



Psikolojik Gerilim ve Psikolojik Beceriler: Elit Dövüş Sporcuları Üzerine Bir Çalışma

Ali Şamil DOĞAN¹

¹Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0001-4928-9971 e-mail: alisamildogan07@gmail.com

Kader ÇELİK²

²Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, TÜRKİYE
Orcid: 0009-0009-3817-8086 e-mail: kadercelik1892@gmail.com

Arş. Gör. Gül Bahar BAYIROĞLU³

³Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-4297-4562 e-mail: gulbayiroglu@sdu.edu.tr

Abdullah ARISOY⁴

⁴Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0002-2193-7519 e-mail: abduharisoy@gmail.com

Doç. Dr. Osman PEPE⁵

⁵Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, TÜRKİYE
Orcid: 0000-0001-8787-2538 e-mail: osmanpepe@sdu.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı, dövüş sporcularının psikolojik gerilimlerinin psikolojik becerileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma kapsamında, son beş yıl içerisinde Türkiye şampiyonasına katılmış muaythai ve kickboks branşlarında mücadele eden ve aktif olarak spor yaşantısını sürdüren 212 sporcu, basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilerek çalışmaya dâhil edilmiştir. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu ile literatürde yer alan psikolojik gerilim ve sporcu psikolojik beceri ölçekleri kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik gerilim ve psikolojik beceri ölçeklerinden elde ettikleri skorlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon testi uygulanmış, psikolojik gerilimin psikolojik beceriler üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla ise basit regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların psikolojik gerilim düzeylerinin yüksek olduğu, buna karşın psikolojik beceri düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik gerilim ile beceri düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu ve psikolojik gerilimin psikolojik becerileri yordadığı saptanmıştır. Bu durum, dövüş sporlarının yüksek gerilim yaratan doğasının, sporcuların psikolojik becerilerini baskıladığı ve bu becerilerin optimal düzeyde kullanılmasını zorlaştırdığı şeklinde yorumlanabilir. Kickboks ve muaythai sporcuları, antrenman ve müsabaka esnasında yüksek düzeyde stres ve baskıyla karşı karşıya kalmakta; bu durum zamanla onların psikolojik becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ancak, dövüş sporcularının zorlu koşullara uyum sağlayabilme kapasitelerinin yüksek olması, bu etkiyi nispeten sınırlayabilir. Bu sonuç, dövüş sporcularının psikolojik becerilerinin uzun vadede korunması ve geliştirilmesi adına, stres yönetimi ve gerilim azaltma tekniklerinin antrenman süreçlerine dâhil edilmesi gerekliliğini ortaya koyabilir.

Anahtar kelimeler: Sporcu, Psikolojik gerilim, Beceri.

Psychological Tension and Psychological Skills: A Study on Elite Combat Athletes

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of psychological tension on psychological skills of combat athletes. Within the scope of the study, 212 combat athletes who have been competing at the elite level in Muaythai and Kickboxing branches in the last five years in Turkey and actively continuing their sports life were selected by simple random sampling method and included in the study. In the collection of the data, the personal information form created by the researchers and the psychological stress and athlete psychological skills scales in the literature were used. Pearson correlation test was applied to determine the relationship between the participants' scores obtained from psychological tension and psychological skill scales, and simple regression analysis was performed to evaluate the effect of psychological tension on psychological skills. As a result of the study, it was determined that the psychological tension levels of the participants were high, whereas their psychological skill levels were above average. In addition, it was found that there was a low level negative relationship between psychological tension and skill levels and psychological tension predicted psychological skills. This situation can be interpreted as the high-tension nature of combat sports suppresses the psychological skills of athletes and makes it difficult to use these skills at an optimal level. Combat athletes face high levels of stress and pressure during training and competition, which may negatively affect their psychological skills over time. However, the high capacity of combat athletes to adapt to challenging conditions may relatively limit this effect. This result suggests that stress management and de-escalation techniques should be included in the training process in order to maintain and improve the psychological skills of combat athletes in the long term.

Keywords: Athlete, Psychological stress, Skill

Sorumlu yazarlar: Arş. Gör. Gül Bahar BAYIROĞLU, E-posta: gulbayiroglu@sdu.edu.tr

GİRİŞ

Günümüz mevcut koşullarında sporcuların sadece fiziksel becerileri ve yetenekleri istenilen sportif performansın elde edilmesi için yeterli olmamaktadır. Sportif başarı ve performans için hem psikolojik beceriler hem de sporcuların duygularının kullanımı büyük önem arz etmektedir (Rubaltelli vd., 2018). Bu nedenle sporculara uygulanan çeşitli fiziksel yüklenmelerin yanısıra bu yüklenmelerle oluşan psikolojik durumlara verdikleri cevaplar onların hedefledikleri performans düzeylerine ulaşabilmelerini sağlayacaktır. Performans, bireyin sahip olduğu yetenekler doğrultusunda kendinden istenen bir görevi başarılı bir şekilde uygulamasıdır (Başer, 1996). Sportif performans ise, bir sportif başarının sağlanması için atletik görev veya görevlerin yerine getirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bayraktar ve Kurtođlu, 2004). Sportif performansı etkileyen çevresel ve içsel faktörlerin olduğu bilinmektedir. Sporcuların sportif performanslarını etkileyen içsel faktörlerden birisi psikolojik faktörlerdir. Bu faktörlerin başında da psikolojik gerilim gelmektedir. En yaygın anlamıyla stres olarak bilinen psikolojik gerilim; çeşitli zorlanım, gerginlik olarak da bilinen ve bireyin zihinsel veya fizyolojik işlevlerini zorlayan her türlü etkinin ortak adı olarak tanımlanabilir. Diğer bir ifadeyle, bireyin çevreyle etkileşimi sonucu fizyolojik ve psikolojik olarak uyum bozukluğunun bireyde oluşturduğu duygusal gerilim ve gerginlik hali olarak ifade edilmiştir (Özel ve Bay Karabulut, 2018). Stres/psikolojik gerilim kavramı genel olarak bireylerin anlık stres seviyelerini ya da belirli bir süre zarfında deneyimledikleri duygu ve düşünceleri yansıtmaktadır ve temelde bireylerin deneyimledikleri olaylara dair yaşadıkları stres düzeylerini ifade etmektedir; bireylerin yaşadıkları bu olaylarla ilgili duygu ve düşünceleri ne kadar olumsuz ise stres düzeyleri de o kadar yüksek olmaktadır (Shaw vd., 2017; Asıcı ve Uygur; 2017). Spor ortamlarında stresi kontrol altına almak, buna karşılık olarak motivasyonu yüksek tutmak ve yetenekleri sergileyebilmek için psikolojik beceriler oldukça önemlidir (Ercan 2013). Erhan ve diğerleri (2015) psikolojik beceriyi; sporcunun kendi potansiyelinin farkında olarak bu potansiyele inanması, bu potansiyeli doğrultusunda gerçekçi isteklerde bulunması ve bu isteklere ulaşmak ve geliştirmek yönünde daha özgün ve güvenilir destekler alması olarak nitelendirilmiştir. Buradan anlaşılacağı üzere sporcuların psikolojik becerileri onların motivasyonlarını geliştiren, yeteneklerini ortaya çıkaran, performansı ve başarıyı arttıran unsurlardan biri olarak değerlendirilebilir. Psikolojik beceriler, temelde sporcuların müsabaka veya antrenmanlarda hata oranlarını en aza indirmeyi amaçladıkları ve uyguladıkları yaşantısal davranışlardır ve bu becerilerin geliştirilmesi planlı ve sistematik bir şekilde uygulanan psikolojik beceri antrenmanları ile ulaşılabilir olmaktadır. Bu antrenmanlar sporcuların hazırlık aşamalarında üzerinde durulması gereken temel konulardan biridir ve fiziksel becerilerin tekrarlanabilirliği kadar önem arz etmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Günümüzde

sporcular hem başarı elde edebilmek adına hem de var olan başarılarını sürdürebilmek adına yoğun antrenman yapmakta ve yüksek rekabetin yer aldığı müsabakalarda büyük çaba göstermektedirler. Özellikle muaythai ve kickboks gibi üst düzey beceri ve istikrarlı psikolojik özellikler gerektiren spor branşlarında başarılı olabilmek adına çok çalışmak gerekmektedir ve bu yoğun çaba, uzun süreli fiziksel ve zihinsel zorlanmalar, sporcuların pek çok farklı sorunla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır ve bu durumda hem psikolojik becerilerin gelişmesini zorlaştırmakta hem de sporcuların psikolojik gerilim yaşamalarına neden olmaktadır (Güvendi, 2020). Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında çeşitli sporcu gruplarının psikolojik gerilim/stres (Balcıoğlu ve Doğrul, 2011; Sözen vd., 2012; Öztürk, 2023; Efek, 2021) ve psikolojik becerilerini (Güler, 2019; Yıldız ve Erhan, 2019; Güvendi, 2020; Şahinler, 2021) inceleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Ancak dövüş sporcularının psikolojik gerilim ve becerileri arasındaki ilişkilerin etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Sporcuların sergileyecekleri performansların, maruz kaldıkları yüklenmeler karşısındaki yaşayabilecekleri psikolojik gerilimler ve bu durumlar içinde psikolojik becerilerinin devamlılığının sağlanması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı dövüş sporcularının psikolojik gerilimlerinin psikolojik becerileri üzerine etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; var olan değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve eğer bir değişim saptandıysa bu değişimin hangi yönde olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmaya son beş yıl içerisinde Türkiye şampiyonasına katılmış muaythai ve kickboks branşlarında mücadele eden ve aktif olarak spor yaşantısını sürdüren basit tesadüfî yöntemle seçilmiş 212 sporcu katılmıştır. Basit tesadüfî yöntem; evrende yer alan her birimin örneklem içerisinde yer alma olasılığının aynı olmasıdır. Başka bir ifadeyle, birimlerin birbirinden bağımsız olarak eşit seçilme şansına sahip olmalarını kapsamaktadır (Ural ve Kılıç, 2005).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile literatürde yer alan psikolojik gerilim ve sporcu psikolojik beceri ölçekleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çalışmaya katılan elit dövüş sporcularının cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor türü ile ilgili bilgileri elde etmek amacıyla 4 soru içermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	93	43,9
Erkek	119	56,1
Yaş		
18-25	120	56,6
26-33	45	21,2
34 ve üzeri	47	22,2
Spor Yaşı		
1-7	110	51,9
8-15	53	25,0
16 ve üzeri	49	23,1
Spor Türü		
Muay-Thai	126	59,4
Kick-Box	86	40,6

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %43,9'unun kadın, %56,1'inin erkek yaş değişkenine göre, %56,6'sının 18-25, %21,2'sinin 26-33, %22,2'sinin 34 ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %51,9'unun 1-7 yıl, %25'inin 8-15 yıl, %23,1'inin 16 ve üzeri spor yılına sahip olduğu ve spor türü değişkenine göre ise %59,4'ünün muay-thai ve %40,6'sının kick-box cevaplarını verdiği görülmüştür.

Psikolojik Gerilim Ölçeği

Çalışmada, Rice ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen psikolojik gerilim ölçeği (APSQ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Lima ve diğerleri (2022) tarafından yapılmıştır. APSQ, sporcuların spor ortamlarında ve dışındaki yaşadıkları psiko-mantıksal gerginlikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 10 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte yer alan her madde için 1-5 arasında puan alındığı ifade edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı değeri ,83 olarak rapor edilmiştir. Sunulan bu çalışma için Cronbach Alfa değerinin ise ,76 olduğu tespit edilmiştir.

Sporcu Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği (ACSI-28)

Araştırmada, Smith ve diğerleri (1995) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen sporcu psikolojik beceri değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Erhan ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 28 madde ve 7 alt boyuttan oluştuğu ve 4'lü likert tipi derecelendirmesine sahiptir. Ölçeğin puanlaması, 'hemen hemen hiç', 'bazen', 'sık sık' ve 'hemen hemen her zaman' ifadelerine göre her madde için 0-3 arası puan alındığı ifade edilmiştir. Ayrıca ölçeğin toplam puan üzerinden de değerlendirilebileceği ifade edilmiştir. Ölçekte yer alan 3, 7, 10, 12 ve 19. maddeler olumsuz ifade içermekte olup ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerilerinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçek toplam puanı için

yapılan geçerlik güvenilirlik analizine göre Cronbach Alfa değeri, 85 olarak rapor edilmiştir. Sunulan bu çalışma için Cronbach Alfa değerinin ise, 88 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan sporculara, anket hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra anket araştırmacılar tarafından sporculara yüz yüze uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Kolmogorow- simirnov testi, verilerin dağılımlarının normalliğinin belirlenmesi için kullanılan testlerden birisidir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin tespitinin yapılması amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Sunulan bu çalışmaya ait elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri sonuçları tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden elde ettiği puanların çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Psikolojik Gerilim	212	,865	1,261	,000
Psikolojik Beceri	212	-,473	-,501	,000

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri skorların çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu görülmüştür. Literatürde bu aralığın normallik için uygun bir aralık olduğu ifade edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Bu bilgi doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir ve bu doğrultuda parametrik analiz teknikleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 adlı program kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik gerilim ve psikolojik beceri ölçeklerinden elde ettiği skorlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için pearson korelasyon testi, psikolojik gerilimin psikolojik beceriler üzerine etkisini ortaya koyabilmek için basit regresyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların ölçeklerden elde ettiği puanların betimsel istatistikleri

Ölçekler	n	En az	En çok	x±sd
Psikolojik Gerilim	212	10,00	50,00	19,816±6,906
Psikolojik Beceri	212	26,00	81,00	55,552±12,635

Tablo 3'te, katılımcıların psikolojik gerilim ölçeğinden elde ettikleri skorun 19,816±6,906 ve psikolojik beceri ölçeğinden elde ettikleri skorun ise 55,552±12,635 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Gerilim ve Becerileri Arasındaki İlişki

	Psikolojik Beceri
Psikolojik Gerilim	r
	-,327**
	p
	,000
	n
	212

** $P < 0,01$

Tablo 4 değerlendirildiğinde, katılımcıların psikolojik gerilimleri ile psikolojik becerileri arasında ($r = -,327$, $p = ,000$) düzeyinde negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Table 5. Katılımcıların psikolojik gerilimlerinin psikolojik beceriler üzerine etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	SHB	β	t	p	R	R ²	F	p
Psikolojik Gerilim	Psikolojik Beceri	-,599	,119	-,327	-5,022	,000	,327	,107	25,222	,000

*p<,05

Tablo 5’te katılımcıların psikolojik gerilim ile psikolojik becerileri arasında oluşturulan model anlamlı bir ilişki sunmaktadır ($f_{1,210} = 25,222$, $p=,000$) Bu model, katılımcıların psikolojik becerilerindeki değişimin %10,7’sini açıkladığı görülmüştür ($R^2=,107$, $p<,000$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Dövüş sporcularının psikolojik gerilim düzeylerinin psikolojik becerilerine etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Çalışmada psikolojik gerilim ölçeğinden elde edilen veriler katılımcıların yüksek gerilim/stres düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Dövüş sporcularının psikolojik gerilim düzeylerinin yüksek seviyede olmasının birden fazla nedeni olduğu düşünülmektedir. Bu sporcular, yaptıkları spor branşının doğası gereği sık sık yüksek zihinsel ve fiziksel taleple karşı karşıya kalmaktadır ve bu durumda sporcuları stres ve baskı altında bırakabilmektedir. Yine benzer şekilde dövüş sporlarının doğası gereği, sporcuların hem rakiplerine karşı üstünlük kurmaları gerekirken hem de bireysel olarak bedensel zarar görmemeleri gerekmektedir bu nedenle bu süreçleri yönetebilmeleri adına hızlı karar verme becerilerini sürekli olarak test etmeleri ve uygulamaları gerekmektedir. Bu süreçte sporcularda stres oluşturabilmektedir. Aynı zamanda her spor branşında olduğu gibi yoğun yüksek riskli antrenman süreçleri ve rekabet ortamı sporcuların stres seviyelerini artırabilmektedir. Bu nedenle dövüş sporlarının fiziksel zorluklarının ötesinde, sporcuların psikolojik sağlıklarını koruma ve geliştirmeleri gerekmektedir. Literatür incelendiğinde Öztürk (2023) çeşitli spor takımlarında yer alan sporcularla yaptığı çalışmada, savunma sporu yapan sporcularda (kickboks, güreş, tekvando, boks) stres düzeylerinde boks sporu yapan sporcuların stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kesler’in (2020) yılında elit güreş sporcularıyla yaptığı çalışmada sporcuların stres düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Efek ve Yiğiter (2022) yaptıkları çalışmada spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Egzersizin stres düzeyini azalttığı bilinmektedir ancak sporcuların antrenman ve performans beklentileri, başarı beklentisi ve müsabaka esnasında yaşadıkları baskı benzeri durumlar sporcuların stres düzeylerini artırabilmektedir. Bu nedenle spor yapmayan bireylerin yapan bireylere oran stres düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir. Spor branşlarında farklı stres düzeylerinin görülmesi, bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal etmenlerle etkileşim şekillerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Özellikle farklı spor branşlarının değişken doğası, rekabet biçimleri, fiziksel temas gereksinimi ve başarı beklentileri stres düzeylerini etkileyebilir. Örneğin, bireysel sporlar, performansın tamamının kişisel beceriye bağlı olmasından dolayı öznel bir baskı yaratabilirken, takım sporlarında sosyal destek mekanizmalarının bulunması stresi azaltabilir. Aynı zamanda, sporcuların deneyim düzeyi, psikolojik dayanıklılıkları ve stresi yönetme becerileri, aynı stres durumlarında farklı tepkiler geliştirilmesine yol açabilir ve belirli spor branşlarında stresin daha yüksek veya düşük düzeyde hissedilmesine neden olabilir.

Bu araştırmanın önemli bir bulgusu, dövüş sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır. Dövüş sporlarının yüksek stres ve fiziksel dayanıklılık gerektiren yapısı, sporcuların zihinsel dayanıklılık, odaklanma, öz güven ve stres yönetimi gibi kritik psikolojik becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu beceriler, sporcuların karşılaştıkları yoğun baskıya daha iyi uyum sağlamalarını ve ani değişimlere hızlı yanıt vermelerini mümkün kılmaktadır. Literatürde, bu psikolojik becerilerin yüksek düzeyde olmasının yalnızca performans üzerinde değil, aynı zamanda sporcuların uzun vadeli psikolojik dayanıklılığı üzerinde de olumlu etkileri olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır. Bedir ve diğerleri (2017), Yıldız'ın (2020) ve Şahinler'in (2021) milli sporcularla yaptığı çalışmalarda, bu sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, dövüş sporcularının sahip olduğu yüksek psikolojik becerilerin, spor yaşamlarının sürdürülebilirliği adına önemli bir avantaj sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik becerilerin yaşla birlikte arttığı (Aksu, 2018) ve antrenör-sporcu ilişkisinin olumlu şekilde kurulmasının bu becerileri geliştirdiği belirtilmektedir (Kalkavan vd., 2019). Bununla birlikte, farklı spor dalları arasında psikolojik beceri düzeyleri değişkenlik gösterebilir. Örneğin, Çağlar'ın (2017) halk oyunları sporcularıyla yaptığı çalışmada bu sporcuların psikolojik becerilerinin daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu durum, her spor dalının kendine özgü zorlukları, gereklilikleri ve psikolojik yükleri nedeniyle farklı psikolojik profillere sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmadaki bir diğer bulgu sporcuların psikolojik gerilimleri ile psikolojik becerileri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğudur ve psikolojik gerilimin psikolojik becerileri yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, herhangi bir sporcu grubunun psikolojik becerileri ile psikolojik gerilimlerinin arasındaki ilişki düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Çalışmamızda elde edilen bu bulgu, sporcuların yüksek düzeyde yaşayabilecekleri gerilimin, stres ve stres yönetimi gibi psikolojik becerileri olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Psikolojik gerilim, bireylerin zihinsel durumlarını olumsuz yönde etkileyerek, antrenman ve rekabet sırasında gösterdikleri performansı düşürebilir. Gerilimle başa çıkabilme becerisi, dövüş sporları gibi yüksek stresli ortamlarda kritik öneme

sahiptir; bu nedenle, yüksek gerilim düzeyleri, sporcuların psikolojik becerilerini zayıflatabilir. Düşük düzeyde psikolojik becerilere sahip bireyler, stresle başa çıkma ve odaklanma konusunda zorluklar yaşayabilir, bu da genel performanslarını olumsuz etkileyebilir. Diğer taraftan çalışmada sporcuların psikolojik gerilim ile psikolojik becerileri arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki sporcuların psikolojik becerilerinin geliştirilmesi ve devamlılığının sağlanması, yaşadıkları psikolojik gerilimlerini azaltabileceğini düşündürmektedir. Sporcuların stresle başa çıkabilme, özgüven, öz denetim, motivasyon sağlama ve odaklanma gibi psikolojik becerilerini geliştirmeleri, karşılaştıkları zorlayıcı durumlara daha dayanıklı olmalarını sağlayarak psikolojik gerilimi azaltabilir. Bu da sporcuların hem performanslarını sürdürebilmeleri hem de psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri açısından önemli bir avantaj sunmaktadır. Sonuç olarak, bu bulgular, psikolojik gerilimin sporcuların mental becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ve stres yönetiminin gelişmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

ÖNERİLER

- Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi, performanslarını iyileştirmeleri için önemli bir adım olacaktır.
- Sporculara stres yönetimi ile ilgili eğitimler verilmelidir.
- Sporcuların psikolojik beceriler ile ilgili farkındalıklarının kazandırılması sağlanmalıdır.
- Araştırma nicel araştırma yönteminde tasarlanarak yürütülmüştür. Sporcuların psikolojik beceri ve psikolojik gerilim davranışları hakkında daha detaylı ve derin bilgilere ulaşabilmek adına nitel araştırma yönteminde ya da karma araştırma yönteminde araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.
- Yapılacak sonraki araştırmaların diğer spor branşlarını kapsaması önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

1.Yazar: %20

2.Yazar: %20

3.Yazar: %20

4.Yazar: %20

5.Yazar: %20

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgileri: Bu çalışmada, etik kurul izni ve/veya yasal ya da özel izin gerektiren herhangi bir durum söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

- Aksu, O. (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi* (Yayın No. 491277) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal Öz-Yeterlik ve Affetmenin Algılanan Stres Düzeyini Yordayıcı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Balcıoğlu, İ., & Doğrul, A. (2011). Profesyonel Sporcularda Stres. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 59-65.
- Başer, E. (1996). *Futbolda psikoloji ve başarı*. Bağırgan Yayınevi, Ankara.
- Bayraktar, B., & Kurtođlu, M. (2004). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemler. T. Atasü, & İ. Yücesir (Eds.) içinde, *Sporda Performans ve Performans Artırma Yöntemleri* (s. 269- 296). İstanbul.
- Bedir, D., Erhan, E., Şen, I., Bedir, F., & Yazıcı, A. G. (2017). The Effects of Basic Psychological Needs on Psychological Skills of Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 356-366.
- Büyükoztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demiral, F. (2018). *Eđitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.
- Çağlar, G. (2017). *Kafkas halk oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 680138). [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Efek, E. (2021). *Atletizm sporunun stres, atılganlık ve sportmenlik düzeyleriyle ilişkisi* (Yayın No. 684235). [Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Efek, E., & Yiğiter, K. (2022). Spor, Stres ve Sportmentlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Yayın, Ankara.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ađduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeđinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Beden Eđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Güler, M.Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 531130) [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi* (Yayın No. 680138). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kalkavan, A., Bayraktar, C., & Çelik, M. (2019). Dođa sporu antrenörlerinin etkili iletiřim becerilerinin incelenmesi (Rize ili örneđi). 3. Uluslararası Avrasya spor, eğitim ve toplum kongresi. Mardin.

Doğam, A.Ş., Çelik, K., Bayroğlu, G.B., Arısoy, A., ve Pepe, O. (2024). Psikolojik Gerilim ve Psikolojik Beceriler: Elit Dövüş Sporcuları Üzerine Bir Çalışma. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 84-93.

Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 625116) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Lima, Y., Öz, N. D., Denerel, N., Özkaya, Ö., Senışık, S., & Rice, S. (2022). Validity and reliability of the Turkish Version of Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ). *Spor Hekimliği Dergisi*, 57(3), 147-154.

Özel, Y., & Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.

Öztürk, E. (2023). Savunma Sporü ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 40-44.

Rice, S. M., Parker, A. G., Mawren, D., Clifton, P., Harcourt, P., Lloyd, M., ... & Purcell, R. (2020). Preliminary Psychometric Validation of a Brief Screening Tool for Athlete Mental Health Among Male Elite Athletes: the Athlete Psychological Strain Questionnaire. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 850-865.

Rubaltelli, E., Agnoli, S., & Leo, I. (2018). Emotional Intelligence Impact on Half Marathon Finish Times. *Personality and Individual Differences*, 128(9), 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.034>

Shaw, M. P., Peart, D. J., & Fairhead, O. J. W. (2017). Perceived Stress in University Students Studying in a Further Education College. *Research in Post-compulsory Education*, 22(3), 442-452.

Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.

Sözen, H., Doğan, E., & Erdoğan, E. (2012). Farklı Branşlardaki Sporcuların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(9), 97-110.

Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18. Doi: 10.48133/igdirsd.1008467

Ural, A., ve Kılıç, İ. (2005). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Detay Yayıncılık.

Weinberg, R., Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics.

Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 619037). [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yıldız, M. E. & Erhan, S. E. (2019). Kış Sporü ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.