



Sualtı Hokeyi Sporcularının Sportif Özgüven ile Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Tuğba ŞAHİN KOŞTUR¹ , Gülsüm YILMAZ¹ 

¹İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.324

Araştırma Makalesi/Research Article

Gönderi Tarihi/ Received:
20.11.2025

Kabul Tarihi/ Accepted:
26.12.2025

Online Yayın Tarihi/ Published:
31.12.2025

Özet

Bu araştırmanın amacı, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sporcu kimliği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 217 kadın ve 144 erkek olmak üzere toplam 361 sualtı hokeyi sporcusu oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel bilgiler formu, “Sportif Özgüven Envanteri” ve “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgular, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin incelenen değişkenler açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Yaş değişkeni açısından, 20 yaş ve altındaki sporcuların sportif özgüven düzeylerinin 21-35 yaş aralığında ve 36 yaş ve üzerindeki sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi incelendiğinde, yüksek lisans ve doktora mezunu sporcuların sportif özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu; lisans mezunu sporcuların ise psikolojik beceri düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcu kimliği değişkenine göre ise elit sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin alt yapı sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüvenleri ile psikolojik beceri düzeyleri arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, erkek sporcuların sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu; 20 yaş ve altındaki sporcuların sportif özgüven düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bulunduğu; eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan sporcuların sportif özgüvenlerinin arttığı ve eğitim düzeyindeki artışın psikolojik beceri düzeyleriyle paralellik gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgular, sualtı hokeyinde sportif başarıya ulaşmada psikolojik faktörlerin belirleyici rolünü ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik beceri, sportif özgüven, sualtı hokeyi, sualtı sporcuları

Investigation of Sportive Self-Confidence and Psychological Skill Levels of Underwater Hockey Athletes

Abstract

The purpose of this study was to examine whether the levels of sport confidence and psychological skills of underwater hockey athletes differ according to gender, age, educational level, and athletic identity. The study group consisted of a total of 361 underwater hockey athletes, including 217 females and 144 males, who were selected using the convenience sampling method. Data were collected through a Personal Information Form, the Sport Confidence Inventory, and the Psychological Skills Assessment Scale for Athletes. The findings revealed that the sport confidence and psychological skill levels of underwater hockey athletes showed statistically significant differences across the examined variables. In terms of age, athletes aged 20 years and younger exhibited significantly higher sport confidence levels than those aged 21-35 and 36 years and older. With respect to educational level, athletes holding master's and doctoral degrees displayed higher levels of sport confidence, whereas those with a bachelor's degree exhibited higher psychological skill levels than other groups. Regarding athletic identity, licensed underwater hockey athletes showed significantly higher sport confidence and psychological skill levels compared to amateur athletes. Furthermore, a positive and strong statistically significant relationship was found between sport confidence and psychological skill levels among underwater hockey athletes. In conclusion, the results indicate that male athletes have higher sport confidence and psychological skill levels than female athletes; athletes aged 20 years and younger demonstrate higher sport confidence compared to other age groups; athletes with postgraduate education exhibit higher sport confidence; and increases in educational level are associated with parallel improvements in psychological skill levels. These findings highlight the critical role of psychological factors in achieving athletic success in underwater hockey.

Keywords: Psychological skills, sport confidence, underwater athletes, underwater hockey

GİRİŞ

Sualtı hokeyi; sınırlı nefes süresi, hızlı karar verme gerekliliği, takım uyumu ve yüksek konsantrasyon gibi yoğun psikolojik yükler barındıran bir branştır. Bu nedenle sporcuların özgüvenlerinin yüksek olması, baskı altında doğru karar verebilmelerini, performanslarını sürdürülebilir kılmalarını ve kritik anlarda risk almaktan çekinmemelerini sağlayabilir. Diğer yandan psikolojik beceriler, odaklanma, motivasyon, kaygı yönetimi, zihinsel dayanıklılık ve stratejik düşünme vb. sporcuların sualtı ortamında karşılaştıkları zorluklara uyum sağlamaları için gerekli olabilir. Bu becerilerin gelişmiş olması, sporcunun performans istikrarını artırır, yarışma stresini azaltabilir ve takım içi etkileşimini güçlendirebilir.

Sportif özgüven, yalnızca fiziksel becerilerin gelişimiyle sınırlı olmayan; zihinsel dayanıklılık ve bireyin kendi yeterliklerine duyduğu güveni de kapsayan dinamik ve çok boyutlu bir yetkinlik alanı olarak kabul edilmektedir. Bu kavram, sporcunun teknik becerilerinin yanı sıra, müsabaka öncesi hazırlık, yarışma sırasındaki stres yönetimi ve müsabaka sonrasındaki değerlendirme süreçlerini de içeren kapsamlı psikolojik bileşenlerden oluşmaktadır. Bu nedenle sportif özgüven, sporcuların müsabaka anında karşılaştıkları zorlukları yönetme becerisine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Özerkan, 2004). Psikolojik bileşenlerden bir diğeri olan psikolojik becerilerin geliştirilmesinde kullanılan psikolojik beceri antrenmanı, çeşitli zihinsel tekniklerin düzenli ve sistematik bir biçimde uygulanmasını kapsamaktadır (Thomas vd., 2008). Bu tür antrenmanlar, yalnızca performansı artırmakla kalmamakta; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı güçlendirmede de etkili olmaktadır. Dolayısıyla psikolojik beceriler ve sportif özgüven, sportif başarıyı destekleyen birbirini tamamlayan iki temel unsur olarak değerlendirilebilir. Sportif başarı, fiziksel kapasitenin yanında mental dayanıklılık, odaklanma ve stratejik düşünme becerilerinin etkili bir şekilde kullanılmasına bağlıdır. Psikolojik beceriler, sporcunun kendine güvenini destekleyerek yeteneklerinin farkına varmasını, hedeflerini netleştirmesini ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli çabayı göstermesini sağlamaktadır (Aktepe, 1999).

Sualtı hokeyi sporcularında sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeyleri, performansın sürdürülebilirliği ve üst düzey başarı açısından kritik belirleyiciler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bu spor dalı, su altında nefes tutma, sınırlı görüş alanı, yüksek fiziksel efor ve hızlı karar verme gereksinimleri nedeniyle yalnızca fizyolojik yeterlilikleri değil, aynı zamanda gelişmiş psikolojik kapasiteyi de zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla sportif özgüven, bireyin karşılaştığı durumların zorluk derecesi ne olursa olsun, doğru karar verebileceğine ve uygun eylemleri gerçekleştirebileceğine olan inancı psikolojik kapasiteyi kullanabilmesinde önemli rol oynamaktadır (Richards, 2016). Sualtı hokeyi gibi yüksek performans gerektiren spor branşlarında, sporcuların kişisel gelişimlerini destekleyen yöntemleri deneme konusunda daha cesur davrandıkları ve gelişim süreçlerinde karşılaştıkları güçlükleri daha kararlı bir tutumla ele aldıkları ifade edilmektedir (Moritz vd., 2000). Bu durumun, sporcuların spor ortamındaki sosyal etkileşim düzeylerini artırarak psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklediği; aidiyet duygusu ve özgüven gibi temel psikolojik kaynakların güçlenmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Andersen vd., 2018). Ayrıca bu sürecin, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu (Kerdijk vd., 2016) ve psikolojik

dayanıklılıklarının gelişimini destekleyerek güçlendirdiği literatürde vurgulanmaktadır (Eime vd., 2013).

Farklı araştırmalar incelendiğinde, psikolojik beceri antrenmanlarının sportif performans üzerindeki etkisinin yüksek olduğu; özgüven ile performans arasındaki ilişkinin ise küçük ancak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunduğu rapor edilmektedir (Birrer & Morgan, 2010). Bununla birlikte, spor ortamında rekabet düzeyinin artmasının, sporcunun zirve performansına ulaşması ve bu performansı sürdürülebilir kılması üzerinde belirleyici bir rol oynadığı; söz konusu sürecin ise psikolojik yeteneklerle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yazıcı, 2019).

Alan yazın incelemeleri, sporcular açısından hedef belirleme, motivasyon stratejileri ve stresle başa çıkma teknikleri gibi psikolojik unsurların; hızlı karar verme ve etkili takım çalışmasının gerekli olduğu spor ortamlarında performansın istikrarlı bir biçimde sürdürülmesine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmanın amacı, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerini inceleyerek, söz konusu psikolojik değişkenlerin sportif başarı üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymaktır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, sportif performansın geliştirilmesine yönelik psikolojik farkındalığın artırılmasına katkı sunacağı ve alan yazına önemli bir referans oluşturacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sporcu kimliği değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi amacı ile betimsel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Betimsel araştırma, bir olayın veya durumun detaylarını kapsamlı ve titiz bir şekilde açıklamayı hedefler (Büyüköztürk vd., 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evren ve örneklem grubunu, Türkiye Sualtı Sporları Federasyonuna bağlı “alt yapı 131”, “elit 230” toplam 361 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Katılımcı sporcuların 217’si kadın 144’ü erkektir. Sualtı sporcularına ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Sualtı hokeyi sporcularının ait demografik bilgileri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	217	60.1
	Erkek	144	39.9
Yaş	20 ve altı	122	33.8
	21 - 35	186	51.5
	36 ve üstü	53	14.7
Eğitim durumu	İlköğretim-Lise	158	43.8
	Ön lisans	38	10.5
	Lisans	137	38.0
	Yüksek Lisans-Doktora	28	7.8
Sporcu kimliği	Alt yapı	131	36.3
	Elit	230	63.7

Tablo 1'e göre örneklem grubunu oluşturan sualtı hokeyi sporcularının %60.1'i kadın, %39.9'u ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %33.8'inin 20 yaş ve altında, %51.5'inin 21-35 yaş aralığında ve %14.7'sinin 36 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyine ilişkin bulgulara göre, sporcuların %43.8'inin ilköğretim veya lise mezunu, %10.5'inin ön lisans mezunu, %38.0'inin lisans mezunu ve %7.8'inin lisansüstü düzeyde eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporcu kimliği açısından değerlendirildiğinde ise araştırmaya katılan sporcuların %36.3'ünün altyapı düzeyinde, %63.7'sinin ise elit düzeyde sporcu olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, sporcu kimliği ve eğitim durumu yönelik sorular yer almaktadır.

Sürekli Sportif Özgüven Envanteri: Sporcuların sürekli sportif özgüvenlerini belirleyebilmek için Vealey (1986) tarafından geliştirilen, Engür ve arkadaşları (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sürekli Sportif Özgüven Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek toplamda 13 maddeden oluşmaktadır ve sportif öz güven envanterinin bir boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. "Çok düşük (1)", "Düşük (2)", "Orta (3)" ve "Yüksek (4)", "Çok yüksek (5)" şeklinde derecelendirme yapılmıştır. Sürekli sportif güven envanterinin 0.86 Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları elde edilmiştir. Bu çalışma için ise sürekli sportif özgüven envanterinin 0.94 güvenirlik kat sayıları elde edilmiştir. Bu değer, kullanılan ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği: Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak sporculara uyarlanan bu ölçme aracı, sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, 28 maddeden ve 7 alt boyuttan (zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulmak) oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi bir yapıdadır. Maddeler, "Hemen hemen hiç", "Bazen", "Sık sık", "Hemen hemen her zaman" şeklinde derecelendirilmekte ve 0 ile 3 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı maddeler olumsuz ifadeler içerdiği için ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında toplam puan için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.85 olarak raporlanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirliği yeniden analiz edilmiş ve 0.87 Cronbach Alfa katsayısı elde edilmiştir. Bu sonuç, ölçme aracının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan normal dağılım analizinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış, her iki ölçek için de bu değerlerin ± 2 arasında değer aldığı görülmüştür. Böylece çalışma verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup demografik bilgilere göre gruplar arası karşılaştırmalarda ve ölçekler arası ilişkilerin belirlenmesinde parametrik testler yapılmıştır. Demografik değişkenlerde gruplar arası karşılaştırmalarda ikili karşılaştırmalar için bağımsız

gruplar t testi, çoklu karşılaştırmalar için Tek Yönlü ANOVA testi ve post hoc testi olarak Tukey testinden faydalanılmıştır. Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleriyle psikolojik beceri düzeylerinin arasında ilişki olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson Korelasyon katsayısının yorumlanmasında kullanılan temel değer, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü gösteren r katsayısıdır. Bu katsayı ± 1 arasında değer almakta olup, pozitif değerler değişkenler arasında aynı yönlü, negatif değerler ise ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. r değerinin mutlak büyüklüğü ilişkinin gücünü ifade ederken, sıfıra yakın değerler zayıf ya da ilişkisiz bir durumu, bire yaklaştıkça güçlenen bir ilişkiyi göstermektedir. Çalışmada genel olarak r değerinin 0.00-0.29 aralığı çok zayıf, 0.30-0.49 aralığı zayıf, 0.50-0.69 aralığı orta, 0.70-0.89 aralığı güçlü ve 0.90-1.00 aralığı ise çok güçlü ilişki olarak yorumlanmıştır. Bununla birlikte korelasyon katsayısının istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla anlamlılık düzeyi (p değeri) de dikkate alınmış, $p < .05$ olması durumunda elde edilen korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik becerilerinin ortalama puanları

Boyutlar	n	$\bar{X}$	S.S.
Sportif Özgüven	361	3.69	0.65
Sporcuların Psikolojik Becerileri Genel Toplam	361	2.91	0.39
Sporcuların Psikolojik Becerileri	361	2.90	0.60
Öğrenmeye Açık Olabilme	361	3.16	0.58
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	361	2.95	0.61
Güven ve Başarı Motivasyonu	361	3.16	0.50
Öğrenmeye Açık Olabilme	361	2.99	0.62
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	361	2.63	0.63
Konsantrasyon	361	2.60	0.68

Sporcuların sportif özgüven ve psikolojik becerilerini değerlendiren ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar Tablo 2’de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, sportif özgüven ölçeğinden alınan ortalama puan $\bar{X}=3.69$ olup, bu durum araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının yüksek düzeyde sportif özgüvene sahip olduklarını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sporcuların genel sportif özgüven düzeyleri yüksek olarak değerlendirilebilir.

Sporcuların psikolojik becerilerine ilişkin ortalama puan ise $\bar{X}=2.91$ olarak hesaplanmış olup, 4’lü likert ölçek aralıklarına göre “sık sık” düzeyinde bir performans göstermektedir. Bu sonuç, sualtı hokeyi sporcularının psikolojik becerilerinin genel olarak yüksek bir düzeye yakın olduğunu ortaya koymaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, öğrenmeye açık olabilme ve güven ve başarı motivasyonu boyutları için ortalama puan $\bar{X}=3.16$ ile en yüksek değerleri alırken, Endişelerden Kurtulma boyutu için $\bar{X}=2.60$, baskı altında iyi performans gösterebilme boyutu için ise $\bar{X}=2.63$ ile en düşük ortalama puanlar elde edilmiştir. Bu bulgular, sporcuların psikolojik becerilerinde bazı boyutlarda güçlü olduklarını, bazı boyutlarda ise geliştirmeye açık alanlar bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüvenleri ve psikolojik becerilerinin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Sportif Özgüven	Kadın	217	3.61	.69	-2.782	.006*
	Erkek	144	3.81	.57		
Sporcuların Psikolojik Becerileri	Kadın	217	2.89	.41	-1.471	.142
	Erkek	144	2.95	.37		
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	217	2.87	.61	-.976	.330
	Erkek	144	2.94	.59		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	217	3.16	.58	-.096	.924
	Erkek	144	3.16	.58		
Konsantrasyon	Kadın	217	2.90	.64	-2.040	.042*
	Erkek	144	3.03	.55		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	217	3.13	.51	-1.224	.222
	Erkek	144	3.20	.49		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	217	3.03	.61	1.586	.114
	Erkek	144	2.93	.63		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	217	2.51	.59	-4.406	.000*
	Erkek	144	2.80	.65		
Endişelerden Kurtulma	Kadın	217	2.61	.68	.316	.752
	Erkek	144	2.59	.70		

*p<.05

Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ve psikolojik becerileri, cinsiyetlerine göre karşılaştıran bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, erkek sporcuların sportif özgüven ortalama puanı $\bar{X}$ =3.81 iken, kadın sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =3,61 olarak bulunmuş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.05).

Psikolojik becerilere ilişkin genel ortalama puanlarda kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bununla birlikte, psikolojik beceriler ölçeğinin konsantrasyon alt boyutunda erkek sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =3.03, kadın sporcuların ortalama puanı ise $\bar{X}$ =2.90 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Benzer şekilde, baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutunda da erkek sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.80, kadın sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.51 olarak belirlenmiş ve farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (p<.05). Bu bulgular, erkek sporcuların belirli psikolojik beceri boyutlarında kadın sporculara göre daha yüksek düzeyde olduklarını göstermektedir.

Tablo 4. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüvenleri ve psikolojik becerilerinin yaş değişkenine göre analiz sonuçları

Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	S.S.	F	p	Fark
Sportif Özgüven	20 ve altı ^A	122	3.80	.56	5.419	.005*	A>C
	21 - 35 ^B	186	3.69	.66			
	36 ve üstü ^C	53	3.45	.75			
Sporcuların Psikolojik Becerileri	20 ve altı ^A	122	2.93	.38	.355	.701	
	21 - 35 ^B	186	2.90	.41			
	36 ve üstü ^C	53	2.89	.38			
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	20 ve altı ^A	122	2.93	.64	.211	.810	
	21 - 35 ^B	186	2.89	.58			
	36 ve üstü ^C	53	2.87	.57			
Öğrenmeye Açık Olabilme	20 ve altı ^A	122	3.22	.60	.803	.449	
	21 - 35 ^B	186	3.13	.58			
	36 ve üstü ^C	53	3.13	.51			
Konsantrasyon	20 ve altı ^A	122	3.03	.60	2.002	.137	

	21 - 35 ^B	186	2.92	.62		
	36 ve üstü ^C	53	2.86	.58		
Güven ve Başarı Motivasyonu	20 ve altı ^A	122	3.23	.44		
	21 - 35 ^B	186	3.14	.52	2.096	0.125
	36 ve üstü ^C	53	3.07	.57		
	20 ve altı ^A	122	2.98	.62		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	21 - 35 ^B	186	3.01	.64	.248	0.780
	36 ve üstü ^C	53	2.95	.58		
	20 ve altı ^A	122	2.72	.68		
	21 - 35 ^B	186	2.58	.61	1.969	0.141
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	36 ve üstü ^C	53	2.58	.57		
	20 ve altı ^A	122	2.45	.73		
	21 - 35 ^B	186	2.66	.66	5.028	.007*
	36 ve üstü ^C	53	2.75	.59		B>A C>A

*p<.05

Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ve psikolojik becerileri, yaş gruplarına göre karşılaştıran varyans analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, 20 yaş ve altı sporcuların sportif özgüven ortalama puanı $\bar{X}$ =3.80 iken, 36 yaş ve üstü sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =3.45 olarak bulunmuş ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<.05).

Psikolojik becerilere ilişkin genel ortalama puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Ancak, psikolojik beceriler ölçeğinin endişelerden kurtulma alt boyutunda, 36 yaş ve üstü sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.75, 21-35 yaş grubu sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.66, 20 yaş altı sporcuların ortalama puanı ise $\bar{X}$ =2.45 olarak bulunmuş ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (p<.05). Bu sonuç, ileri yaş grubundaki sporcuların endişelerden kurtulma düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüvenleri ve psikolojik becerilerinin eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Boyutlar	Eğitim durumu	n	$\bar{X}$	S.S.	F	p	FARK
Sportif Özgüven	İlköğretim-Lise ^A	158	3.59	.59			
	Ön lisans ^B	38	3.52	.82	4.922	.002*	C>A
	Lisans ^C	137	3.83	.61			C>D
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.85	.76			
Sporcuların Psikolojik Becerileri	İlköğretim-Lise ^A	158	2.86	.40			
	Ön lisans ^B	38	2.90	.39	2.032	.109	
	Lisans ^C	137	2.96	.39			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.00	.40			
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	İlköğretim-Lise ^A	158	2.80	.63			
	Ön lisans ^B	38	3.01	.59	2.822	.039*	C>A
	Lisans ^C	137	2.98	.56			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	2.91	.57			
Öğrenmeye açık olabilme	İlköğretim-Lise ^A	158	3.22	.57			
	Ön lisans ^B	38	2.97	.53	2.139	.095	
	Lisans ^C	137	3.14	.59			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.20	.57			
Konsantrasyon	İlköğretim-Lise ^A	158	2.86	.62			
	Ön lisans ^B	38	3.08	.71	2.221	.085	

Güven ve Başarı Motivasyonu	Lisans ^C	137	3.00	.55	.591	.621	
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.04	.64			
	İlköğretim-Lise ^A	158	3.14	.51			
	Ön lisans ^B	38	3.09	.55			
	Lisans ^C	137	3.19	.48			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.18	.52	5.032	.002*	C>A D>A
	İlköğretim-Lise ^A	158	2.86	.63			
	Ön lisans ^B	38	3.08	.56			
	Lisans ^C	137	3.06	.60			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	3.26	.63			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	İlköğretim-Lise ^A	158	2.57	.67	.779	.506	
	Ön lisans ^B	38	2.64	.66			
	Lisans ^C	137	2.67	.59			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	2.70	.52			
	İlköğretim-Lise ^A	158	2.56	.72			
Endişelerden Kurtulma	Ön lisans ^B	38	2.45	.71	1.360	.255	
	Lisans ^C	137	2.65	.62			
	Yüksek Lisans-Doktora ^D	28	2.74	.70			
	İlköğretim-Lise ^A	158	2.56	.72			
	Ön lisans ^B	38	2.45	.71			

*p<.05

Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ve psikolojik becerileri, eğitim durumlarına göre karşılaştıran varyans analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, lisans mezunu sporcuların sportif özgüven düzeylerinin ortalama puanı $\bar{X}$ =3.83 iken, ilköğretim-lise mezunu sporcularda $\bar{X}$ =3.59 ve ön lisans mezunu sporcularda $\bar{X}$ =3.52 olarak belirlenmiştir. Elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<.05).

Psikolojik beceriler açısından genel ortalama puanlar, eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak ölçeğin zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda, lisans mezunu sporcuların düzeyleri $\bar{X}$ =2.98 ilköğretim-lise mezunu sporculara $\bar{X}$ =2.80 göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<.05). Ayrıca, "hedef belirleme ve mental hazırlık" alt boyutunda, lisansüstü mezunu sporcuların $\bar{X}$ =3.26 düzeylerinin lisans mezunu $\bar{X}$ =3.06 ve ilköğretim-lise mezunu sporculara $\bar{X}$ =2.86 göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (p<.05).

Tablo 6. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüvenleri ve psikolojik becerilerinin sporcu kimliği değişkenine göre analiz sonuçları

Boyutlar	Sporcu kimliği	n	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Sportif Özgüven	Alt yapı	131	3.45	.73	-5.627	.000*
	Elit	230	3.83	.56		
Sporcuların Psikolojik Becerileri	Alt yapı	131	2.84	.41	-2.752	.006*
	Elit	230	2.95	.38		
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Alt yapı	131	2.85	.63	-1.247	.213
	Elit	230	2.93	.58		
Öğrenmeye Açık Olabilme	Alt yapı	131	3.07	.55	-.222	.027*
	Elit	230	3.21	.59		
Konsantrasyon	Alt yapı	131	2.84	.63	-2.671	.008*
	Elit	230	3.01	.59		
Güven ve Başarı Motivasyonu	Alt yapı	131	3.00	.54	-4.536	.000*
	Elit	230	3.24	.45		
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Alt yapı	131	2.90	.61	-2.213	.028*

	Elit	230	3.05	.62		
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Alt yapı	131	2.48	.63	-3.332	.001*
	Elit	230	2.71	.61		
Endişelerden Kurtulma	Alt yapı	131	2.72	.63	2.628	.009*
	Elit	230	2.53	.70		

*p<.05

Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ve psikolojik becerileri, sporcu kimliğine karşılaştıran t testi analiz sonuçları Tablo 6’te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, elit sporcuların sportif özgüven düzeylerinin ortalama puanı $\bar{X}$ =3.83 iken, alt yapı sporcularda bu değer $\bar{X}$ =3.45 olarak belirlenmiştir. Psikolojik beceriler açısından ise elit sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.95 alt yapı sporcuların ortalama puanı $\bar{X}$ =2.84 olarak bulunmuştur. Her iki alandaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (p<.05). Psikolojik becerilerin alt boyutları incelendiğinde, zorluklarla baş edebilme yeteneği alt boyutunda alt yapı ve elit sporcular arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bununla birlikte, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında elit sporcuların puanları, alt yapı sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, endişelerden kurtulma alt boyutunda alt yapı sporcuların düzeyi $\bar{X}$ =2.72 elit sporculara $\bar{X}$ =2.53 kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olarak saptanmıştır (p<.05).

Tablo 7. Sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ile psikolojik beceri düzeyleri arasındaki korelasyon analiz sonuçları

Boyutlar	Sportif Özgüven
Sporcuların Psikolojik Becerileri	r .672**
	p .000
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	r .618**
	p .000
Öğrenmeye Açık Olabilme	r .231**
	p .000
Konsantrasyon	r .558**
	p .000
Güven ve Başarı Motivasyonu	r .547**
	p .000
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	r .569**
	p .000
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	r .602**
	p .000
Endişelerden Kurtulma	r .005
	p .924

**p<.01; n (361)

Araştırmaya katılan sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0.672, p<.01). Bu bulgu, sporcuların sportif özgüven düzeylerinin, psikolojik becerilerini olumlu yönde yüksek düzeyde etkilediğini göstermektedir. Psikolojik becerilere ait alt boyutlar incelendiğinde, sportif özgüven ile zorluklarla baş edebilme yeteneği (r=0.618, p<.01) ve baskı altında iyi performans gösterebilme (r=0.602, p<.01) boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler belirlenmiştir. Konsantrasyon (r=0.558, p<.01), güven ve başarı motivasyonu (r=0.547, p<.01) ve hedef belirleme ve mental hazırlık (r=0.569, p<.01) boyutları ile ise orta

düzeyde pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Buna karşın, öğrenmeye açık olabilme boyutu ile sportif özgüven arasında pozitif yönlü fakat zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=0.231$, $p<.01$). Sporcuların sportif özgüven düzeyleri ile endişelerden kurtulma boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, sualtı hokeyi sporcularının sportif özgüven ve psikolojik beceri düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve sporcu kimliği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyip, bulguların sonuçlarını ortaya koymuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde, sportif özgüven düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir; erkek sporcuların sportif özgüvenlerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, erkek sporcuların spora katılım sürecinde daha fazla teşvik edilmeleri, toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda sporda daha çok destek görmeleri ve rekabetçi ortamlara daha erken yaşta maruz kalmalarıyla açıklanabilir. Alan yazın incelendiğinde İnan ve arkadaşlarının (2017) tenis sporcuları üzerinde elde ettiği bulgularla uyumludur. Bununla birlikte, Yaylacı (2019) özgüven düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Psikolojik beceriler açısından da erkek sualtı hokeyi sporcularının, kadın sporculara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde beceriye sahip olduğu gözlenmiştir. Başka bir araştırma sonucuna göre Yıldız ve Erhan'ın (2019) kış sporları sporcuları üzerine yaptığı çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından, katılımcıların sportif özgüven ve psikolojik becerilerinde farklılıklar gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 20 yaş ve altı sporcuların sportif özgüven düzeyleri, 21-35 yaş ve 36 yaş ve üstü sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, sportif özgüvenin ve bazı psikolojik becerilerin yaşa bağlı olarak değişkenlik gösterebildiğini ortaya koymaktadır. 20 yaş ve altı sporcuların sportif özgüven düzeylerinin daha yüksek bulunması, bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel yeterliklerine olan inançlarının güçlü olması, performans düşüşü kaygısını henüz yoğun biçimde yaşamamaları ve spora yönelik motivasyonlarının daha idealist ve beklenti odaklı olmasıyla açıklanabilir. Buna karşılık 21-35 yaş ile 36 yaş ve üstü sporcularda sportif özgüvenin görece daha düşük olması; artan performans baskısı, sakatlık geçmişi, kariyer beklentileri, fiziksel kapasitedeki değişimler ve spor dışı sorumlulukların artması gibi faktörlerle ilişkili olabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe sporcuların kendi performanslarını daha eleştirel değerlendirmeleri de özgüven düzeylerinde azalmaya yol açabilmektedir. Alan yazın incelendiğinde Yıldız (2020) ise psikolojik becerilerin alt boyutlarından özgüven ve başarı motivasyonu açısından 15-17 yaş grubunun 21 yaş üstü sporculara göre daha yüksek, baskı altında iyi performans gösterme açısından ise 21 yaş ve üstü grubun daha üstün olduğunu belirtmiştir. Farklı bir araştırma sonucuna göre Vurgun (2010), yaşla birlikte sportif güvenin arttığını belirtmiştir.

Eğitim düzeyi değişkeni incelendiğinde, yüksek lisans ve doktora mezunu sporcuların sportif özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik beceriler açısından ise lisans mezunu sporcuların daha yüksek düzeyde beceriye sahip olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin sportif özgüven ve psikolojik beceriler üzerinde farklı yönlerde etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Yüksek lisans ve doktora mezunu sporcuların sportif özgüven düzeylerinin daha yüksek olması; bu bireylerin analitik düşünme, problem çözme, öz

değerlendirme ve stresle başa çıkma konularında daha donanımlı olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Akademik süreçte kazanılan disiplin, hedef belirleme ve öz-yeterlik algısı, sportif alana da yansyarak özgüven düzeylerini artırmış olabilir. Alan yazın incelendiğinde Güler'in (2019) kayak sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, daha yüksek eğitim düzeyine sahip sporcuların baskı altında daha yüksek performans gösterdiği yönündeki sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik becerilerin ve dolayısıyla sportif özgüvenin de arttığı ileri sürülebilir.

Sporcu kimliği değişkenine göre ise elit sporcuların hem sportif özgüven hem de psikolojik beceri düzeylerinin alt yapı sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, deneyim ve ustalık arttıkça sportif özgüven ve psikolojik becerilerin de geliştiğini göstermektedir. Bulgular, Dzewaltowski'nin (1989) elit sporcular üzerine yaptığı araştırma ile Sivrikaya ve Ozan'ın (2020) profesyonel ve alt yapı futbolcuları karşılaştırdığı çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir.

Son olarak, korelasyon analizleri, sualtı hokeyi sporcularının psikolojik becerileri ile sportif özgüvenleri arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Psikolojik beceriler arttıkça sportif özgüvenin de yükseldiği tespit edilmiştir. Pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunması, sporcuların dikkat, motivasyon, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik becerileri geliştikçe, kendi sportif yeterliklerine olan inançlarının da arttığını ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre psikolojik beceriler, sportif özgüvenin oluşmasında ve sürdürülmesinde önemli bir belirleyici rol oynamaktadır. Aynı zamanda yüksek sportif özgüvene sahip sporcuların da psikolojik becerilerini daha etkili kullanabildikleri söylenebilir. Dolayısıyla bu ilişki karşılıklı ve güçlendirici bir yapı sergilemektedir. Bu bulgu, Çiftçi ve arkadaşlarının (2021) zihinsel antrenman stratejilerinin sportif özgüveni güçlendirdiğine dair sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Dolayısıyla, sualtı hokeyi sporcularının gelişmiş psikolojik becerilerinin, hem bireysel hem de takım performansını olumlu yönde etkileyerek sportif özgüvenlerini artırdığı ve performanslarını desteklediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel antrenman*. Aydoğdu Ofset.
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(8), 832-850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl 2), 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri (12. Baskı)*. Pegem Akademi.
- Çiftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif özgüven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 26(1), 151-162.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 251-269. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.251>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing

- development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Engür, M., Tok, S., & Tatar, A. (2006). *Durumluluk ve sürekli sportif güven envanterlerinin Türkçeye uyarlanması*. 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/Türkiye.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- İnan, H., Ayaş, B. E., & Kartal, M. (2017). Examining of sport trait self-confidence in tennis branche athletes in terms of various variables. *Route Educational and Social Science Journal*, 4(6), 57-62.
- Kerdijk, C., Van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7(875), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00875>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Nobel Yayınevi.
- Richards, K. (2016). *How to be confident and improve your self-image*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- 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. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2008). *Stress Management in Applied Sport Psychology*. Routledge.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Çorum.
- Yazıcı, A. (2019). *Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar*. Akademisyen Kitabevi.
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.

Katkı Oranı Contribution Rate	Katkıda Bulunanlar Contributors
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Tuğba ŞAHİN KOŞTUR
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Tuğba ŞAHİN KOŞTUR
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Tuğba ŞAHİN KOŞTUR
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Tuğba ŞAHİN KOŞTUR
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Gülsüm YILMAZ
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Tuğba ŞAHİN KOŞTUR
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee	
Bu araştırma, İstanbul Topkapı Üniversitesi Etik Kurulunun 06/02/2024 tarihli 2024/1 sayılı protokol kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted in accordance with protocol number 2024/1, dated 06/02/2024, of the Istanbul Topkapi University Ethics Committee.</i>	
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.