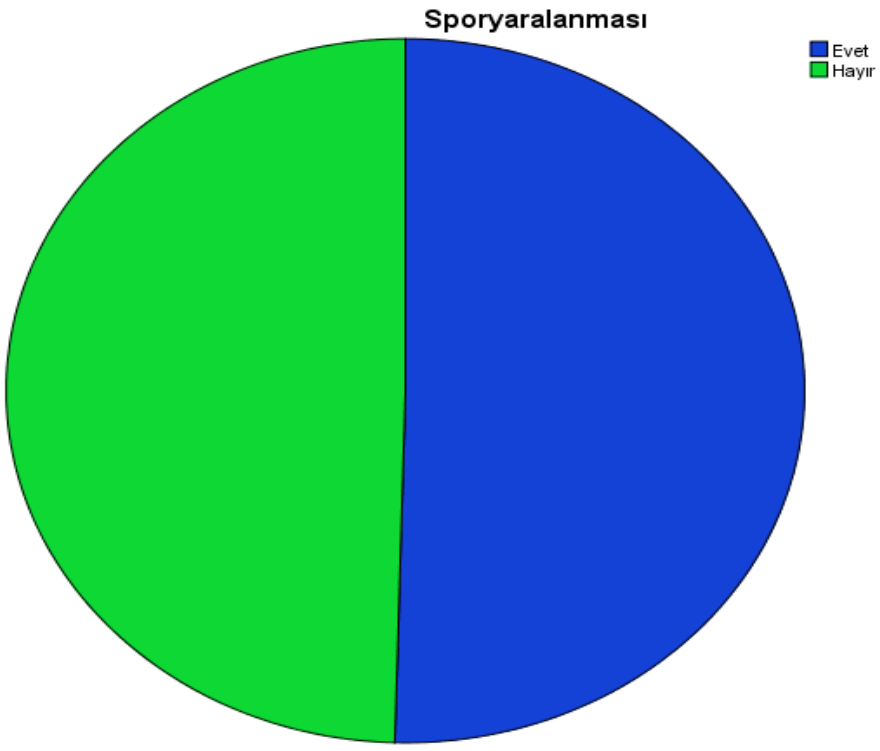


Şekil 4.7. Güreşçilerin Antrenörleri ile Çalışma Yılına Göre Dağılım

Tablo 4.8. Katılımcıların Yaralanma Durumu Dağılımı Analizi

Yaralanma durumu	n	%
Evet	60	50,4
Hayır	59	49,6
Toplam	119	100

Tablo 4.8. incelendiğinde, çalışmaya katılan güreşçilerin, yüzde 50,4 (60)'nın daha önce yaralanma geçirdiği, yüzde 49,6 (59)'sı ise yaralanma geçirmediğini belirtmiştir. Bu dağılım Şekil 4.8'de gösterilmiştir.



Şekil 4.8. Güreşçilerin Yaralanma Durumuna Göre Dağılım

4.2 ÖLÇEK ORTALAMALARI

Araştırmada fark analizlerinden önce, her bir ölçeğin alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.9'de verilmiştir.

Tablo 4.9. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Ortalama Puanları Analiz Sonuçları

Ölçekler	Ölçek Alt Boyutları	N	Ort. ± Std. Sp.
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/fiziksel tükenme	119	2,36±,750
	Azalan başarı hissi	119	2,74±,544
	Duyarsızlaşma	119	1,83±,767
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla baş edebilme	119	1,69±,522
	Öğrenmeye açık olma	119	1,67±,502
	Konsantrasyon	119	1,62±,440
	Güven ve başarı motivasyonu	119	2,24±,570
	Hedef belirleme ve mental hazırlık	119	2,04±,536
	Baskı altında iyi performans gösterebilme	119	1,42±,619
	Endişelerden kurtulmak	119	1,67±,502

Tablo 4.9 değerleri incelendiğinde güreşçilerin sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından azalan başarı hissi boyutunun (2,74±,544) en yüksek, duyarsızlaşma boyutunun (1,83±,767) ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde ise güven ve başarı motivasyonu (2,24±,570) ve hedef belirleme-mental hazırlık (2,04±,536) alt boyutlarında güreşçilerin en yüksek, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ise en düşük ortalama puana sahip olduğu görülmüştür.

4.3 HİPOTEZ TESTLERİ

4.3.1 Demografik Özelliklere Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

Sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının demografik özelliklere göre farkı için yapılan analiz sonuçları aşağıda tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.10. Cinsiyete Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ort. ± Std. Sp.	t	P
Duygusal/fiziksel tükenme	Kadın	37	2,01±,588	-3,630	,000
	Erkek	82	2,52±,763		
Azalan başarı hissi	Kadın	37	2,54±,448	-2,924	,004
	Erkek	82	2,82±,563		
Duyarsızlaşma	Kadın	37	1,48±,539	-3,492	,000
	Erkek	82	1,99±,805		

Tablo 4.10 değerlerin incelendiğinde güreşçilerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.11. Yaşa Göre Sporcu Tükenmişlik ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Yaş	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Duygusal/fiziksel tükenme	18-20 yaş	55	2,20±,643	-2,310	,020
	21 yaş ve üzeri	64	2,51±,808		
Azalan başarı hissi	18-20 yaş	55	2,59±,459	-2,884	,004
	21 yaş ve üzeri	64	2,87±,580		
Duyarsızlaşma	18-20 yaş	55	1,55±,521	-3,929	,000
	21 yaş ve üzeri	64	2,08±,861		

Tablo 4.11 değerlerin incelendiğinde güreşçilerin yaşlarına göre tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 4.12. Stile Göre Sporcu Tükenmişlik ölçeği t-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Stil	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Duygusal/fiziksel tükenme	Grekoromen	64	2,50±,807	2,102	,035
	Serbest	55	2,21±,651		
Azalan başarı hissi	Grekoromen	64	2,83±,585	1,978	,047
	Serbest	55	2,64±,475		
Duyarsızlaşma	Grekoromen	64	1,96±825	1,873	,060
	Serbest	55	1,69±,674		

Tablo 4.12 değerleri incelendiğinde güreşçilerin stillerine göre tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p<0.05$), duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.13. Spor Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Spor yılı	n	Ort. ± Std. Sp.	df	F	P	Tukey
Duygusal/fiziksel tükenme	3-7 yıl	35	2,34±,780	3	1,493	,220	
	8-12 yıl	44	2,33±,683				
	13-17 yıl	20	2,18±,698				
	18 yıl ve üzeri	20	2,66±,856				
Azalan başarı hissi	3-7 yıl (1)	35	2,68±,512	3	5,054	,003	2>3* 4>3*
	8-12 yıl (2)	44	2,82±,574				
	13-17 yıl (3)	20	2,40±,392				
	18 yıl ve üzeri (4)	20	3,00±,506				
Duyarsızlaşma	3-7 yıl (1)	35	1,73±,726	3	2,914	,052	
	8-12 yıl (2)	44	1,80±,730				
	13-17 yıl (3)	20	1,66±,795				
	18 yıl ve üzeri (4)	20	2,27±,785				

Tablo 4.13’ de güreşçilerin spor yılına göre duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), azalan başarı hissi alt boyutunda

anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu ve aşamalı karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Farklılığın 13-17 yıl ile 8-12 ve 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip sporcular arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.14. Sporcuların Derecelerine Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Sporcuların dereceleri	n	Ort. ± Std. Sp.	df	F	p
Duygusal/fiziksel tükenme	Türkiye de Derece	37	2,34±,769	4	,643	,633
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	2,20±,513			
	Gençler Avrupa-Dünya	28	2,52±,704			
	U23 Avrupa-Dünya	13	2,23±,855			
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	2,41±,879			
Azalan başarı hissi	Türkiye de Derece	37	2,68±,498	4	,672	,613
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	2,75±,568			
	Gençler Avrupa-Dünya	28	2,71±,599			
	U23 Avrupa-Dünya	13	2,67±,524			
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	2,90±,552			
Duyarsızlaşma	Türkiye de Derece	37	1,72±,707	4	1,923	,111
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	1,64±,471			
	Gençler Avrupa-Dünya	28	1,92±,915			
	U23 Avrupa-Dünya	13	1,67±,897			
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	2,17±,708			

Tablo 4.14 değerleri incelendiğinde güreşçilerin almış oldukları derecelerine göre tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.15. Millilik Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Millilik yılı	n	Ort. ± Std. Sp.	df	F	P	Tukey
Duygusal/fiziksel tükenme	2-5 yıl	45	2,30±,729	3	,616	,606	
	6-9 yıl	40	2,38±,705				
	10-13 yıl	20	2,30±,796				
	14 yıl ve üzeri	14	2,60±,901				
Azalan başarı hissi	2-5 yıl	45	2,67±,493	3	1,395	,248	
	6-9 yıl	40	2,82±,594				
	10-13 yıl	20	2,61±,546				
	14 yıl ve üzeri	14	2,91±,524				
Duyarsızlaşma	2-5 yıl (1)	45	1,64±,708	3	3,149	,028	4>1
	6-9 yıl (2)	40	1,93±,759				
	10-13 yıl (3)	20	1,76±,860				
	14 yıl ve üzeri (4)	14	2,30±,659				

Tablo 4.15 değerleri incelendiğinde güreşçilerin millilik yılına göre duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu ve aşamalı karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Farklılığın 2-5 yıl ile 14 yıl ve üzeri millilik yıllarına sahip sporcular arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4.16. Antrenörle Çalışma Yılına Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Antrenörle çalışma yılı	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Duygusal/fiziksel tükenme	1-4 yıl	65	2,34±,706	-,319	,750
	5 yıl ve üzeri	54	2,39±,806		
Azalan başarı hissi	1-4 yıl	65	2,76±,493	,521	,603
	5 yıl ve üzeri	54	2,71±,603		
Duyarsızlaşma	1-4 yıl	65	1,92±,805	1,360	,176
	5 yıl ve üzeri	54	1,73±,713		

Tablo 4.16 değerleri incelendiğinde güreşçilerin antrenörleri ile çalışma sürelerine göre tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.17. Yaralanma Göre Sporcu Tükenmişlik Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Yaralanma	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Duygusal/fiziksel tükenme	Evet	60	2,43±,717	1,005	,316
	Hayır	59	2,29±,782		
Azalan başarı hissi	Evet	60	2,77±,561	,673	,502
	Hayır	59	2,71±,529		
Duyarsızlaşma	Evet	60	1,85±,784	,257	,797
	Hayır	59	1,82±,756		

Tablo 4.17 değerleri incelendiğinde güreşçilerin yaralanmalarına göre tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0.05).

4.3.2 Demografik Özelliklere Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği alt boyutlarının demografik özelliklere göre farkı için yapılan analiz sonuçları aşağıda tablolarda verilmiştir.

Tablo 4.18. Cinsiyete Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ort. ± Std. Sp.	T	p
Zorluklarla baş edebilme	Kadın	37	1,73±,569	,480	,632
	Erkek	82	1,68±,503		
Öğrenmeye açık olma	Kadın	37	1,70±,502	,381	,704
	Erkek	82	1,66±,504		
Konsantrasyon	Kadın	37	1,71±,458	1,466	,145
	Erkek	82	1,58±,428		
Güven ve başarı motivasyonu	Kadın	37	2,38±,570	1,856	,048
	Erkek	82	2,18±,466		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Kadın	37	2,17±,448	1,750	,083
	Erkek	82	1,98±,564		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Kadın	37	1,03±,506	-5,224	,000
	Erkek	82	1,60±,582		
Endişelerden kurtulmak	Kadın	37	1,70±,502	,381	,704
	Erkek	82	1,66±,504		

Tablo 4.18 değerleri incelendiğinde güreşçilerin cinsiyetlerine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanamazken ($p>0.05$), Güven ve başarı motivasyonu ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.19. Yaşa Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Yaş	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Zorluklarla baş edebilme	18-20 yaş	55	1,64±,570	-,965	,336
	21 yaş ve üzeri	64	1,74±,478		
Öğrenmeye açık olma	18-20 yaş	55	2,22±,458	1,916	,058
	21 yaş ve üzeri	64	2,07±,387		
Konsantrasyon	18-20 yaş	55	1,74±,461	2,815	,006
	21 yaş ve üzeri	64	1,52±,396		
Güven ve başarı motivasyonu	18-20 yaş	55	2,31±,514	1,443	,152
	21 yaş ve üzeri	64	2,18±,496		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	18-20 yaş	55	2,12±,550	1,447	,154
	21 yaş ve üzeri	64	1,98±,518		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	18-20 yaş	55	1,26±,664	-2,811	,006
	21 yaş ve üzeri	64	1,57±,542		
Endişelerden kurtulmak	18-20 yaş	55	1,71±,524	,655	,514
	21 yaş ve üzeri	64	1,65±,485		

Tablo 4.19 değerleri incelendiğinde güreşçilerin yaş gruplarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), konsantrasyon alt boyutu ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.20. Stile Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Stil	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Zorluklarla baş edebilme	Grekoromen	64	1,67±,507	-,439	,661
	Serbest	55	1,72±,544		
Öğrenmeye açık olma	Grekoromen	64	2,10±,440	-1,141	,256
	Serbest	55	2,19±,408		
Konsantrasyon	Grekoromen	64	1,58±,403	-1,065	,289
	Serbest	55	1,67±,478		
Güven ve başarı motivasyonu	Grekoromen	64	2,19±,458	-1,258	,211
	Serbest	55	2,30±,556		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Grekoromen	64	1,98±,565	-1,356	,178
	Serbest	55	2,11±,494		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Grekoromen	64	1,63±,584	4,184	,000
	Serbest	55	1,19±,575		
Endişelerden kurtulmak	Grekoromen	64	1,67±,481	-,107	,915
	Serbest	55	1,68±,530		

Tablo 4.20 değerleri incelendiğinde güreşçilerin stillerine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.21. Spor Yılına Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Spor yılı	N	Ort. ± Std. Sp.	df	F	p	Tukey
Zorluklarla baş edebilme	3-7 yıl	35	1,63±,573	3	,239	,869	
	8-12 yıl	44	1,71±,572				
	13-17 yıl	20	1,75±,465				
	18 yıl ve üzeri	20	1,71±,374				
Öğrenmeye açık olma	3-7 yıl	35	2,14±,403	3	1,623	,188	
	8-12 yıl	44	2,21±,441				
	13-17 yıl	20	2,17±,507				
	18 yıl ve üzeri	20	1,96±,306				
Konsantrasyon	3-7 yıl (1)	35	1,76±,428	3	2,956	,035	1>4
	8-12 yıl (2)	44	1,64±,480				
	13-17 yıl (3)	20	1,54±,272				
	18 yıl ve üzeri (4)	20	1,42±,437				
Güven ve başarı motivasyonu	3-7 yıl (1)	35	2,23±,548	3	2,839	,041	2>4
	8-12 yıl (2)	44	2,34±,467				
	13-17 yıl (3)	20	2,31±,499				
	18 yıl ve üzeri (4)	20	1,96±,453				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	3-7 yıl	35	2,13±,471	3	,933	,427	
	8-12 yıl	44	2,05±,589				
	13-17 yıl	20	2,01±,552				
	18 yıl ve üzeri	20	1,89±,503				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	3-7 yıl	35	1,28±,596	3	1,384	,251	
	8-12 yıl	44	1,45±,757				
	13-17 yıl	20	1,44±,479				
	18 yıl ve üzeri	20	1,62±367				
Endişelerden kurtulmak	3-7 yıl	35	1,63±,430	3	,640	,591	
	8-12 yıl	44	1,65±,568				
	13-17 yıl	20	1,81±,524				
	18 yıl ve üzeri	20	1,69±,450				

Tablo 4.21 değerleri incelendiğinde güreşçilerin spor yıllarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), konsantrasyon alt boyutu ile güven ve başarı motivasyonu alt

boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu ve aşamalı karşılaştırma testlerinden Turkey testi uygulanmıştır. Farklılığın konsantrasyon alt boyutunda 3-7 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip güreşçiler arasında olduğu görülürken, güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 8-12 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılan sahip güreşçiler arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.22. Sporcuların Derecelerine Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Sporcuların dereceleri	n	Ort. ± Std. Sp.	df	F	p	Tukey
Zorluklarla baş edebilme	Türkiye	37	1,63±,614	4	1,392	,241	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	1,74±,415				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	1,76±,542				
	U23 Avrupa-Dünya	13	1,44±,469				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	1,83±,408				
Öğrenmeye açık olma	Türkiye	37	2,23±,480	4	1,752	,144	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	2,21±,345				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	2,18±,445				
	U23 Avrupa-Dünya	13	2,04±,465				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	1,97±,294				
Konsantrasyon	Türkiye (1)	37	1,78±,445	4	2,601	,040	1>5
	Yıldızlar Avrupa-Dünya (2)	18	1,55±,450				
	Gençler Avrupa-Dünya (3)	28	1,63±,473				
	U23 Avrupa-Dünya (4)	13	1,56±,291				
	Büyükler Avrupa-Dünya (5)	23	1,43±,385				
Güven ve başarı motivasyonu	Türkiye	37	2,20±,614	4	,678	,608	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	2,36±,375				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	2,30±,437				
	U23 Avrupa-Dünya	13	2,25±,395				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	2,13±,548				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Türkiye	37	2,11±,488	4	,353	,842	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	2,03±,658				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	2,03±,521				
	U23 Avrupa-Dünya	13	2,04±,557				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	1,94±,543				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Türkiye	37	1,20±,591	4	2,468	,050	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	1,40±,648				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	1,58±,748				
	U23 Avrupa-Dünya	13	1,38±,316				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	1,64±,504				
Endişelerden kurtulmak	Türkiye	37	1,60±,483	4	,575	,682	
	Yıldızlar Avrupa-Dünya	18	1,75±,500				
	Gençler Avrupa-Dünya	28	1,65±,574				
	U23 Avrupa-Dünya	13	1,65±,473				
	Büyükler Avrupa-Dünya	23	1,78±,472				

Tablo 4.22 değerleri incelendiğinde güreşçilerin sahip oldukları derecelerine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), konsantrasyon alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için çoklu ve aşamalı karşılaştırma testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Farklılığın Türkiye' de derecesi olanlar ile Büyükler Avrupa-Dünya derecesine sahip olanlar arasında oldu belirlenmiştir.

Tablo 4. 23. Millilik Yılına Göre Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Anova Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Millilik yılı	N	Ort. ± Std. Sp.	df	F	p
Zorluklarla baş edebilme	2-5 yıl	45	1,67±,595	3	,412	,745
	6-9 yıl	40	1,66±,550			
	10-13 yıl	20	1,74±,375			
	14 yıl ve üzeri	14	1,82±,372			
Öğrenmeye açık olma	2-5 yıl	45	2,22±,433	3	1,745	,162
	6-9 yıl	40	2,14±,411			
	10-13 yıl	20	2,12±,503			
	14 yıl ve üzeri	14	1,93±,248			
Konsantrasyon	2-5 yıl	45	1,73±,489	3	2,034	,113
	6-9 yıl	40	1,61±,423			
	10-13 yıl	20	1,47±,313			
	14 yıl ve üzeri	14	1,52±,421			
Güven ve başarı motivasyonu	2-5 yıl	45	2,27±,541	3	1,442	,234
	6-9 yıl	40	2,27±,481			
	10-13 yıl	20	2,31±,485			
	14 yıl ve üzeri	14	1,98±,464			
Hedef belirleme ve mental hazırlık	2-5 yıl	45	2,13±,550	3	,940	,424
	6-9 yıl	40	1,98±,526			
	10-13 yıl	20	2,07±,568			
	14 yıl ve üzeri	14	1,89±,467			
Baskı altında iyi performans gösterebilme	2-5 yıl	45	1,29±,650	3	1,555	,204
	6-9 yıl	40	1,48±,721			
	10-13 yıl	20	1,46±,382			
	14 yıl ve üzeri	14	1,66±,374			

Endişelerden kurtulmak	2-5 yıl	45	1,69±,488	3	,772	,512
	6-9 yıl	40	1,59±,556			
	10-13 yıl	20	1,76±,425			
	14 yıl ve üzeri	14	1,77±,494			

Tablo 4.23 değerleri incelendiğinde güreşçilerin millilik yıllarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0.05).

Tablo 4.24. Antrenörler ile Çalışma Süresine Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Antrenörler ile çalışma süresi	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Zorluklarla baş edebilme	1-4 yıl	65	1,75±,595	1,164	,247
	5 yıl ve üzeri	54	1,63±,416		
Öğrenmeye açık olma	1-4 yıl	65	2,20±,466	1,504	,135
	5 yıl ve üzeri	54	2,08±,366		
Konsantrasyon	1-4 yıl	65	1,66±,494	1,186	,238
	5 yıl ve üzeri	54	1,57±,361		
Güven ve başarı motivasyonu	1-4 yıl	65	2,27±,546	,741	,460
	5 yıl ve üzeri	54	2,20±,458		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	1-4 yıl	65	2,11±,524	1,650	,102
	5 yıl ve üzeri	54	1,95±,540		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	1-4 yıl	65	1,42±,637	-,065	,948
	5 yıl ve üzeri	54	1,43±,603		
Endişelerden kurtulmak	1-4 yıl	65	1,56±,482	-2,716	,008
	5 yıl ve üzeri	54	1,81±,497		

Tablo 4.24 değerleri incelendiğinde güreşçilerin sahip oldukları derecelerine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmezken (p>0.05), endişelerden kurtulmak alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.25. Yaralanma Göre Sporcu Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği T-Testi Analiz Sonuçları

Alt boyutlar	Yaralanma	n	Ort. ± Std. Sp.	t	p
Zorluklarla baş edebilme	Evet	60	1,67±,463	-,427	,670
	Hayır	59	1,72±,580		
Öğrenmeye açık olma	Evet	60	2,19±,420	1,263	,209
	Hayır	59	2,09±,430		
Konsantrasyon	Evet	60	1,59±,403	-,858	,393
	Hayır	59	1,66±,475		
Güven ve başarı motivasyonu	Evet	60	2,21±,466	-,629	,530
	Hayır	59	2,27±,547		
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Evet	60	2,02±,509	-,348	,729
	Hayır	59	2,06±,565		
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Evet	60	1,52±,540	1,612	,110
	Hayır	59	1,33±,683		
Endişelerden kurtulmak	Evet	60	1,60±,460	-1,687	,094
	Hayır	59	1,75±,534		

Tablo 4.25 değerleri incelendiğinde güreşçilerin yaralanma durumlarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

4.3.3 Sporcu Tükenmişliği Ölçeği Alt boyutları ile Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği Alt boyutları Arasındaki İlişki

Sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutları ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.26'de verilmiştir.

Tablo 4.26. Sporcuların Psikolojik Becerini Değerlendirme Ölçeği ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Korelasyon Analiz Sonuçları

		Duygusal/fiziksel tükenme	Azalan başarı hissi	Duyarsızlaşma
Zorluklarla baş edebilme	r	-,013	-,095	-,007
	p	,893	,306	,943
	N	119	119	119
Öğrenmeye açık olma	r	-,252**	-,193*	-,323**
	p	,006	,035	,000
	N	119	119	119
Konsantrasyon	r	-,025	-,153	-,108
	p	,784	,098	,242
	N	119	119	119
Güven ve başarı motivasyonu	r	-,161	-,330**	-,402**
	p	,080	,000	,000
	N	119	119	119
Hedef belirleme ve mental hazırlık	r	-,091	-,146	-,234*
	p	,325	,114	,010
	N	119	119	119
Baskı altında iyi performans gösterebilme	r	-,189*	-,362**	-,215*
	p	,039	,000	,019
	N	119	119	119
Endişelerden kurtulmak	r	-,338**	-,426**	-,318**
	p	,000	,000	,000
	N	119	119	119

Yapılan korelasyon analizi sonucunda sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık olma ($p<0,05$; r=-,252), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p<0,05$; r=-,189) ve endişelerden kurtulmak ($p<0,05$; r=-,338) boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sporcu tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık olma ($p<0,05$; r=-,193), güven ve başarı motivasyonu ($p<0,05$; r=-,330), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p<0,05$; r=-,362) ve endişelerden kurtulmak ($p<0,05$; r=-,426) boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcu tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık

olma ($p<0,05$; $r=-,323$), güven ve başarı motivasyonu ($p<0,05$; $r=-,402$), hedef belirleme ve mental hazırlık ($p<0,05$; $r=-,234$), baskı altında iyi performans gösterebilme ($p<0,05$; $r=-,215$) ve endişelerden kurtulmak ($p<0,05$; $r=-,318$) boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcu tükenmişlik ölçeği ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin diğer alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmemiştir ($p>0.05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenerek, milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin ve tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, yaş, stil, spor yılı, spor dereceleri, millilik yılı, antrenör ile çalışma süreleri ve spor yaralanma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, güreşçilerin sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından azalan başarı hissi boyutu ortalama puanının en yüksek, duyarsızlaşma boyutu puanının ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara benzer olarak, Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) tarafından basketbolcularla yapılan çalışmada, Kelecek ve Göktürk'ün (2017) kadın futbolcularla; Kelecek ve Koruç'un (2018) ise futbolcularla yaptıkları çalışmalarda, tükenmişlik ölçeğinde en yüksek puanın azalan başarı hissi alt boyutunda, en düşük puanın ise duyarsızlaşma alt boyutunda olduğu görülmüştür. Sözeren ve Kelecek (2019) sporcuların azalan başarı hissi alt boyutundan en yüksek, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise birbirine yakın puanlar aldıklarını görülmüştür. Literatür bulguları araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde güreşçilerin güven ve başarı motivasyonu ile hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutlarında en yüksek, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ise en düşük ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Güler (2019) çalışmasında kayakçıların endişelerden kurtulmada en yüksek, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda ise en düşük ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2020) ise teakwondocuların öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık boyutlarında en yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkek güreşçilerin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma ortalama puanlarının kadın güreşçilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle spor ortamında karşılaşılan zorluklar, istenilen başarılara ulaşamama ve beklentileri karşılayama gibi faktörlerden erkek sporcuların daha fazla etkilendiği ve bu süreç

spordan uzaklaşmalarına, başarı için çaba sarf etmemelerine ve zamanla kendilerini bitkin hissetmeleri şeklinde görülen tükenmişlik duygusunu yaşamalarına yol açmaktadır. Çalışmamızla benzer olarak, Demirci (2018) erkek sporcuların duyarsızlaşmayı kadın sporculara göre daha yoğun yaşadıklarını belirtmiştir. Dale ve Weinberg (1990) erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek tükenmişlik algısı yaşadığını ifade etmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak Özcoşan (2018) ise kadın katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin erkek katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Heidari (2013) kadın sporcuların tükenmişlik düzeylerinin erkek sporcularda daha yüksek olduğunu ve olumsuz sonuçlarının kadınlarda daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Güreşçilerin yaşlarına göre tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre 21 yaş ve üzeri güreşçilerin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları ortalama puanlarının 18-20 yaş aralığında olan güreşçilerin ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada yaşça büyük sporcuların tükenmişlik duygusunu yaşça küçük sporculara göre daha fazla yaşadıkları söylenebilir. Özcoşan (2018) tarafından yapılan çalışmada 19-25 yaş aralığındaki katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin 18 ve altı yaş aralığındaki katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek olması analiz bulgularımızı desteklemektedir.

Araştırmada güreşçilerin stillerine göre tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen bulgulara göre grekoromen stilinde güreşen sporcuların duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi ortalama puanlarının, serbest stilde güreşen sporcuların duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada spor yılına göre tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, azalan başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Farklılığın 13-17 yıl ile 8-12 ve 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip sporcular arasında olduğu görülmüştür. Elde edilen analiz sonuçlarına göre 8-12 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip güreşçilerin 13-17 yıl arası

spor yılına sahip güreşçilere göre azalan başarı hissi daha yüksektir. Güreşçilerin spor hayatlarının ortalarında yoğun antrenmanlar ve yüklenmelerin verdiği yorgunlukla durgunluk dönemine geçtikleri söylenebilir. Spor hayatları bakımından kırılma noktası olarak düşünülen bu dönemleri psikolojik olarak sağlıklı atlatan güreşçilerin yenilenerek spordan haz alma ve başarı için mücadelelerinin arttığı söylenebilir. Özcoşan (2018) tarafından yapılan çalışmada 8-11 yıl arasında spor yapan katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin 1-3 ve 4-7 yıl spor yapmış olan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada millilik yılına göre tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Farklılığın 2-5 yıl ile 14 yıl ve üzeri millilik yıllarına sahip sporcular arasında olduğu görülmüştür. Buna göre 14 yıl ve üzeri millilik yılına sahip sporcuların 2-5 yıl arasında millilik yılına sahip sporculara göre duyarsızlaşma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle uzun yıllar millilik tecrübesine sahip olan sporcuların zamanla yaşla birlikte farklı sorumluluklar içine girdiği ve hayatın doğal akışında kendilerini psikolojik olarak spora çok vermedikleri ya da gelecekteki sportif performanslarından umutlu olmadıkları için çabalarında azalma olduğu söylenebilir.

Güreşçilerin antrenörleri ile çalışma sürelerine, almış oldukları derecelerine ve yaralanma durumlarına göre tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Çalışmada güreşçilerin cinsiyetlerine göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmazken, güven ve başarı motivasyonu ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kadın sporcuların güven ve başarı motivasyonu ortalama puanları erkek sporcuların ortalama puanlarından yüksektir. Erkek sporcuların ise baskı altında iyi performans gösterebilme ortalama puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. O halde kadın sporcuların herhangi bir dış güce ihtiyaç duymaksızın yüksek çaba göstermek ve elinden geleni yapmak için içsel olarak motive olduğu, erkek sporcuların ise

zorlanmalarda ya da yoğun baskı altında daha iyi konsantre olduğu ve daha iyi performans gösterme eğiliminde olduğu söylenebilir. Güler (2019) kadın sporcuların, erkek sporculara göre; daha fazla güven başarı motivasyonuna sahip olduklarını belirtmiştir. Bu sonuç araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Yıldız (2020) konsatrasyon ve baskı altında iyi performans gösterme alt boyutlarında erkeklerin; öğrenmeye açık olma alt boyutunda ise kadın sporcuların puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız ve Erhan (2019) ise kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan güreşçilerin yaş gruplarına göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, konsantrasyon alt boyutu ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre 18-20 yaş arasında olan sporcuların konsantrasyon ortalama puanlarının 21 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksektir. Ancak 21 yaş ve üzeri sporcuların ise baskı altında iyi performans gösterebilme ortalama puanlarının 18-20 yaş arası sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre yaşça küçük sporcuların müsabaka sırasında beklenmedik durumlarda ya da dikkat dağıtıcı durumlarda dikkatlerini daha rahat toplayabildikleri, yaşça büyük sporcuların ise zor mücadelelerden daha fazla zevk aldığı ve daha iyi konsantre oldukları düşünülebilir. Güler'in (2019) kayak sporcularla yaptığı çalışmada yaşa göre sporcuların psikolojik becerilerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Yıldız (2020) güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 15-17 yaş grubu sporcuların puanlarının 21 yaş ve üzerine göre daha yüksek olduğunu, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda ise 15-17 yaş grubu sporcuların, 18- 20 yaş ve 21 yaş ve üzeri katılımcılara göre puanlarının daha düşük olduğunu ifade etmiştir.

Güreşçilerin stillerine göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre grekoromen stilinde güreşen sporcuların baskı altında

iyi performans gösterebilme ortalama puanlarının serbest stilde güreşen sporcuların puanlarından daha yüksektir.

Katılımcıların spor yıllarına göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, konsantrasyon alt boyutu ile güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Farklılığın konsantrasyon alt boyutunda 3-7 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip güreşçiler arasında olduğu görülürken, güven ve başarı motivasyonu alt boyutunda 8-12 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılan sahip güreşçiler arasında olduğu saptanmıştır. Buna göre, 3-7 yıl arasında spor yapanların konsantrasyon ortalama puanlarının 18 yıl ve üzeri spor yapanların puanlarından yüksektir. 8-12 yıl arasında spor yapanların güven ve başarı motivasyonu ortalama puanlarının 18 yıl ve üzeri spor yapanların puanlarından yüksektir. Genel olarak spor yılı düşük olan sporcuların konsantrasyonları, dikkatlerini toplama yetenekleri ve kendilerine olan güvenleri spor yılı yüksek olan güreşçilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor yılı arttıkça sporcuların küçük yaştan itibaren başlayan yoğunluğun gün geçtikçe artması psikolojik olarak yıpranmalara neden olmakta ve süreç içinde sporcuların başarı için yoğun çabaları ve kendilerine olan güvenleri de azalmaktadır diyebiliriz. Çalışmamızdan farklı olarak, Güler'in (2019) kayak sporcularla, Yıldız'ın (2020) taekwondocularla yaptığı çalışmada spor yılına göre psikolojik becerileri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Çalışmaya katılan güreşçilerin sahip oldukları derecelerine göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmezken, konsantrasyon alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Farklılığın Türkiye' de derecesi olanlar ile Büyükler Avrupa-Dünya derecesine sahip olanlar arasında oldu belirlenmiştir. Buna göre, Türkiye' de derecesi olan sporcuların konsantrasyon puanlarının büyükler ve Avrupa ve dünyada derece yapanlardan daha yüksektir. Yıldız (2020) ulusal başarı elde etmiş sporcuların öğrenmeye açık olma alt boyutu puanlarının, ulusal başarıya sahip olmayan sporcuların ise baskı altında iyi performans gösterme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Yıldız (2020)

uluslararası başarı elde etmiş sporcuların konsantrasyon, baskı altında iyi performans gösterme ve zorluklar ile baş edebilme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada güreşçilerin antrenörleri ile çalışma sürelerine göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; zorluklarla baş edebilme, öğrenmeye açık olma, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, endişelerden kurtulmak boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre, 5 yıl ve üzeri süredir aynı antrenör ile çalışan sporcuların endişelerden kurtulmak ortalama puanlarının 1-4 yıldır aynı antrenör ile çalışan güreşçilerin puanlarından yüksektir. Elde edilen sonuçlara göre, antrenör ve sporcuların birbirlerini tanımaları açısından zamanın ne kadar önemli olduğu görülmektedir. Özellikle aynı antrenör ile çalışmanın sporcu açısından, düşük performans gösterme ve tepki görme endişeleri gibi olumsuz psikolojik düşüncelerinin azaldığı görülmektedir.

Güreşçilerin yaralanma durumlarına ve millilik yıllarına göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güler (2019) sporcuların millilik durumlarına göre psikolojik becerilerinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Yıldız (2020) ise çalışmasında milli olmayan sporcuların öğrenmeye açık olma alt boyutu puanlarının, milli takımda yer alan sporcuların ise baskı altında iyi performans gösterme alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yıldız ve Erhan (2019) milli sporcuların psikolojik beceri ölçeğinin tüm alt boyutları ortalama puanlarının milli olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlarıdır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık olma baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sporcu tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sporcu tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin öğrenmeye açık olma, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak boyutları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporcu tükenmişlik ölçeği ile sporcuların psikolojik becerini değerlendirme ölçeğinin diğer alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmemiştir. Genel olarak bakıldığında ise sporcuların psikolojik becerileri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Literatürde çalışmamızla benzer olarak; Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) yaptıkları çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının artmasının tükenmişlik üzerinde azalma meydana getirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Madigan and Nicholls (2017) zihinsel dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğunu ve yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların azalan başarı hissi ve duygusal tükenmelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, güreşçilerin psikolojik becerileri kullanım düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu bağlamda sporcu ve performansı üzerinde negatif etkisi olduğu görülen tükenmişlik ile baş etmeleri ve üst düzey performans gösterebilme açısından, milli güreşçilere psikolojik beceri antrenmanları ile eğitimler verilmelidir. Özellikle tükenmişliği daha fazla yaşayan erkek sporcuların, yaşça büyük sporcuların ve uzun yıllar milli formayı giymekte olan sporcuların tükenmişlik durumlarını ortadan kaldırmak ya da azaltmak adına antrenörler sporcularının, spor psikologlarından destek almalarını sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman.* Ankara: Nobel Yayın.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları.* İstanbul: Remzi Yayınevi.

Biçer, D. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans, Başarının zihinsel dinamikleri.* İstanbul: Beyaz Yayın.

Cox, R.H. (2007). *Sport psychology: concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.

Dale, J.L. and Weinberg, R. (1990). Burnout in Sport: A Review and Critique. *Applied Sport Psychology*. 2 (1), 67-83.

Demirci, E. (2018). Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi,* Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

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

Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık.* Ankara: Detay yayıncılık.

Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde).* Ankara: Detay Yayıncılık.

Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi.* Ankara: Nobel Yayın.

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.

Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential for Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist*. 3(1), 63-71.

Gustafsson, H., Kentta, G. and Hassmen, P. (2011). Athlete Burnout: An İntegrated Model and Future Research Directions. *Internetional Review of Sports and Excercise Psychology.* 4(1), 3-24.

Güler, M.Ş. (2019). Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Heidari, S. (2013). Gender Differences in Burnout in Individual Athletes. *European Journal of Experimental Biology.* 3(3), 583-588.

Karageorghis, I.C. and Terry, C.P. (2015). *Spor psikolojisi.* E, Demir (Çev.), Ankara: Nobel Yayınevi.

Kelecek, S., Kara, F.M., Çetinkalp, F.Z.K. ve Aşçı, F.H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği' nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi.* 27(4), 150-161.

Kelecek, S. ve Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(2), 162-173.

Kelecek, S. ve Koruç, Z. (2018). Futbolcuların Güdüsel Yönelim ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 3(2), 102-116.

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

Konter, E. (1999). *Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman.* Ankara: Nobel Yayın.

Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılgılar ve gerçekler.* İzmir: Dokuz Eylül Yayınevi.

Kurtulget, E., Kaplan, G. ve Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi.* 2(2), 82-91.

Madigan, D.J. and Nicholls, A.R. (2017). Mental Toughness and Burnout in Junior Athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*. 32, 138-142.

Maslach, C. and Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 2, 99-113.

Özcoşan, V. (2018). Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya

Raedeke, T.D. and Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23(4), 281-306.

Samur, G.Ü. ve Samur, S. (2017). *Sporda stres yönetimi ve teknikleri.* Ankara: Gazi Yayınevi.

Seabourne, T.G., Weinberg, R.S., Jackson, A. and Suinn, R.M. (1985). Effect of Individualized, Nonindividualized, and Package İntervention Strategies on Karate Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 7(1), 40-50.

Smith, R.E. and Christensen, D.S. (1995). Psychological Skills As Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17(4), 399-415.

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.

Sözeren, A. ve Kelecek, S. (2019). Sporcularda Saldırganlık: Tükenmişlik ve Yarışma Kaygısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1(1), 70-86.

Suinn, R. (1996). *Zihinsel antrenman kılavuzu yüksek verim için 7 aşama*. T. Bağırgan (Çev.), Ankara: Sporsal Kuram Dizisi.

Şahin, M ve Koruç, Z. (Ed.). (2015). *Psikolojik beceri antrenmanına giriş*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Şahin, M ve Koruç, Z. (Ed.). (2015). *Konsantrasyon.* Ankara: Nobel Yayınevi.

Şahin, M ve Koruç, Z. (Ed.). (2015). *Tükenmişlik ve sürantrenman*. Ankara: Nobel Yayınevi.

Weinberg, R.S. and Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Williams J. (2006). *Applied sport psychology personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill.

Yeltepe, H. (2012). *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık.* Ankara: Nobel Yayın.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Yıldız, M.E. ve Erhan, S.E. (2019). Kış Sporu İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*. 1(2), 23-31.

EKLER

EK A.1 Anket Formu Örneği

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu, İstanbul Gelişim Üniversitesi bünyesinde gerçekleştirilen "Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi" başlıklı tezde kullanılmak üzere yapılmaktadır. Araştırmada vereceğiniz yanıtların doğruluğu, araştırmamızın sonuçlarının kesinliğini olumlu yönde etkileyecektir. Bilimsel çalışmamıza verdiğiniz katkı için teşekkür ederim.

Yavuz GÜVENDİ

Yüksek Lisans Öğrencisi

Yaşınız: …….

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz? ……

Kaç yıldır milli takımdasınız? ……...

En iyi Dereceniz? …….

Şuan ki Kulüp Antrenörünüz ile çalışma süreniz nedir? ……..

Ciddi düzeyde yaralanma yaşadınız mı? Evet ( ) Hayır ( )

EK A.2 Sporda Tükenmişlik Ölçeği

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Her zaman
Sporda değerli olan pek çok şeyi başarıyorum					
Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum					
Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu					
Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum					
Sporda çok şeyi başaramıyorum					
Sportif performansımı eskisi kadar çok önemsemiyorum					
Sporda yeteneğim kadar performans göstermiyorum					
Kendimi spor anlamında (bitmiş) tükenmiş hissediyorum					
Eskisi kadar sporun içinde değilim					
Spordan dolayı kendimi fiziksel olarak bitkin hissediyorum					
Sporda başarılı olma konusunda eskiye göre daha az endişeleniyorum					
Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim					
Ne yaparsam yapayım olması gereken performansı göstermiyorum gibi geliyor					
Sporda kendimi başarılı hissediyorum					
Spora karşı olumsuz hislerim var					

EK A.3 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği

	Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımla ilgili özel hedefler belirlerim.				
Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
İşler kötü gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu				

telkinim işe yarar.				
Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleştirebilirim.				
Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

EK A.4 Sporda Tükenmişlik Ölçeği İzin Formu

SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ İZİN İSTEĞİ
2 ileti

yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com> 5 Mayıs 2020 14:29
Alıcı: selenkelecek23@gmail.com

Merhaba hocam,

Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim.

SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ'nizi tezimde kullanmama izin verir misiniz?

Saygılarımla

İyi çalışmalar

--
Yavuz GÜVENDİ

Selen Kelecek <selenkelecek@gmail.com> 6 Mayıs 2020 11:32
Alıcı: yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com>

Merhaba
İlgili ölçeği ekte bulabilirsiniz
Kolaylıklar dilerim

yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com>, 5 May 2020 Sal, 14:29 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

--
Öğr. Gör. Selen KELECEK
Başkent Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Spor Bilimleri Bölümü

--
Selen KELECEK
Başkent University
Faculty of Health Sciences
Department of Sport Sciences

3 eklenti

SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ.doc
45K

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği - MANUEL.pdf
456K

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği_makale.pdf
153K

EK A.5 Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi Ölçeği İzin Formu

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ İZİN İSTEĞİ
2 ileti

yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com> 5 Mayıs 2020 14:25
Alıcı: seerhan@nku.edu.tr

Merhaba hocam,

Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim.

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ'nizi tezimde kullanmama izin verir misiniz?

Saygılarımla

İyi çalışmalar

--
Yavuz GÜVENDİ

Suleyman Erim Erhan <seerhan@nku.edu.tr> 6 Mayıs 2020 12:06
Alıcı: yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com>

Merhaba hocam,

Tabiki izin veririm şimdiden iyi çalışmalar dilerim.

En iyi dileklerimle

Erim

yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com>, 5 May 2020 Sal, 14:26 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

PSIKOLOJIK BECERI TR.doc
68K

From: "yavuz güvendi" <yavuzguvendi@gmail.com>
To: deniz.bedir@atauni.edu.tr
Cc:
Bcc:
Date: Tue, 5 May 2020 14:13:53 +0300
Subject: SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ İZNİ İSTEĞİ
Merhaba hocam,

Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Bölümünde Yüksek Lisans öğrencisiyim.

SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ'nizi tezimde kullanmama izin verir misiniz?

Saygılarımla

İyi çalışmalar
--
Yavuz GÜVENDİ

Deniz Bedir <deniz.bedir@atauni.edu.tr> 9 Mayıs 2020 18:31
Alıcı: yavuz güvendi <yavuzguvendi@gmail.com>

Merhaba, "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği"ni tezinizde kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur.
Ayrıca çalışmanızda size yardımcı olacağını düşündüğüm; ölçeğin word hali, geçerlik güvenirlik çalışması ve ilgili ölçek kullanılarak yapılan çalışmaları da ekliyorum. Umarım faydalı olur.
İyi çalışmalar dilerim.

Atatürk University
Faculty of Sport Sciences
Arş. Gör. Deniz Bedir
0543 599 64 54