

FUTBOLCULARIN CİNSİYETLERİNE GÖRE BAZI PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN ANALİZİ

Erkut KONTER**, Ahmet DOĞANAY**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, futbolcuların cinsiyetlerine göre bazı psikolojik becerilerinin (baskı altında doruk performans, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma) analizini yapmaktır. Türk futbolcularına uyarlama çalışmaları yapılmış olan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16, 144 erkek ve 74 bayan futbolcuya uygulandı (n=218). Söz konusu envanter yukarıda belirtilen beş psikolojik beceriyi ölçmektedir. İstatistiksel t-testi sonuçlarına göre psikolojik toplam puanı için iki cins arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$). Sadece envanterin hedef belirleme/zihinsel hazırlık alt ölçeği için cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulundu ($p<0.05$). Sonuçlar, özellikle bu son faktörde gözlenen cinsiyetler arası farklılığın; antrenörler, beden eğitimi öğretmenleri, diğer spor bilimcileri ve uygulamacıları tarafından dikkatle ele alınmasına işaret etmektedir.

Anahtar sözcükler: Cinsiyet, psikolojik beceri, futbol

SUMMARY

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL SKILLS OF SOCCER PLAYERS ACCORDING TO GENDER

The purpose of this study is to analyze some psychological skills (coping with adversity, peaking under pressure, goal setting/mental preparation, concentration and freedom from worry) of soccer players according to gender. An adapted version of the Athletic Coping Skills Inventory-16 in Turkish soccer players was administered to 144 male and

* Dokuz Eylül Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İzmir

** Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adana

74 female soccer players (n=218). This inventory measures the five psychological skills mentioned above. According to t-tests results, no meaningful difference was found between the total score of psychological skills according to gender ($p>0.05$). The only significant difference was found for the goal setting/mental preparation subscale of the inventory between genders ($p<0.05$). These results suggest that gender differences particularly in goal setting/mental preparation should be taken into consideration by coaches, physical education teachers and other related sport scientists.

Key words: Gender, psychological skill, soccer

GİRİŞ

Kadınların spora katılımı genel olarak erkeklere oranla oldukça düşük düzeylerde bulunmaktadır. Ekonomik ve teknolojik açıdan en ileri durumdaki ABD'nde bile, kadınlarla erkeklerin spora katılım oranları eşitsizliği göstermeye yeterlidir. Bu ülkede okullar arası spora katılımında erkeklerin kadınlara göre 2/1'lik oranda üstünlükleri bulunmaktadır. Cinsiyete yönelik spora katılımındaki eşitsizlikler (22) nedeniyle, kadınlar arası futbolun erkeklerinkine göre, önemli ölçüde geri kalmış olduğu söylenebilir. Jenson ve Larsson (8), kadın futbolcuların erkeklerden daha düşük fiziksel kapasiteye sahip olduklarını; ancak, bunun fazladan antrenmanla ve kadınların fiziksel antrenmana karşı tutumlarının değiştirilmesiyle düzeltilebileceğini ileri sürmüştür.

Macoby ve Jaclin (10) geniş veri tabanına dayalı olarak yaptıkları araştırmada cinsiyetler arasında matematiksel yetenek, görsel-alansal yetenek, sözel yetenek ve saldırganlıkla ilgili farklılıklar bulmuşlardır. Ancak, bu farklılıkların biyolojik temelli olmaktan çok sosyal ve sosyal-psikolojik bir temele sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sporda psikolojik beceriler giderek artan biçimde performans üzerinde etkili olmakta ve başarılı sporcuların psikolojik özellikleri derinliğine araştırılmaktadır (11,15,16,19).

Wann, kadın sporcuların sporcu olmayanlara göre, daha devamlı ve durağan bir kişilik profili gösterdiğini belirtmiştir (20). Örneğin kadın sporcular, sporcu olmayanlara göre, kızgınlık, karışıklık, depresyon ve nörotik davranışlar açısından daha düşük puanlar elde etmiştir. Amerikan kadın olimpiyat takımı üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre elit düzeydeki kadınlar, yüksek başarı gereksinmesi içindedir ve otonomi özelliğine sahip sporculardır (1). Kadın sporcular, sporcu olmayanlara göre erkeklere daha çok benzer özellikler gösterme eğilimindedir (23).

Cogan ve Petrie, spor çevresiyle ilişkili olarak erkeklerin, bayanlara göre daha sert, yarışmacı, aktif ve bağımsız olduklarını belirtmişlerdir (3).

Sanderson, stresin futbolcular için tehdit edici olabileceğini vurgulamıştır (17). Nadori, uluslararası futbolcuların yaşadıkları baskı nedeniyle, stres ve kaygının performans üzerinde çok etkili hale geldiğini ileri sürmüştür (13). Fisher, Thorpe ve Cale futbolda farklı hedef belirleme şekilleri ve hedef değişikliklerinin, performansa farklı etkilerde olduğunu göstermişlerdir (4). Kişiselleştirilmiş, özel ve zorlu hedefler, "en iyisini yap" gibi açık olmayan hedeflere göre, başarılı performansı daha olumlu yönde etkilemiştir. Hedef belirlemenin sportif performans ve başarı üzerindeki etkileri pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir (2,5,6,7,12,21,22). Burton'ın araştırma sonuçlarına göre, kadınlar erkeklerden daha sık hedef belirlemekte ve hedef belirleme programları spora katılımlarına daha çok yardımcı olmaktadır (2). Kadınlar, erkeklere göre daha sık kısa süreli, yarışmasal, takımla ilgili, kondisyona yönelik, psikolojik beceri gelişimiyle ilgili ve yazılı hedefler belirlemekte, ve bunun daha etkili olduğunu belirtmektedir. Kadınlar aynı zamanda erkeklere göre, motivasyonu geliştirme ve sürdürmede daha sık hedef belirlemektedir. Erkekler ise, performans hedeflerinden çok sonuca yönelik hedefleri daha sık belirlemektedir.

Bazı spor psikolojisi araştırmalarında cinsiyete göre sosyalizasyon farkları ve psikolojik farklılıklar üzerinde durulmuştur (3,14,22). Buradaki araştırmanın amacı ise, futbolda cinsiyete göre bazı psikolojik beceri (baskı altında doruk performans ortaya koyma, hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma) puanlarının ve toplam psikolojik beceri puanlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kadın ve erkek futbolculara anket sorularıyla birlikte Smith, Smoll, Schutz ve Ptacek tarafından geliştirilen ve Türk futbolcularına uyarlama çalışmaları Konter ve Doğanay tarafından yapılan "Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16" uygulanarak psikolojik becerileriyle ilgili veriler elde edildi (9,18). Araştırmanın evreni Türkiye Futbol Federasyonu tarafından 7. Bölge olarak belirlenen Güney Anadolu İlleri Bölgesidir. Araştırma bu bölgede 1998-1999 futbol sezonunda gerçekleştirilmiştir.

Bu bölgede 451'i profesyonel olmak üzere 140.000 futbolcu bulunmaktadır (24,25). Bölge müdürlüğü bilgisayar kayıtlarına göre Yataşspor,

Adana İdmanyurdu, Sağlıkspor ve Mersin Camspor takımlarında yer alan toplam kadın futbolcu sayısı 84 olup bunların 74'üne ulaşılmıştır.

Erkeklerle ilgili olarak ise, evrenimiz içinde yer alan, 63'ü profesyonel toplam 144 futbolcuya ulaşılabilmiştir. Rastgele küme örnekleme yöntemi ile belirlenen erkek futbolcuların buldukları takımlar ise Ceyhan Belediyespor, Adanaspor, Adana Demirspor, Türk Telekomspor, Seyhan Belediyespor ve Çukurova Üniversitesi Futbol Spor Kulübüdür.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16'nın beş faktörü ve 16 maddesi bulunmaktadır. Bu beş faktör, Baskı Altında Doruk Performans, Hedef Belirleme/Zihinsel Hazırlık, Konsantrasyon, Kaygıdan Uzak Kalma ve Güçlüklerle Başa Çıkma becerilerini değerlendirmektedir. Envanterdeki maddelerin her biri 1-4 arasında değerlere sahiptir. 1 "hemen hemen hiç", 2 "bazen", 3 "sık sık"ı ve 4 "hemen hemen her zaman"ı temsil etmektedir. Toplam psikolojik beceri puanının 64'e yaklaşması yüksek, 16'ya doğru aşağıya düşmesi, düşük psikolojik beceri düzeyini göstermektedir.

Envanterde beş alt ölçek bulunduğu ve bunların her biri, bir psikolojik beceriyi temsil ettiğinden, alt ölçek toplam puanları hesaplanarak psikolojik beceriler tek tek değerlendirilmekte, güçlü ve zayıf durumda bulunan psikolojik beceriler bu yolla belirlenmektedir. Örneklemede yer alan kadın ve erkek futbolcuların envanterleri incelenerek 16 ile 64 arasında toplam psikolojik beceri puanları hesaplandı. Daha sonra bu değerlerin aritmetik ve standart sapmaları bulundu. Elde edilen sonuçlara t-testi uygulanarak anlamlılık düzeyleri belirlendi. Bu işlemler her bir psikolojik beceri için tekrar edildi.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri-16'nın güvenilirliği Cronbach alfa değerlerinin ortalamalarına göre, toplam psikolojik beceri puanında .50, baskı altında doruk performans ortaya koymada .62, hedef belirlemede .59, konsantrasyonda .47, kaygıdan uzak kalmada .40 ve zorluklarla başa çıkmada .43 olarak saptandı.

Futbol takımlarının antrenörleriyle ilişkiye geçilerek futbolcuların envanter ve anket sorularını rahat bir şekilde cevaplayacakları zaman ve mekanlar belirlendi ve yerinde uygulama yapıldı. Anket ve envanteri dolduran futbolculara yapılan araştırmanın bilimsel bir çalışma olduğu, her hangi bir kişisel değerlendirmenin olmayacağı, doğru yanlış şeklinde bir cevabın bulunmadığı ve kendileri için doğru ne ise o seçenekleri işaretlemeleri istendi. Böylelikle futbolcuların içten ve doğru yanıtlarını teşvik edildi.

Araştırmada, örneklem grubunun evreni temsil ettiği, uygulanan anket ve envanterin geçerli olduğu ve futbolcular tarafından içtenlikle doldurulduğu, kaynaklardan elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı, uygulanan istatistik yönteminin ve bilgisayar değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu var sayılmaktadır. Araştırma, Türkiye Futbol Federasyonunun 7. Bölgesi olan Güney Anadolu İlleri Bölgesinde seçilen takımlarla, 1998-1999 futbol sezonu ile, futbolcuların anket ve envantere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

BULGULAR

Futbolcuların cinsiyete göre psikolojik beceri toplam puanları ve alt ölçek puanları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete göre psikolojik beceri toplam ve alt ölçek puanları (n= 144 erkek, 78 kadın, x: aritmetik ortalama, standart sapma, t ve p değerleri olarak).

	Gruplar	X	SS	t	p
Psikolojik beceri toplam puanı	Erkek	41.2	6.1	-1.56	0.12
	Kız	42.5	5.8		
Baskı altında performans	Erkek	9.06	2.94	-0.53	0.60
	Kız	9.30	3.45		
Hedef belirleme/zihinsel hazırlık	Erkek	8.37	2.04	-2.25	0.02
	Kız	9.03	2.04		
Konsantrasyon	Erkek	9.16	2.04	-0.86	0.39
	Kız	9.40	1.93		
Kaygıdan uzak kalma	Erkek	6.56	1.90	-0.07	0.95
	Kız	6.58	2.09		
Güçlüklerle başa çıkma	Erkek	8.05	1.99	-0.65	-0.18
	Kız	8.23	1.90		

Tablo 1'den de görülebileceği gibi futbolcuların cinsiyete göre psikolojik beceri toplam puanları, baskı altında doruk performans ortaya koyma puanları, konsantrasyon puanları, kaygıdan uzak kalma puanları ve güçlüklerle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmadı ($p>0.05$). Buna karşın, hedef belirleme/zihinsel hazırlık puanları arasında, kadın futbolcuların daha yüksek olmak üzere, anlamlı bir farklılık bulundu ($p<0.02$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Futbolcuların cinsiyete göre psikolojik beceri toplam puanları, baskı altında doruk performans, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve

güçlüklerle başa çıkma puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaması, psikolojik beceriler açısından erkeklerle kadın futbolcular arasında, farklılıklardan çok benzerliklerin bulunduğu şeklinde değerlendirilebilir. Bu bulgu Weinberg ve Gould, Oglesby ve Hill, Cagon, Petrie ve Williams'ın yukarıda belirtilen araştırma sonuçlarını destekleyici yöndedir (3,14,22,23).

Erkek ve kadın futbolcular arasında psikolojik toplam puan açısından anlamlı bir farklılığın bulunmamasına karşın, hedef belirleme/zihinsel hazırlık puanları arasında kadınların lehine anlamlı bir fark bulunması, kadınların bazı özel becerilerde farklılaşabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu durum, psikolojik beceri toplam puanının yükseltilebilmesi için, zayıf durumda bulunan psikolojik becerilere yönelik özel uygulamaların yapılması gerekliliğini düşündürür.

Baskı altında doruk performans, konsantrasyon, kaygıdan uzak kalma ve güçlüklerle başa çıkma gibi bazı psikolojik becerilerde iki cins için gözlenen benzerlikler, erkek ve kadınların bu psikolojik becerilerde, başarı ve performansla ilişkin benzer şekillerde etkilenebildiklerine işaret eder.

Erkek ve kadın futbolcular arasında hedef belirleme/zihinsel hazırlık faktöründe anlamlı farklılık, erkeklerle bayanların bazı farklı hedef belirleme/zihinsel hazırlık süreçlerinden, tercihlerinden veya algılamalarından kaynaklanabilir. Yukarıda da belirtildiği üzere, Burton'ın araştırmasında, kadın ve erkek sporcular arasında hedef belirleme açısından çeşitli farklılıklar gösterilmiştir (2). Özel faktörlerdeki farklılıklar, özel antrenman uygulamalarının gerekliliğini düşündürülebilir. Daha başarılı performans sonuçlarının alınması ve futbolcuların kendilerini gerçekleştirmeleri için psikolojik becerilerle ilgili farklılıklar ve benzerlikler bulunarak, futbolculara yardımda bulunma olanakları genişletilebilir. Bu konuya ilişkin araştırmaların sayısı özellikle futbolda çok az olup, daha kesin değerlendirmeler yapabilmek için, daha fazla denekle, güvenilir ve geçerli ölçeklerle yapılacak araştırmalara gereksinim vardır.

Futbolcular fiziksel, teknik ve taktik becerilerin bütün bileşenlerinde aynı özellikleri göstermedikleri gibi, psikolojik becerilerde de aynı özellikleri göstermeyebilirler. Eğitim-öğretimde özelleşme ve kişisel gereksinimlere yanıt verme anlayışı günden güne önem kazanan bir uygulamadır. Bu nedenle, futbolcuların özel gereksinimlerine uygun düşen çalışmaların genel çalışmalarla bütünleştirilerek yerine getirilmesi; gelişme, başarı ve performansı kolaylaştırabilir.

KAYNAKLAR

1. Balazs EV: Psycho-social study of outstanding female athletes, *Res Q* **46**: 267-73, 1975.
2. Burton D: Goal setting in sport. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, R Singer R, M Murphy, K Tennant, Eds, New York, McMillan Publishing Company, 1993, pp. 486-8.
3. Cogan K, Petrie T: Diversity in sport. In: *Exploring Sport and Exercise Psychology*, J Van Raalte, B Brwer, Eds, Washington DC, American Psychological Association, 1996, pp. 356-8.
4. Fisher R, Thorpe D, Cale A: The application of three modes of goal setting to goal shooting with schoolboy soccer players. In: *Science And Soccer*, T Reilly, A Lees, K Davids, W Murphy, Eds, London, 1993, pp. 307-12.
5. Gould D: Goal setting for peak performance. In: *Applied Sport Psychology*, J Williams. Ed, California, Mayfield Publishing Company, 1986, pp. 47-58.
6. Gilbourne D: Goal setting during injury rehabilitation. In: *Science and Soccer*, T Reilly, Ed, London, E & FN Spon, 1996, p 185.
7. Hardy L, Jones G, Gould D: *Understanding Psychological Preparation for Sport, Theory and Practice of Elite Performers*. New York, John Wiley & Sons, 1996.
8. Jensen K, Larsson B: Variations in physical capacity in a period including supplemental training of the national Danish soccer team for women. In: *Science And Soccer*, T Reilly, A Lees, K Davids, W Murphy, Eds, London, 1993, pp. 114-7.
9. Konter E, Doğanay A: Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri envanteri-28'in Türk futbolcularına uyarlanması. *XI. Balkan Spor Hekimliği Kongresi, VII. Spor Hekimliği Kongresi*, 26-30 Nisan, Antalya, 1999.
10. Macoby E, Jaclin C: *The Psychology of Sex Differences*. Stanford, Ca, University Press, 1974.
11. Mahoney MJ, Gabriel TJ, Perkins TS: Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist* **1**: 181-99, 1987.
12. Martens R: *Coaches Guide to Sport Psychology*. Illinois, Human Kinetics, 1987.
13. Nadori L: Stress regulation in soccer. In: *Science and Soccer*, T Reilly, A Lees, K Davids, W Murphy, Eds, London, 1988, pp. 511-8.
14. Oglesby C, Hill K: Gender and sport. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, R Singer, M Murphy, K Tennant, Eds, New York, McMillan Publishing Company, 1993, pp. 720-1.
15. Orlick T, Partington J: The sport psychology analysis of critical components as viewed by Canadian olympic athletes. *The Sport Psychologist* **1**: 4-17, 1987.
16. Orlick T, Partington J: Mental links to excellence. *The Sport Psychologist* **2**: 105-30.

17. Sanderson F: Psychology. In: T Reilly, Ed, *Science and Soccer*, London, E & FN Spon, 1988, p 273.
18. Smith ER, Smoll LF, Schutz WR, Ptacek TJ: Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *J Sport Exerc Psychol* **17**: 379-98, 1995.
19. Smith R, Christensen D: Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *J Sport Exerc Psychol* **17**: 399-415, 1995.
20. Wann D: *Sport Psychology*. New Jersey, Prentice Hall, 1997, p 66.
21. Weinberg R: Goal setting in sport and exercise: research to practice. In: *Exploring Sport and Exercise Psychology*, J Van Raalte, B Brwer, Eds, Washington DC, American Psychological Association, 1996, pp. 21-2.
22. Weinberg R, Gould D: *Foundations of Exercise and Sport Psychology*. Illinois, Human Kinetics, 1995, pp. 498-9, 509-10.
23. Williams JM: Personality characteristics of the successful female athletes. In: *Sport Psychology, an Analysis of Athlete Behavior*, WF Straub, Ed, Ithaca, Movement Publications, 1980, pp. 249-55.
24. Türkiye Futbol Federasyonu: *1998-1999 sezonu Türkiye profesyonel birinci lig (2. devre), ikinci lig yükselme-klasman müsabakaları statü ve fikstürü*. Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.
25. Türkiye Futbol Federasyonu: *Amatör Futbol Almanakı*, 1998-1999.