

PROFESYONEL FUTBOLCULARIN MEDENİ DURUMLARINA GÖRE PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Erkut KONTER*

ÖZET

Araştırmanın amacı, profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre (bekâr veya evli olma) psikolojik becerilerin (imgeleme-İM, baskı altında doruk performans ortaya koyma-BD, bağlılık gösterme-BG, stresle başa çıkma-SB ve karşılaşma kaygısını yönetme-KK) araştırılması idi. Araştırmanın evreni Türkiye Futbol Federasyonunun 7. Bölgesi olan Güney-Anadolu illeri idi. Bu bölgedeki 18 profesyonel futbol takımından 17'sine ve 451 profesyonel futbolcudan toplam 311'ine ulaşıldı. Veri toplama aracı olarak, "Futbolda Psikolojik Beceriler Ölçeği-16 (FPBÖ-16) ve anket kullanıldı. FPBÖ-16'nın güvenilirlik katsayıları, İM'de 0.66, BD'de 0.73, BG'de 0.62, SB'de 0.68 ve KK'de ise 0.63'dür. Tek yönlü varyans analizi, profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre İM, BD, SB ve KK becerilerinde anlamlı bir farklılık ortaya koymazken ($p>0.05$), sadece medeni duruma göre BG becerileri arasında anlamlı farklılık bulundu ($t_{(309)} = -3.00$ ve $p<0.003$). İstatistiksel analiz bekâr olan profesyonel futbolcuların, evli olanlara göre daha iyi BG becerisi gösterdiklerini ortaya koydu ($t=3.00$).

Anahtar sözcükler: Psikolojik beceriler, performans, profesyonel futbol, medeni durum, egzersiz

SUMMARY

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS ACCORDING TO MARITAL STATUS

The purpose of this study is to investigate psychological skills (imagery, peaking under pressure, commitment, coping with stress and

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, İzmir

competitive anxiety) according to marital status (being single or married) of professional soccer players. The population of the study consisted of 18 professional soccer teams and 451 professional soccer players of "South Anatolia Region" which is the 7th category of the Turkish Soccer Federation. All professional soccer teams except one, and a total of 311 professional soccer players in these teams were involved in this study. Soccer Psychological Skills Scale-16 (SPSS-16) and a questionnaire was applied to the players and related data gathered. Reliability coefficients of the SPSS-16 are 0.66 for imagery, 0.73 for performing under pressure, 0.62 for commitment, 0.68 for coping with stress, and 0.63 for competitive anxiety. One-way ANOVA and t-test revealed significant difference between commitment and marital status ($t_{309}=-3.00$ and $p<0.003$). No significant differences were found between imagery, peaking under pressure, coping with stress, competitive anxiety according to marital status ($p>0.05$). Statistical analysis revealed that single professional players had better commitment skill than married ones.

Key words: *Psychological skills, performance, professional soccer, marital status, exercise*

GİRİŞ

Spora üst düzeyde katılım, fedakârlıklar göstermeyi, kişinin kendini uzun süreli, planlı ve programlı olarak yaptığı sporun fiziksel, teknik, taktik ve psikolojik konularına vermeyi ve eksiksiz bir hazırlık sürecini gerektirmektedir.

Genelde sporcuların, özelde de futbolcuların performans hedeflerini başarabilmeleri, antrenman ve yaşantılarını doğru bir şekilde yönetmelerini, hedef ve önceliklerini doğru bir şekilde belirlemelerini gerektirmektedir. Çoğu kez futbolcular, yüksek performansı başarmaları için, futbol yaşantılarını her şeyin üzerinde tutmak ve diğer ilişkilerini daha geri plana itmek zorunda kalabilir. Özellikle profesyonel futbolcular, futbol yaşantılarını ilişkilerine değil, ilişkilerini futbol yaşantılarına uydurmak zorundadır. Aksi takdirde, futbolcuların profesyonel yaşantılarını sürdürmeleri ve yüksek performans değerlerini korumaları olanaklı olmayabilir.

Futbola katılımın zorunlulukları ile aile yaşantısının gereklilikleri, futbolcuların güçlükler, sıkıntılar ve çelişkiler yaşamasına yol açabilir. Örneğin Nideffer, Segal, Lowry ve Bond, elit düzeyde performans ortaya

koymanın, yoğun antrenman yüklemelerini ve sporcuların adanmasını (sporu, aile ve arkadaşlık ilişkilerinin de üzerinde tutma isteği ve arzusu) gerektirdiğini belirtmişlerdir (5).

Coppel'a göre sporcular, spor dalının hem içinde hem de dışında kalan bir dizi ilişkilere sahiptir (2). Sporcuların evlilik ve aile ortamındaki rolleri; duygu, davranış ve sportif performanslarını önemli düzeyde etkileyebilir. Buna karşılık, sporcunun gerçekleştirdiği performans da, ilişkilerinin niteliğini ve sonuçlarını etkiler. Profesyonel spora katılımla, bağımsızlık, kimlik, güvenlik, yakınlık, güç, kontrol ve iletişim gibi konular, evli olan sporcular için daha da karmaşık hale gelebilir. Sosyal desteği artırma ve evlilik ilişkisiyle ilgili stresi en aza indirme stratejileri, sportif performansı ve sporcunun uyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Medyada çıkan haberler, sporcunun evlilik ilişkisini olumlu ve olumsuz yönlerde etkileyebilir. Örneğin medya, sporcunun zorlu profesyonel yaşantısı içinde yardımcı ve destekleyici bir eşe yer verebildiği gibi, eşlerin birbirlerini aldattıkları, aile içi şiddet, zina ve rasgele cinsel ilişkiler gibi, alınganlık ve kızgınlıklara yol açabilecek konular üzerinde de durmaktadır. Medyada yer alan haberler, sporcuların bütünüyle kendi kontrollerinde değildir ve bunlar psikolojik durumlarını etkileyebilir. Sporcuların gündemde olan evlilik ilişkileri veya bekârlıklarını nasıl yaşadıkları, onların stresle başa çıkma-SB, baskı altında doruk performans ortaya koyma-BD, imgeleme-İM, bağıllık gösterme-BG ve karşılaşma kaygısını yönetme-KK gibi psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Örneğin Botterill, profesyonel hokey takımı ile yapmış olduğu araştırmada, eşler ve arkadaşların destekleyici rolünü göstermiştir (1).

Profesyonel futbolcuların özel ilişkileri daha çok risk altında kalabilir. Zira bu futbolcular statü elde etme, yer ve pozisyonlarını kaybetmeme ve yüksek performans düzeylerini koruyabilmek için, yoğun antrenmanlara katılmak ve kendilerini adamak zorundadır. Sporcular, antrenmanın istemlerini yanlış anlama, sporla ilişkili seyahatler, kıskançlık, sadakatsizlik, zina ve eşin kimlik sorunu gibi problemler yaşayabilir. Bu durum bazen, evlilik yaşamının devamı için engelleyici bir faktör haline gelebilir (3).

Bazen profesyonel futbolla ilgili medyada, bekâr futbolcuların evlenmeleri gerektiği ve böylelikle yaşamlarının düzene gireceği ve daha başarılı olacaklarına ilişkin yorumlara yer verilirken, bazen de bunun tam tersi düşünceler ileri sürülmektedir. Örneğin, futbolcuların evlendikten sonra eski performans başarılarını yakalayamadıkları ve

düşüşe geçtikleri gibi. Bu nedenle, medeni durumla psikolojik beceriler arasındaki ilişkilerin kavranması, sporcuların özel gereksinmelerine uygun psikolojik beceri antrenman programlarının oluşturulmasına yardımcı olabilir. Bekârlık ve evlilik yaşantısının problem ve sorumlulukları farklılaşabilir ve bu durum, futbolcuların psikolojik becerileri, performansları ve başarıları üzerinde etkili olabilir.

Türkçe kaynaklarda, profesyonel futbol, psikolojik beceriler ve medeni duruma ilişkin araştırmalar hemen hemen yok gibidir. Bu boşluğun doldurulması için, birçok araştırmaya gereksinme vardır. Bu nedenle, bu araştırmada, profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerinin (İM, BD, BG, SB ve KK), medeni durumlarına göre (bekâr veya evli olma) anlamlı farklılık gösterip-göstermediği sorusuna cevap aranmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Profesyonel futbolcuların psikolojik becerilerinin analizi, “FPBÖ-16” ölçeği (4); medeni durumları ise, ankete verdikleri cevaplarla belirlendi. Araştırmanın hipotezi “profesyonel futbolda, evlenmeyle birlikte psikolojik beceriler düşmektedir” şeklinde ortaya konmaktadır.

Bu çalışmaya yaşları 16-37 arasında değişen ($X = 23.08$, $S = 3.67$) 311 erkek profesyonel futbolcu katıldı. Araştırmanın evrenini, Türkiye Futbol Federasyonunun (TFF) 7. bölgesi, Güney-Anadolu illerinde bulunan 18 takım ve bunların 451 profesyonel futbolcusu oluşturdu. Evrenimizde yer alan 17 profesyonel futbol takımı ve 311 profesyonel futbolcunun verileri analiz edildi. Böylelikle, bir takım hariç evrendeki bütün profesyonel futbol takımlarına ulaşıldı. Araştırmada, 1nci, 2nci ve 3ncü liglerde bulunan takımlar ve profesyonel futbolcuları yer aldı. Takımlar; İskenderun Demir Çelik Spor, Hatayspor, Ceyhan Belediyespor, İskenderunspor, Silifkespor, Kilis Belediyespor, Maraşspor, Tarsus İdman Yurdu, Kozanspor, Adana Demirspor, Sanko, İslahiye Belediyespor, Mersin İdman Yurdu, Karamanspor, GASKİ, Yeni Anamurspor ve Gaziantepspor idi. Evren ve örneklemin oluşturulmasında, TFF'nin Güney-Anadolu illeri Adana bölge temsilciliğinden ve TFF'nin yazılı kaynaklarından yararlanıldı (6,7).

Veri toplama aracı olarak kullanılan “FPBÖ-16” (4), beş faktör ve 16 maddeden meydana gelmektedir. FPBÖ-16'nın güvenilirlik katsayıları, İM=0.66, BD=0.73, BG=0.62, SB=0.68 ve KK=0.63'tür. FPBÖ-16, beş (her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren ve hiçbir zaman) ve medeni durumla ilgili anket sorusunda ise, iki (bekar veya evli olma) seçenek yer almaktadır.

Teknik direktör, antrenör, takım yöneticisi ve takım kaptanlarıyla ilişkiye geçilerek yardım istendi. Kamp yapılanı otele, dinlenme tesisine ve antrenman sahalarına gidilerek veriler toplandı. Futbolculara anket, ölçek ve kalem sağlanarak başlarında beklendi ve soru sormalarına izin verildi. Sporcuların içten yanıt vermeleri teşvik edildi. Çalışmanın bilimsel olduğu, sonuçların özel yaşantılarını etkilemeyeceği, ölçek ve anket üzerine isim yazılmaması gerektiği, bilgilerin onların izni olmadan kimseye verilmeyeceği, doğru sonuçların alınması açısından içten ve samimi yanıt vermenin önemi açıklandı.

Profesyonel futbolcuların “FBPÖ-16”, ve “anket sorularına” verdikleri cevaplardan elde edilen verilerin “tek yönlü varyans” ve “t-testi” analizleri yapılarak anlamlı olan ve olmayan farklılıklar belirlendi.

BULGULAR

Profesyonel futbolcuların İM, BD ve KK becerileri ile medeni durumları arasında düşük düzeyde olumlu ve anlamlı olmayan bir ilişki bulundu (İM: $r=0.04$, BD: $r=0.08$, KK: $r=0.05$; $p>0.05$). Profesyonel futbolcuların SB becerisi ile medeni durumları arasında düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı olmayan bir ilişki vardır (SB: $r=-0.04$, $p>0.05$). Profesyonel futbolcuların BG becerisi ile medeni durumları arasında ise düşük düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (BG: $r=0.17$, $p<0.003$). Bu sonuçlara göre bekârların evlilerden daha yüksek BG becerisi gösterdiği söylenebilir. Determinasyon katsayısı ($r^2=0.29$) dikkate alındığında, BG’deki toplam varyansın (değişkenliğin) %29’unun medeni durumdan kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 1’den de görülebileceği üzere; profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre İM, BD, SB ve KK becerilerinde anlamlı bir farklılık yokken ($p>0.05$), sadece medeni duruma göre BG becerileri arasında anlamlı farklılık bulundu [$t_{(309)} = -3.00$, $p<0.003$]. Bekârların BG becerileri ($\bar{X} = 4.38$) evlilere göre ($\bar{X} = 3.92$) daha olumludur. Bu bulgu medeni durum ile BG becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 1. Profesyonel futbolcuların medeni durumlarına (bekar n=269, evli n=42) göre psikolojik becerilerine ilişkin t-testi sonuçları

Beceri/Medeni durum		\bar{X}	S	sd	t	p
İM	Bekar	3.75	0.86	2	-0.74	0.46
	Evli	3.64	0.97			
BD	Bekar	3.12	1.19	2	-1.37	0.17
	Evli	2.86	0.97			
BG	Bekar	4.38	0.89	2	-3.00	0.003*
	Evli	3.92	0.92			
SB	Bekar	3.97	0.93	2	0.68	0.44
	Evli	4.07	0.87			
KK	Bekar	3.85	0.94	2	-0.88	0.50
	Evli	3.71	0.99			

*p<0.05

TARTIŞMA

Araştırmanın evlilikle birlikte psikolojik beceri de düşmektedir hipotezi sadece bağıllık gösterme becerisi ile ilişkili doğrulanmaktadır.

Elde edilen sonuçlar, Heyman'ın (3) bazen sporun ve sporcunun istemlerinin, evlilik yaşamının devamı için engelleyici bir faktör haline gelebileceğine ilişkin düşüncelerini ve Coppel'in (2) sporcuların evlilik ve ailedeki rollerinin, duygu, davranış ve sportif performanslarını belirleyici olacağıyla ilgili araştırmalarını, bağıllık gösterme becerisi ile ilişkili olarak desteklemektedir. Coppel, evlilik durumunda, bağımsızlık, kimlik, güvenlik, yakınlık, güç, kontrol ve iletişim, spor katılımının yapısı ve istemlerinin, daha da karmaşık hale geldiğini ileri sürmüştür. Ancak, Botterill (1), sporcu için önemli olan eş ve arkadaşların, destek verme açısından değerli olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, eşler için sosyal desteği artırma ve evlilik ilişkisiyle ilgili stres, kaygı ve baskıyı en aza indirme, sporcunun sporuna bağıllık göstermesi, performans ve başarısını kolaylaştırıcı olabilir. Heyman (3) sporcuların, antrenman gerekliliklerini yanlış anlama, sporla ilişkili seyahatler, kıskançlık, sadakatsizlik, zina ve kimlik sorunu gibi problemler yaşayabileceğini, bazen spor ve sporculuk gerekliliklerinin, evlilik yaşamının devamı için engelleyici bir faktör haline gelebileceğini bildirmiştir. Yüksek performans sporcularının özel ilişkileri, daha çok risk altında kalabilir. Çünkü bu sporcular başarılı olmak için, yoğun antrenmanlar yapmak ve kendilerini bu çalışmalara vermek zorundadır. Evlilik yaşamının

getirdiği sorumluluklar ve sahip olunan çocukların istemleri, sporcunun yaptığı spordan daha çok fedakârlık yapmasını ve bağlılık göstermesini azaltmayı zorunlu hale getirebilir.

Spor yöneticilerinin, bekâr futbolcuların evlenmelerinin gerektiği, böylelikle yaşantılarının düzene gireceği ve performanslarının artacağına ilişkin görüşleri olmasına karşın, evlilik sonrası performansın bozulduğu ve eskisi gibi beklentilerin karşılanamadığı gibi düşünceleri de vardır. Bu düşünceler çelişkili gözükmektedir. Bunun nedeni, evlilik veya bekarlıktan çok nasıl bir evlilik yapıldığı ve nasıl bir bekarlık yaşantısı geçirildiğiyle ilgili olabilir. Bütün bekar ve evli olan profesyonel futbolcular, aynı deneyimi geçirmeyebilir. Bu durum evlilik-bekarlık sorunundan çok kişisel durumlarla ilişkili gözükmektedir.

Sporcuya sosyal desteği arttırma ve evlilik ilişkisinin meydana getirdiği problemleri en aza indirme stratejilerinin, sportif performansı, uyumu ve yapılan spora karşı bağlılık göstermeyi olumlu yönde etkileyeceği ve dolayısıyla da başarının kolaylaşacağı ileri sürülebilir. Bu konuyla ilişkili olarak sporda evlilikle ilgili psikolojik danışma, futbolcular için yararlı olabilir.

Profesyonel futbolcuların bağlılık gösterme becerisi dışında, diğer ölçülen psikolojik becerilerinde (İM, BD, SB ve KK) medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmadı. Bu sonuç, bekar ve evlilerin, bu becerilerden benzer şekillerde etkilendiğini veya bu becerilerin evli veya bekar olmaktan farklı değişkenlerle ilgili olabileceğini gösterebilir.

Evlilik ve bekarlık yaşantısının psikolojik beceriler açısından önemi, sporcuların özel gereksinmelerine uygun psikolojik beceri antrenman programlarının oluşturulmasına ışık tutabilir. Bekarlık yaşantısının problem ve sorumluluklarıyla, evlilik yaşantısının getirdiği problem ve sorumluluklar farklılaşabilir ve bu durum, futbolcuların psikolojik becerileri üzerinde etkili olabilir. Profesyonel futbolla ilişkili araştırmalar oldukça sınırlıdır. Daha kesin sonuçların alınabilmesi için, daha fazla araştırmaya gereksinme vardır.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgiler ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Medeni durum, BG becerisiyle ilişkili önemli gözükmektedir. Evlilikle ilgili psikolojik danışma, futbolcuların BG becerilerine yardımcı olabilir.

2. Psikolojik beceriler evli olup-olmamayla ilişkili araştırıldığında, evlilik süreleri de dikkate alınabilir.
3. Psikolojik beceriler evli olup-olmamayla ilişkili araştırıldığında, sahip olunan çocuklar da dikkate alınabilir.
4. Psikolojik beceriler evli olup-olmamayla ilişkili olarak araştırıldığında, evlilik dışı birlikte yaşama gibi konular da dikkate alınabilir.
5. Psikolojik beceriler araştırıldığında, sözlü ve nişanlı olma da dikkate alınabilir.

KAYNAKLAR

1. Botterill C: Sport psychology and professional hockey. *Sport Psychologist* **4**: 358-68, 1990.
2. Coppel DB: Relationship issues in sport: a marital therapy model. In: *Sport Psychology Interventions*, S Murphy (Ed). Champaign, IL, Human Kinetics, 1995, pp 193-204.
3. Heyman S: Counseling and psycho-therapy with athletes: special considerations. In: *Sport Psychology: the Psychological Health of the Athlete*. J May, M Asken (Eds), New York, NY, PMA, 1987, pp 135-56.
4. Konter E: *Profesyonel Futbolda Bazı Değişkenlere Göre Psikolojik Becerilerin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
5. Nideffer N, Segal M, Lowry M, Bond J: Identifying and Developing World-Class Performers. In: *The Practice of Sport Psychology*, G Tenenbaum (Ed). West Virginia, Fitness Information Technology Inc, 2001, pp 120-44.
6. Türkiye Futbol Federasyonu: Türkiye Futbol Federasyonu 1998-1999 Sezonu Türkiye Profesyonel Birinci Lig-İkinci Devre-İkinci Lig Yükselme, Klasman Müsabakaları Statü ve Fikstürü. *Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları* No 16 ve 20, İstanbul, 1999.
7. Türkiye Futbol Federasyonu: Türkiye Futbol Federasyonu Amatör Futbol Almanakı 1998-1999. *Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları* No 13, 31 ve 59, İstanbul, 1999.

Yazışma Adresi: Erkut Konter

Atilla Mah. 458 Sok. No 11/3

Eşrefpaşa / İzmir 35270

Tel : 0232 255 30 04 Ev

0533 466 01 20 GSM

E-mail: erkut.konter@deu.edu.tr