

# Psikolojik Performans Değerlendirmeleri II

EDİTÖRLER

PROF. DR. EKREM LEVENT İLHAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ YUNUS EMRE YARAYAN



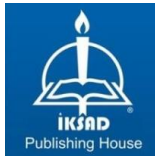
# PSİKOLOJİK PERFORMANS DEĞERLENDİRMELERİ II

## **Editörler**

Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN  
Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

## **Yazarlar**

Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN  
Doç. Dr. Serkan KURTIPEK  
Doç. Dr. Varol TUTAL  
Dr. Öğr. Üyesi Doğukan Batur Alp GÜLŞEN  
Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL  
Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL  
Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ  
Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN  
Arş. Gör. Dr. İbrahim İhsan ARIKAN  
Öğr. Gör. Muhittin Selami ERMAN  
Arş. Gör. Mehdi ASLAN  
Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru GÜL  
Yüksek Lisans Öğrencisi Alper SOĞUT  
Yüksek Lisans Öğrencisi Nurullah ERKUN  
Yüksek Lisans Öğrencisi Remzi CAN  
Yüksek Lisans Öğrencisi Tuba ŞENKAL  
Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem ÖZDEMİR



Copyright © 2023 by iksad publishing house  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed  
or transmitted in any form or by  
any means, including photocopying, recording or other electronic or  
mechanical methods, without the prior written permission of the publisher,  
except in the case of  
brief quotations embodied in critical reviews and certain other  
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic  
Development and Social  
Researches Publications®  
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)  
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75  
USA: +1 631 685 0 853  
E mail: iksadyayinevi@gmail.com  
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.  
Iksad Publications – 2023©

**ISBN: 978-625-367-579-0**  
Cover Design: Nizamettin TURAN  
December / 2023  
Ankara / Türkiye  
Size= 16x24 cm

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....1

### BÖLÜM 1

#### ATLETLERDE ÖZ DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ.....3

### BÖLÜM 2

#### SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL

#### DAVRANIŞLAR: KİŞİLİĞİN BELİRLEYİCİ ROLÜ

Öğr. Gör. Muhittin Selami ERMAN

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Doç. Dr. Serkan KURTİPEK.....27

### BÖLÜM 3

#### ÖZ YETERLİĞİN DUYGU DÜZENLEME VE BİLİŞSEL

#### ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ

#### BELİRLEYİCİ ROLÜ

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru GÜL

Dr. Öğr. Üyesi Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL.....55

### BÖLÜM 4

#### BİLİNÇLİ FARKINDALIK BAĞLAMINDA

#### DEPRESYON, KAYGI VE STRES FAKTÖRLERİNİ YOL

#### ANALIZI İLE TAHMİN ETME

Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Öğrencisi Remzi CAN.....75

## **BÖLÜM 5**

### **GÜDÜLENME VE GÜDÜLENMEME DÜZEYİNİ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİKLER İLE TAHMİN ETME**

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Öğrencisi Tuba ŞENKAL

D. Öğr. Üyesi Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN.....93

## **BÖLÜM 6**

### **ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİKLER İLE MÜCADELE VE TEHDİT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: AŞAMALI REGRESYON ANALİZİ**

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Yüksek Lisans Öğrencisi Nurullah ERKUN

Yüksek Lisans Öğrencisi Alper SOĞUT

Arş. Gör. Mehdi ASLAN.....111

## **BÖLÜM 7**

### **DUYGU DÜZENLEME İLE İMGELEME YETENEĞİNİZİ GELİŞTİRMENİN YOLU: SPORCULAR ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN

Doç. Dr. Varol TUTAL

Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem ÖZDEMİR.....133

## **BÖLÜM 8**

### **DEPRESYON, STRES VE ANKSİYETE DÜZEYİ İLE RUMİNATİF DÜŞÜNME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Arş. Gör. Dr. İbrahim İhsan ARIKAN

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN.....149

## **BÖLÜM 9**

### **AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL.....167

## ÖN SÖZ

İnsan zihninin labirentlerinde dolaşan her bir düşünce, duygu ve davranış hem yaşamımızın hem de sportif performansın derinliklerine işleyen karmaşık bir ağın parçalarıdır. İlgili eser bu ağın çeşitli yönlerini aydınlatmak ve bireylerin kendi potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilmelerine yardımcı olmak için kaleme alınmıştır.

***Kendi iç dünyamızda yürüdüğümüz bu labirentte, psikolojik performans değişkenleri nasıl yardımcı olabilir?***

Günümüzde, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlıklarını koruyamamaları, hızla değişen dünya düzeninde yaşanan stres ve baskıların bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu zorluklar, hayatımızın her alanında, özellikle de performans gerektiren durumlarda etkili olabilmektedir. Zihinsel antrenman, bilinçli farkındalık, stres, depresyon, kaygı, ruminatif düşünce, duygu düzenleme, imgeleme ve güdülenme gibi kavramlar, sadece akademik kavramlar olmanın ötesinde, günlük yaşamımızda sürekli karşılaştığımız ve etkileşim içinde olduğumuz kavramlardır. Psikolojik değişkenler ve performans alanındaki bu yolculuk, sizi sadece bilgiyle donatmakla kalmayacak, aynı zamanda hayatınızı daha iyi anlamanıza ve yönetmenize yardımcı olacaktır. İlgili kitap okuyucuya sadece bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda kendi zihinsel sağlığını ve performansını nasıl iyileştirebileceği konusunda değişkenler arasındaki ilişkilerde stratejiler sunmaktadır.

Bu eserin ikinci baskısının, psikolojik ve duygusal sağlık konusunda farkındalık yaratmada ve bireylerin optimal performans aralığını yakalamak adına önemli bir rol oynayacağını düşünüyoruz. Bu bağlamda

okuyuculara bu eserle birlikte kendi potansiyellerini keşfetme yolunda ilham verici bir yolculuk diliyoruz.

**Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN**

**Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN**

## BÖLÜM 1

### ATLETLERDE ÖZ DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Dr. Öğr. Üyesi Serdar SOLMAZ<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453708>

---

<sup>1</sup> Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü Batman, Türkiye. [serdar.solmaz@batman.edu.tr](mailto:serdar.solmaz@batman.edu.tr), Orcid ID: 0000-0002-4678-9604





## GİRİŞ

Öz düzenleme toplum genelinde ve birey özelinde önemli bir yer tutar. Özellikle günlük yaşamda bireylerin günlük sorunlarının üzerinden gelmedeki mücadelelerinde öz düzenlemenin pratik anlamda katkısı büyüktür. Alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı, yeme bozukluğu sonunda yaşanan obezite sorunu, bireylerdeki suça meyilli olma ve mevcut saldırganlık dürtüsü, istenmeyen duygulardan uzaklaşamama, profesyonel iş hayatındaki başarısızlık ve artan stres ve performans kayıplar temelde pratik anlamda öz düzenleme başarısızlığı temelli olabilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2011; Percy, 2008; Scott et al., 2008). İster kültürel düzeyde (sosyal rolleri yerine getirme ve sosyal onay alma), ister biyolojik düzeyde (çevreye uyum sağlama) anlaşılın, öz düzenleme, hayatta başarılı olmanın önemli bir anahtarıdır (Balk ve Englert, 2020; Baumeister ve Vohs, 2011). Peki, öz düzenlemenin spor psikolojisindeki önemi nedir? Özellikle atletlerin hedefledikleri başarıyı elde etmesinde öz-düzenleme en büyük etkidir. Çünkü öz düzenlemeyi sağlayabilen atletler, kendi zihinsel süreçlerini kontrol etme ve kendini değiştirme yeteneğine sahiptir (Elbe ve Wikman, 2017). Bu durumu kontrol edebilen atletler istenilen hedefe daha kolay erişebilir. Şimdiye kadar öz düzenleme üzerinde yapılan çalışmalarda atletlerde tükenmişlik ve performans (Anshel ve Porter, 1996; McNeill, 2018; Toering et al., 2009), toparlanma süreci ve sakatlık önleme (Andersen ve Williams, 1988; Balk ve Englert, 2020), karar verme (Furley et al., 2013), somatik ve bilişsel kaygı düzeyleri (Lavoie et al., 2021; Nicholls et al., 2010; Prapavessis et al., 1992) ve olumsuz duygular (Robazza et al., 2004; Tamminen ve Crocker, 2013) gibi çeşitli önemli değişkenler ile

ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte spor psikolojisi bünyesinde ulusal literatürde farklı alanlarda ve farklı değişkenler üzerinde yapılan çalışmaların önemi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Şahan ve Şahin, 2020; Gülşen ve ark., 2019; Ediz ve Kavak-Budak, 2023; Ediz ve Yanık, 2023; Kocamaz, Yetim ve Aksoy, Karayol ve Yavuz Eroğlu, 2020; Uzunçayır, Yılmaz, Yarayan, 2023; Yılmaz ve Hergüner, 2023, Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2023; Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021; Öntürk, Efek ve Yıldız, 2020; Çiftçi, Tolukan, Yılmaz, 2021; Arıkan ve ark., 2021 Güngör, Kurtipek ve Tolukan, 2020; Tatal ve Efe, 2019; Tatal ve Efe 2020; Yıldız, Çat, ve Algün-Doğu, 2021; Kalfa, 2019; Adıgüzel ve ark., 2022; Baş ve Gündoğdu, 2021; Yalçın ve ark., 2016; Akgül ve Mutlu 2021; Akgün, Tatal ve Erman, 2022; Altay, Baştuğ ve Arıkan, 2018; Erman ve Erman, 2023; Şahin, 2013; Çakaroğlu, Ömür ve Arslan, 2020).

Bu bölümde, öz düzenleme tanımı ve öz düzenlemeyi açıklayan kuramsal yaklaşımlar önce ele alınacak. Ardından, özellikle pratik anlamda öz düzenlemenin atletler üzerindeki etkilerine odaklanılacak ve spor psikolojisine katkıları, ana başlıklar altında örneklerle açıklanacaktır.

## **Öz-Düzenleme**

Öz-düzenleme, özellikle psikoloji alanında benliğin düzenlenmesine odaklanan bir kavramdır (Baumeister ve Vohs, 2011). Benlik, bireyin kimliği, duyguları, sosyal statüsü ve kişisel özellikleri gibi unsurların bütünüdür (Burke, 1980; Markus ve Wurf, 1987). Bu bağlamda, öz-düzenleme, bireyin kendi benliğini bilinçli bir şekilde kontrol ederek tercih edilen standartlara uygun hale getirmesi anlamına gelir. Yani

birey, içsel süreçlerini düzenleyerek, kendini istenilen bir duruma getirme amacıyla bilinçli bir kontrol uygular. Öz düzenleme Zimmerman (2006)'a göre stratejik olarak planlanmış ve kişisel hedeflere ulaşmaya yönelik olarak uyarlanmış, kendi kendine üretilen düşünceler, duygular ve eylemler olarak tanımlanmıştır.

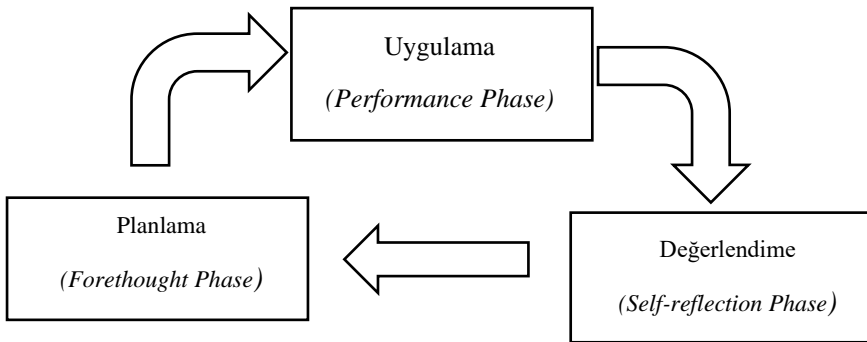
Öz düzenleme, bireyin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yönetmesine yardımcı olan bir süreçtir. Bu süreç, farklı psikolojik teoriler tarafından açıklanmaktadır. Bu teoriler, bireylerin hedeflere ulaşma, motivasyonlarını artırma, başarılarını sürdürme ve olumsuz durumlarla başa çıkma süreçlerini anlamamıza yardımcı olmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2011; Zimmerman, 2006). Sonraki başlıkta, öz düzenlemenin şimdiye kadar farklı kuramlar ve yaklaşımlar çerçevesinde nasıl açıklandığı ele alınmıştır.

### **Öz Düzenleme Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar**

*Psikanalitik kuram* çerçevesinde öz düzenleme ego'nun bir işlevi olarak ele alınmıştır. Öz düzenleme güçlü bir ego'nun dürtü kontrolü ile mücadele edebilme yeteneği olarak ifade edilir. Öz düzenleme ile özellikle erken çocukluk döneminde çeşitli içsel dürtüler (düşmanlık, saldırganlık vb.) ve arzular (cinsel, arzu, sevgi vb.) toplumsal kurallar ve normlar çerçevesinde yönlendirme ve dengeleme işlevi görür (Lapsley ve Stey, 2012; O'Malley, 2005). Bu süreç öz düzenleme süreci olarak adlandırılır. Bandura (1991)'nin *sosyal bilişsel kuramın da* bireyler çevreyle etkileşimleri, gözleme, taklit ve öz değerlendirme süreçleri ile öğrenmeye odaklanmıştır. Bu kurama göre insanların davranışları dışsal faktörler tarafından düzenlenmez aynı zamanda birey kendi

davranışını kendisi de düzenler. Birey çevresinde belirlediği davranışları da gözlemleyerek kendi standartlarını belirler ve bu doğrultuda davranışlarını sürdürür (Bandura, 1986; Martini et al., 2016; O'Malley, 2005). Bu durum, ergen atletlerde daha yaygın olmakla birlikte yetişkin atletlerde de görülebilir. Özellikle müsabakalarda üst düzey performans sergileyen elit atletleri gözlemleyerek, birey kendi performansını geliştirmek adına bu atletleri model alabilir. Bu süreç, atletlerin öz düzenleme becerilerini güçlendirmelerine ve hedeflerine ulaşma yolunda etkili bir strateji geliştirmelerine yardımcı olabilir. Elit atletlerin teknik becerilerini, stratejik yaklaşımlarını ve mental dayanıklılıklarını gözlemlemek, genç ve deneyimli atletlerin kendi performanslarını iyileştirme ve kişisel hedeflerine ulaşma konusundaki çabalarına ilham kaynağı olabilir. Diğer taraftan birey sadece çevreden değil içsel olarak kendi davranışlarını da düzenler. Atletlerin, müsabaka esnasında veya dönem içerisinde yaşadıkları motivasyon kayıpları, psikopatological semtomlar ve tehdit değerlendirmesi (Lazarus, 1966, 1991; Meijen et al., 2020) gibi durumlar ile mücadele etmede duygusal kontrol ve dürtü kontrolü becerisi sağlayabilir. Bir diğer önemli yaklaşım ise Zimmerman (1989) tarafından sosyal bilişsel kuram temelinde geliştirilen öz düzenleme modelidir. Birey, hedeflerine ulaşma amacı ile stratejiler geliştirir ve hedefe ulaşmak için süreç içerisinde çaba harcar. Zimmerman öz düzenleme sürecini üç aşamadan oluşturmuştur (Campillo ve Zimmerman, 2003; Zimmerman, 2000). İlk aşama olan *Planlama (Forethought)* evresin de atlet eksilerini ve artılarını değerlendirerek dönem sonuna koyduğu performans hedefini gerçekleştirmek için kendisine bir antrenman programı ayarlayabilir. Atlet ikinci evre olan *Uygulama (Performance)* aşamasında, bilişsel

(imgeleme, kendi kendine konuşma, hedef belirleme) ya da motivasyonel stratejiler (ödüllendirme, ceza vermek, övmek) uygulayabilir (Barrogo et al., 2014; Campillo ve Zimmerman, 2003; Tod et al., 2015). Bu aşamada imgeleme gerçekleştirilebilir ve göreve odaklanır. Böylece atlet motive olur, odaklanma sağlanır artan konsantrasyon ile birlikte performansı olumlu etkiler (Munroe-Chandler ve Guerrero, 2017; Murphy, 1990). Atlet bu aşamada kendini sürekli olarak izler ve süreci kontrol eder ve yeni denemeler gerçekleştirilebilir. Düşük yüzdeyle üçlük atan bir basketbolcu üçlük atışlarını geliştirmek için farklı stiller ile kendini deneyebilir, bunu denerken motivasyonunu arttırmak için imgeleme gerçekleştirilebilir. Son evre olan *Değerlendirme (Self-reflection)* evresinde, birey belirlediği hedefe ne düzeyde ulaşmış ulaşılmadığı ile ilgili değerlendirmeler yapar (Campillo ve Zimmerman, 2003; Zimmerman, 2000). Birey yaptığı değerlendirmede kendi koyduğu hedefler bağlamında, önceki performansları bağlamında veya takım arkadaşı ile kıyaslayarak değerlendirmeler yapabilir. Sonuçlar üzerinde çeşitli çıkarımlar yapan birey gelecek içinde düzenleyici çıkarımlarda bulunabilir.



Şekil 1. Zimmerman'ın Öz Düzenleme modeli

## Öz Düzenleme ve Motivasyon

Çeşitli yaşamsal faaliyetlerdeki verimliliği etkileyen ve davranışı yönlendiren faktörlerden biri motivasyondur (Dweck, 2017; Schunk ve Zimmerman, 2012). Motivasyon en genel tanımı ile bireyi bir şeyi yapmaya veya yapmamaya iten güç olarak ifade edilebilir (Broussard ve Garrison, 2004). Literatürde, motivasyonu açıklamaya yönelik başarı hedefi teorisi (Duda ve Nicholls, 1992), planlı davranış teorisi (Ajzen, 1991) ve öz belirleme teorisi (Deci ve Ryan, 1985) gibi teoriler bulunmaktadır. Öz belirleme teorisi, bireylerin niçin belirli davranışları sergilediğini ve hedeflere yönelme durumlarını açıklamaya çalışan, içerisinde çok fazla değişkeni barındıran bir meta teoridir (Englert ve Taylor, 2021). Bu teoriye göre üç psikolojik ihtiyacın karşılanmasının motivasyonu artırdığı ve iyi oluşu desteklediği öne sürülmektedir. Bu ihtiyaçlar, özerklik (kendi kararlarını verme), yeterlilik (yetenekleri geliştirme ve hedeflere ulaşma) ve ilişkili olma (diğer insanlar ile bağlantı kurma) olarak sıralanabilir (Deci ve Ryan, 2008).

Bireylerin belirlediği hedeflere ulaşmak için kendi dürtülerini kontrol ederek ve davranışlarını değiştirerek gösterdikleri çaba, öz düzenlemedir (Baumeister ve Vohs, 2011; Zimmerman, 2006). Öz düzenleme, motivasyon ile başlar, çünkü öz belirleme teorisine göre, bireyler belirli bir davranışı sergilemek için motive olup hedefe yönelirler (Englert ve Taylor, 2021). Öz düzenleme ise, atletlerin mevcut duygu ve düşüncelerini kontrol ederek ve düzenleyerek (Englert, 2017) motivasyonu sürdürmelerine yardımcı olur. Kendisine uzun vadeli planlar yaparak Olimpiyatlarda ülkesine madalya kazandırmaya motive

olmuş milli bir atlet önündeki 5 yıl boyunca çeşitli antrenmanlarını aksatmadan yapar. Ancak bu süreçte çeşitli engeller ve psikopatolojik semptomlar ile karşılaşabilir (Ntoumanis et al., 2014). Atlet bu hedefine ulaşamamada yaşadıkları sıkıntıları atlatmak adına veya hedef sürecinde yaşanan aksaklıkları gidermek adına öz düzenleme stratejilerini kullanabilir (Wrosch et al., 2003). Bu stratejiler, alternatif hedeflere yönlendirmeyi içerir ve motivasyon kayıplarını önleyerek atletin antrenmandan kopmamasına ve nihayetinde hedefine ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu durum, motivasyon ve öz düzenleme arasındaki ilişkiye örnek teşkil eder.

### **Öz Düzenleme ve Performans**

Zimmerman, (1989,2006) öz düzenlemeyi öğrenme süreçlerinde bireyin motivasyonel, davranışsal ve üst bilişsel olarak proaktif bir yaklaşım sergileme durumu şeklinde açıklamıştır. Bu süreçlerde birey proaktif yaklaşımlar ile uygun stratejiler seçerek (Ertmer ve Newby, 1996) motive olur ve harekete geçerek performansını geliştirebilir veya artırabilir. Farklı çalışmalar, öz düzenlemenin atletlerin performansı üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermiştir (Anshel ve Porter, 1996; Toering et al., 2009). Farkındalıkları yüksek olan atletler, mevcut durumlarını ve hedeflerini net bir şekilde kavrayabilirler. Bu sayede, öz düzenleme becerilerini kullanarak proaktif antrenman programları oluşturabilir ve yüksek performans seviyelerine ulaşabilirler (Ericsson et al., 1993). Cleary ve Zimmerman (2001) tarafından yapılan çalışmada, uzman basketbolcuların, ayrıca Kitsantas ve Zimmerman (2002) çalışmasında uzman voleybolcuların, öz düzenleme stratejilerinin uzman olmayanlardan (basketbolcu ve voleybolcular) farklılık gösterdiği



bulunmuştur. Uzman sporcuların öz düzenleme stratejileri, daha spesifik hedefler belirleme, teknik stratejilere odaklanma ve antrenmanlardan daha fazla fayda sağlama gibi özellikleri göstermektedir. Bu nedenle, öz düzenleme gerçekleştiren atletlerin performansları, öz düzenleme gerçekleştirmeyen atletlere göre daha yüksektir (Kirschenbaum et al., 1982).

Öz düzenleme ve performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için Bandura (1986, 1991)'nın sosyal bilişsel kuramı ve Bandura (1986;1991) kuramı çerçevesinde şekillenen Zimmerman ve Schunk (1989;2001)'un öz düzenlemeli öğrenme modeli, Ertmer ve Newby (1996) tarafından önerilen uzman öğrenen modeli (*expert learner model*), Hong ve O'Neil (2001) kişilik öz düzenleme modeli (*trait self-regulation model*) ve çeşitli kontrol teorileri (Carver ve Scheier, 1998; Powers, 1974) kullanılmıştır.

Bandura (1986)'ya göre öz düzenleme kendini gözlemeleme (self-observations), kendini değerlendirme (self-judgments) ve kendine tepki verme (self-reactions) süreçlerinden oluşur. Profesyonel bir basketbol oyuncusu *kendini gözlemeleme* aşamasında oynadığı maçlarda ve antrenmanlarda yaptığı asist ve sayı gibi performansını sürekli olarak takip eder ve kendi performansını gözlemler. *Kendini değerlendirme* aşamasında ise basketbol oyuncusu kendisine koyduğu hedefleri değerlendirir ve karşılaştırma yaparak sonraki maçlar için istatistiklerini arttırmaya çalışmak için motive olur. Öz düzenleme modelinin son aşaması olan *kendine tepki verme* aşamasında, basketbol oyuncusu, görevini başarma konusundaki inancını değerlendirir. Kendisini şut konusunda üstün gören ve genel öz-yeterliliğine güvenen bir basketbol

oyuncusu, kendisini daha iyi hissetmesini sağlayan bu inançla birlikte gerek fiziksel gerek zihinsel antrenmanlar ile kendini bir sonraki maça hazırlar. Kısacası geri bildirim sağlayarak mevcut performansı istenilen düzeye getirmek için ayarlama sürecine girer (Williams et al., 2009; Zimmerman ve Schunk, 2011). Performans düzenleme üzerine bir diğer teori ise kontrol teorileridir (Carver ve Scheier, 1998; Powers, 1974). Kontrol teorileri sibernetik prensiplere dayanır. Yani birey çevresel geri bildirim dayalı olarak kendini düzenler. Bu geri bildirim sonucunda mevcut durum ve hedeflenen durum karşılaştırılır. Mevcut durum hedeflenen durumdan negatif yönlü bir fark içeriyorsa birey bu negatif yönlü uyumsuzluğu azaltmaya yönelik harekete geçer. Profesyonel basketbolcu örneğinden yola çıkarsak eğer dönem sonunda belirlediği istatistiklere ulaşamayan atlet aradaki negatif uyumsuzluğu azaltmak için motive olur ve kişisel gelişimi için farklı stratejiler çizer (Örn. fiziksel ve bilişsel antrenman programları belirlenebilir).

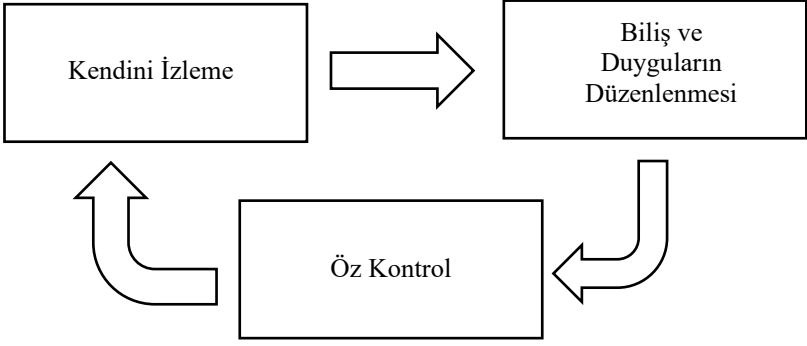
### **Öz Düzenleme ve Toparlanma**

İyileşme atletlerin refah ve performansının altında yatan en büyük unsurdur (Balk ve Englert, 2020; Williams et al., 2009). Öz düzenleme ile atletler çeşitli psikopatolojik semptomlar ile mücadele edebilir (Fahrion ve Norris, 1990; Kocovski ve Endler, 2000) , performansını artırabilir (Cellar et al., 2011; Toering et al., 2009; Wallace ve Chen, 2006), daha iyi müsabaka hazırlığı yapabilir (Pilgrim et al., 2018). Atletler müsabaka öncesinde ve sonrasında çok miktarda fiziksel ve zihinsel çaba sarf eder ve bu durum yorgunluğu oluşturur (Balk ve Englert, 2020). Atletlerde optimumun üzerindeki antrenmanlar ve yetersiz toparlanma süreleri, tükenmişlik, başarısızlık ve düşük

performansı da beraberinde getirecektir (Kenttä ve Hassmén, 1998b; Venter, 2014). Atletlerde toparlanma, mevcut durumdan tercih edilen zihinsel ve fiziksel aktivite seviyesine geçiş sürecidir (Zijlstra et al., 2014). Atletler performans artırma aşamasında gerçekleştiren öz düzenleme stratejilerini toparlanma süreci için de tekrar düzenleyebilir. Form tutmak isteyen bir atlet mevcut durumu ve hedefi arasında negatif yönlü bir uyumsuzluk oluşması durumunda öz düzenleme sürecine girebilir. Profesyonel basketbolcu örneğinden devam edersek, psikolojik ve fizyolojik olarak yorgunluk hisseden bir profesyonel basketbolcu, gelecek haftaki lig maçlarına hazırlanmak için bilişsel davranışçı terapiler (BDT) alabilir. Örneğin, mindfulness terapisi alabilir. Ayrıca hipnoz (Li ve Li, 2022), akupunktur (Bell ve Falconi, 2016), meditasyon (Colzato ve Kibele, 2017) gibi teknikler, kişinin olumsuz düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmesine yardımcı olarak yorgunlukla başa çıkmada etkili olabilir. Atlet böylelikle mevcut durumunu istenilen duruma taşıyabilir.

İyileşme sürecinde, kendini izleme, biliş ve duyguların düzenlenmesi ve öz kontrol olmak üzere üç temel stratejik süreçten söz edilebilir (Balk ve Englert, 2020). Bu süreçler Şekil 2'de gösterilmiştir. *Kendini izleme* süreci, atletlerin istenilen fizyolojik ve psikolojik durumlarını, kendi performanslarıyla karşılaştırarak gerçekleşir. Yüksek kendini izleme becerisine sahip atletlerde daha kısa vadeli toparlanma bildirdiği tespit edilmiştir (van der Sluis et al., 2019). Atletler kendi durumlarını izleyerek gerektiğinde uygun toparlanma stratejilerini uygulayabilirler bu durumda uzun vadede başarı ve performansında artmasını sağlar. *Biliş ve duygu düzenleme* atletlerin toparlanması için önemli bir diğer strateji

sürecidir. Atletler toparlanma döneminde beklentilerden fiziksel ve zihinsel olarak uzaklaşması sağlanarak ara verilir (Jeffreys, 2005; Kenttä ve Hassmén, 1998a). Fiziksel olarak antrenmanlarda uzaklaşabilir, bilişsel olarak ise yaptığı spor ile ilgili düşüncelerinden uzaklaşmayı deneyebilir. Atletlerin bilişsel olarak uzaklaşmama durumunda perservatif düşüncelerin (geçmiş ile ilgili olumsuz düşünce ve gelecek ile ilgili endişeler) oluşumu gerçekleşebilir ve kontrolsüz ve hoş olmayan düşüncelerin zihinde tekrarı oluşur (Ottaviani et al., 2016). Bu durumda atletler ruminasyon (Roy et al., 2016) ve endişe (Ruiz ve Hanin, 2011) gibi düşüncelerden uzaklaşması sağlanması durumunda olumsuz duygular devre dışı bırakılarak stresin azalması sağlanır ve toparlanmayı destekleyen serotonin ve dopamin hormonları artar (Esch ve Stefano, 2004). Fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak uzaklaşma, atletlerin tükenmiş fiziksel ve zihinsel kaynaklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olur. *Öz kontrol* stratejisi ise atletlerdeki öz denetimsel bir kavramdır. Atletler belirli durumlarda anlık dürtülerine direnerek uzun vadeli hedeflerine ulaşım sağlayabilir (Balk ve Englert, 2020). Olimpiyatlara hazırlanan ve mücadele sporları ile ilgilenen bir atlet, fazla kilolarından dolayı endişe duyabilir. Öz kontrolü yüksek olan atlet, hem antrenman programına sadık kalacak hem de anlık dürtülerine karşı koyabilecek ve kalorisi yüksek yiyecek ve içeceklerden uzak kalacaktır. İyileşme sürecinde öz düzenleme, özellikle elit atletler için önemli bir beceridir.



Şekil 2. İyileşme öz düzenlemesinin süreç modeli

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., ve Serin, E. (2022). Examination of psychological hardiness levels of individual and team sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).
- Akgül, A., ve Mutlu, T. O. (2021). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 8p1-95.
- Akgün, R., Tural, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Arıkan, I. I., Irez, G. B., Ekici, S., Tural, V., ve Ağılönü, A. (2021). Physical activity recommendations for sedanter Individuals in covid-19 period in quarantine times-the effects on happiness and anxiety levels of individuals. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 1409-1413.
- Altay, B., Baştuğ, G., ve Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 618-628
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Andersen, M. B., ve Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Anshel, M. H., ve Porter, A. (1996). Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior*, 19(2), 91.
- Balk, Y., ve Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

- Barrogo, N. J. K., Garcia, C. P., ve Lumba, L. M. (2014). Motivational Strategies Used By Sports Coaches: Implication To Sports Psychology. *International Journal of Sports*, 7(3).
- Baumeister, R., ve Vohs, K. (2011). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. In K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Baş, M., ve Gündoğdu, C. (2021). Reviewing the psychological resilience levels of the students studying at the faculty of sports sciences in terms of different variables. *Age*, 20(121), 30-4.
- Bell, A. E., ve Falconi, A. (2016). Acupuncture for the treatment of sports injuries in an austere environment. *Current Sports Medicine Reports*, 15(2), 111–115.
- Broussard, S. C., ve Garrison, M. E. B. (2004). The Relationship Between Classroom Motivation and Academic Achievement in Elementary-School-Aged Children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33(2), 106–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1077727X04269573>
- Burke, P. J. (1980). The Self: Measurement Requirements from an Interactionist Perspective. *Social Psychology Quarterly*, 43(1), 18–29. <https://doi.org/10.2307/3033745>
- Campillo, M., ve Zimmerman, B. J. (2003). Motivating Self-Regulated Problem Solvers. In J. E. Davidson ve R. J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Problem Solving* (pp. 233–262). Cambridge University Press. <https://doi.org/DOI:10.1017/CBO9780511615771.009>
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1998). On the self-regulation of behavior. In *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Cellar, D. F., Stuhlmacher, A. F., Young, S. K., Fisher, D. M., Adair, C. K., Haynes, S., Twichell, E., Arnold, K. A., Royer, K., ve Denning, B. L. (2011). Trait goal orientation, self-regulation, and performance: A meta-analysis. *Journal of Business and Psychology*, 26, 467–483.
- Cleary, T. J., ve Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206.
- Colzato, L. S., ve Kibele, A. (2017). How different types of meditation can enhance athletic performance depending on the specific sport skills. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, 122–126.

- Cin, H., Yılmaz, B. H., ve Ektirici, A. (2022). Sporcularda öfke ve saldırganlık algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., ve Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12
- Çetin, M., Yılmaz, S. H., ve İlhan, L. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Perspektifinden Nitel Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161. <https://doi.org/10.31680/gaujss.882057>.
- Ciftçi, M. C., Tolukan, E., ve Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Erman, M. Y., ve Erman, ve M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., ve Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., ve Tolukan, E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Contemporary Sociology* (Vol. 17, Issue 2). New York: Plenum. <https://doi.org/10.2307/2070638>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Duda, J. L., ve Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689–719. <https://doi.org/10.1037/rev0000082>
- Ediz, Ç., Kavak Budak, F. (2023). Effects of psychosocial support-based psychoeducation for Turkish pregnant adolescents on anxiety, depression and



- perceived social support: a randomized controlled study. *Rural and Remote Health*, 23(3), 1-13. <https://doi.org/10.22605/RRH7553>.
- Ediz, Ç., Yanik, D. (2023). The effects of climate change awareness on mental health: Comparison of climate anxiety and hopelessness levels in Turkish youth. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(8), 2157-2166. <https://doi.org/10.1177/00207640231206060>.
- Elbe, A.-M., ve Wikman, J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169–180). Routledge.
- Englert, C., ve Taylor, I. M. (2021). *Motivation and self-regulation in sport and exercise*. (C. Englert ve I. M. Taylor (eds.)). Routledge/Taylor ve Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003176695>
- Englert, C. (2017). Ego depletion in sports: highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current Opinion in Psychology*, 16, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.028>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., ve Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363.
- Ertmer, P. A., ve Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science*, 24(1), 1–24.
- Esch, T., ve Stefano, G. B. (2004). The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. *Neuroendocrinology Letters*, 25(4), 235–251.
- Fahrion, S. L., ve Norris, P. A. (1990). Self-regulation of anxiety. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 54(2), 217.
- Furley, P., Bertrams, A., Englert, C., ve Delphia, A. (2013). Ego depletion, attentional control, and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 900–904.
- Hong, E., ve O’Neil Jr, H. F. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology*, 36(3), 186–194.
- Jeffreys, I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength ve Conditioning Journal*, 27(5), 78–85.
- Kalfa, M. (2019). Dış Hekimliği Fakültesindeki Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 165-181.

- Karayol, M., ve Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kenttä, G., ve Hassmén, P. (1998a). Overtraining and recovery: a conceptual model. *Sports Medicine*, 26, 1–16.
- Kenttä, G., ve Hassmén, P. (1998b). Overtraining and Recovery. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16. <https://doi.org/10.2165/00007256-199826010-00001>
- Kirschenbaum, D. S., Ordman, A. M., Tomarken, A. J., ve Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery on sports performance: Brain power bowling. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 335–341.
- Kitsantas, A., ve Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 91–105.
- Kocamaz, A. S., Yetim, A. ve Aksoy, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal etki düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 83-93. <https://doi.org/10.38021/asbid.1073418>
- Kocovski, N. L., ve Endler, N. S. (2000). Self-Regulation: Social Anxiety and Depression. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5(1), 80–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00065.x>
- Lapsley, D. K., ve Stey, P. C. (2012). Id, Ego, and Superego. In V. S. B. T.-E. of H. B. (Second E. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 393–399). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00199-3>
- Lavoie, C. É., Vallerand, R. J., ve Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101907. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101907>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Li, Z., ve Li, S.-X. (2022). The Application of Hypnosis in Sports . In *Frontiers in Psychology*(Vol.12). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.771162>
- Markus, H., ve Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299–337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>

- Martini, R., Cramm, H., Egan, M., ve Sikora, L. (2016). Scoping Review of Self-Regulation: What Are Occupational Therapists Talking About? *The American Journal of Occupational Therapy: Official Publication of the American Occupational Therapy Association*, 70(6), 7006290010p1-7006290010p15. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.020362>
- McNeill, K. (2018). Understanding Burnout and Self-Regulation Capacity in Canadian Developmental and Elite Sport Coaches. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., ve McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11(126). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Munroe-Chandler, K. J., ve Guerrero, M. D. (2017). *Psychological Imagery in Sport and Performance*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.228>
- Murphy, S. M. (1990). Models of imagery in sport psychology: A review. *Journal of Mental Imagery*, 14(3–4), 153–172.
- Nicholls, A. R., Polman, R., ve Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97–102.
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Smith, A. L., ve Duda, J. L. (2014). Self-regulatory responses to unattainable goals: The role of goal motives. *Self and Identity*, 13(5), 594–612.
- O'Malley, K. D. (2005). Self-Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture. In *The Canadian child and adolescent psychiatry review* (Vol. 14, Issue 3, p. 87).
- Ottaviani, C., Thayer, J. F., Verkuil, B., Lonigro, A., Medea, B., Couyoumdjian, A., ve Brosschot, J. F. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 142, Issue 3, pp. 231–259). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/bul0000036>
- Öntürk, Y., Efek, E., ve Yıldız, M. (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403.
- Percy, A. (2008). Moderate adolescent drug use and the development of substance use self-regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 451–458.

- Pilgrim, J., Kremer, P., ve Robertson, S. (2018). The self-regulatory and task-specific strategies of elite-level amateur golfers in tournament preparation. *The Sport Psychologist*, 32(3), 169–177.
- Powers, W. T. (1974). Behavior: The control of perception. *Behavioral Science*, 19(6), 415–417. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/bs.3830190609>
- Prapavessis, H., Grove, J. R., McNair, P. J., ve Cable, N. T. (1992). Self-regulation training, state anxiety, and sport performance: A psychophysiological case study. *The Sport Psychologist*, 6(3), 213–229.
- Robazza, C., Pellizzari, M., ve Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 379–404.
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., ve Noël, B. (2016). Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport . In *Frontiers in Psychology*(Vol.6). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Ruiz, M. C., ve Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.005>
- Schunk, D. H., ve Zimmerman, B. J. (2012). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. In *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. <https://doi.org/10.4324/9780203831076>
- Scott, W. D., Beevers, C. G., ve Mermelstein, R. J. (2008). Depression vulnerable and nonvulnerable smokers after a failure experience: examining cognitive self-regulation and motivation. *Behavior Modification*, 32(4), 519–539.
- Şahan, H., ve Şahin, R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.
- Şahin, M. Y. (2013). The examination of sport's effects over high school students' resiliency levels. *Educational Research and Reviews*, 8(12), 838-43.
- Tamminen, K. A., ve Crocker, P. R. E. (2013). “I control my own emotions for the sake of the team”: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737–747.
- Tod, D., Edwards, C., McGuigan, M., ve Lovell, G. (2015). A Systematic Review of the Effect of Cognitive Strategies on Strength Performance. *Sports Medicine*, 45(11), 1589–1602. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0356-1>

- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., ve Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1509–1517. <https://doi.org/10.1080/02640410903369919>
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., ve Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomenolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177. <https://doi.org/10.24315/tred.1343553>.
- Yalçın, İ., Soyer, F., Ramazanoğlu, F., ve Aksu, A. (2016). Investigation of variations in terms of decision making and trait anxiety level of football referees: Futbol hakemlerinin karar verme ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5681-5692.
- Yılmaz, B. H., ve Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi*, 12 (3), 326-335.
- Van der Sluis, A., Brink, M. S., Pluim, B. M., Verhagen, E. A. L. M., Elferink-Gemser, M. T., ve Visscher, C. (2019). Self-regulatory skills: Are they helpful in the prevention of overuse injuries in talented tennis players? *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, 29(7), 1050–1058.
- Venter, R. E. (2014). Perceptions of team athletes on the importance of recovery modalities. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S69–S76. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.643924>
- Wallace, C., ve Chen, G. (2006). A multilevel integration of personality, climate, self-regulation, and performance. *Personnel Psychology*, 59(3), 529–557.
- Williams, K. J., Donovan, J. J., ve Dodge, T. L. (2009). Self-Regulation of Performance: Goal Establishment and Goal Revision Processes in Athletes. *Human Performance*, 13(2), 159–180. [https://doi.org/10.1207/s15327043hup1302\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327043hup1302_3)
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., ve Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1494–1508.
- Tutal, V., ve Efe, M. (2019). Profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 890-896.
- Tutal, V., ve Efe, M. (2020). Does emotional intelligence determine the level of self efficacy in athletes?. *African Educational Research Journal*, 8(4), 890-896.

- Yıldız, A.B., Çat, N., ve Algün-Doğu, G. (2021). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(6), 453-464.
- Zijlstra, F. R. H., Cropley, M., ve Rystedt, L. W. (2014). From Recovery to Regulation: An Attempt to Reconceptualize ‘Recovery from Work.’ *Stress and Health*, 30(3), 244–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.2604>
- Zimmerman, B. J., ve Schunk, D. H. (1989). Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice. In B. J. Zimmerman ve D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer-Verlag Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, ve M. B. T.-H. of S.-R. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs. In *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. (pp. 705–722). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816796.039>
- Zimmerman, B. J., ve Schunk, D. H. (2001). Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives. In B. J. Zimmerman ve D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives, 2nd ed.* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Zimmerman, B. J., ve Schunk, D. H. (2011). Handbook of self-regulation of learning and performance. In B. J. Zimmerman ve D. H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge/Taylor ve Francis Group.



## BÖLÜM 2

### SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR: KİŞİLİĞİN BELİRLEYİCİ ROLÜ

Öğr. Gör. Muhittin Selami ERMAN<sup>1</sup>

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>2</sup>

Doç. Dr. Serkan KURTİPEK<sup>3</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453718>

---

<sup>1</sup> Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye.  
seler56@siirt.edu.tr. Orcid: 0000-0001-8503-9489

Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye.  
yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.  
serkankurtipek@gmail.com Orcid: 0000-0002-4791-9482

“Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.”





## GİRİŞ

Spor özünde katılımcıların hem fiziksel hem de sözlü olarak birbirleriyle etkileşime girdiği sosyal bir ortamdır (Kavussanu, 2008). Bu etkileşimde sergilenen davranış başka şekillerde de değerlendirilebilir. Spor organizasyonları sosyal bir çevre içerisinde gerçekleşmekte ve toplumdaki sosyal ilişkilerin inşasında önemli bir etkiye sahiptir (Yetim, 2015).

Kavussanu (2008), Spor bağlamında etğin iki yönünü kullanıyor: prososyal ve anti-sosyal davranış. Prosoyal davranış, başkalarına gönüllü olarak yardım etmek veya fayda sağlamak olarak tanımlanır. Buna karşın antisosyal davranış, başka bir bireye veya gruba kasıtlı olarak zarar vermek olarak tanımlanmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1998). Sporcular yarışma sırasında düşen bir oyuncuya yardım etmek, takım arkadaşını cesaretlendirmek ve desteklemek, sakatlanan bir oyuncuya yardım etmek gibi birçok prososyal davranışla karşılaşılır (Kavussanu ve Boardley, 2009). Bu davranışların aksine rakiplerine zarar vermeye çalışmak, takım arkadaşlarıyla tartışmak gibi antisosyal davranışlar da sergileyebilir (Kavussanu, Seal, Phillips, 2006).

Spor ahlakı üzerine yapılan çalışmalar daha çok Bandura'nın sosyal bilişsel teorisi (Bandura, 1991) çerçevesindedir. Bu teoriye göre çocuklar, sosyalleşme süreci boyunca kendi davranışlarını onaylamak veya onaylamamak, akranlarının, kardeşlerinin, ebeveynlerinin ve diğer yetişkinlerin davranışlarını gözlemlemek gibi çeşitli etkilerle ahlaki standartlar geliştirirler. Bu ahlaki standartlar aynı zamanda onların davranışlarını da düzenler ve insanlar kendilerini memnun eden şeyleri yapar, hoşlarına gitmeyen şeylerden ise kaçınırlar (Bandura, 1989).

Kişilik, karmaşık yapısı nedeniyle kişilik kavramının ortaya çıkışından bu yana tanımlanması zor olan bir olgudur. İçinde bulunduğumuz zor durumdan dolayı kişilik kavramı uzun süre araştırma konusu olmaya devam edecektir. Kişilik, bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımalarının en önemli adımlarından biri olduğu söylenebilir. Kişilik genel olarak bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel özelliklerinin ve yaşamdaki tüm eylemlerinin, tutumlarının ve davranışsal ifadelerinin birleşimidir. (Çiçek ve Aslan, 2020). Bir başka bakış açısına göre bireysellik, kişinin kendine özgü özelliklere ve farklı özelliklere sahip olması durumudur. Bir kişinin özelliklerinin birleşimidir. Kişinin günlük hayatta kendine özgü davranışsal tepki ve tutumlarının oluşturduğu bir kalıptır. Burada kişiliğin tutarlı ve öngörülebilir bir yönü vardır (Köroğlu ve Bayraktar, 2011). Bireyin kişiliği tanımlanır ancak karşılaştığı olaylar ve ürettiği tepkiler, o kişiyi bir şekilde etkileyen ve şekillendiren çeşitli özelliklere sahiptir (Burger, 2006). Kişilik gelişimini yöneten faktörlerle ilgili iki düşünce ekolü vardır. Birincisi genetik, ikincisi çevre ve toplum (Burger, 2006). Kişiliğin genetik, çevre ve bireyin yaratıcı davranışı tarafından oluşturulduğunu, çok erken geliştiğini ve sonradan değişme eğiliminde olmadığını doğrulamıştır (Murdock, 2013). Başka bir deyişle kişilik, insanların farklı durumlarda sergilediği kalıcı ve istikrarlı özellikler olarak kabul edilmektedir. Kişilik, bireyin belirli davranış kalıplarını etkileyen bir dizi psikolojik niteliktir. Kişilik, bireylerin çevreyle ilişki kurmasına ve benzer durumlarda benzer tepkiler üretmesine olanak tanır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Kişilik özellikleri ise belirli bir zaman diliminde ortaya çıkan nispeten tutarlı davranış kalıplarındır (Augustine ve Larson, 2012; Digman, 1990).

Kişilik özellikleri, bir kişiyi diğerlerinden ayırmaya yardımcı olur ve kişinin gelecekteki davranışlarına ilişkin tahminlerimizin temelini oluşturur (Atkinson ve ark., 1999). West ve Grazian (1989), Kişilik özelliklerimizin kalıcı olduğunu, zamana ve şartlara göre değişmediğini ileri sürerler. Tüm bu açıklamalardan hareketle kişilik özellikleri, bireyi diğerlerinden ayıran tutarlı davranışlar ve bu davranışların kalıcılığı olarak değerlendirilebilir. Literatür incelendiğinde birden fazla kişilik teorisinin olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kişilik, kişilik özelliklerinin belirlendiği bir teori olan ayırık özellik yaklaşımına göre incelenmeye çalışılmaktadır (Burger, 2006).

### **Prososyal ve Antisosyal Davranışlar**

Prososyal davranışlar, başkalarına fayda sağlamayı amaçlayan gönüllü davranış olarak tanımlanır (Eisenberg ve ark., 2006). Antisosyal davranış, sosyal normları ve başkalarının haklarını ihlal eden, insanlara veya mülke zarar vermeyi amaçlayan ve genel kabul görmüş normlara aykırı olan eylemleri içerir (Clark, Vanyukov, Cornelius, 2002). Sporda, prososyal ve anti-sosyal davranış terimleri, sırasıyla ahlakın proaktif ve engelleyici yönlerini ifade etmek için kullanılmıştır (Sage ve ark., 2006). Sporda prososyal davranışlar, düşen rakibe yardım etme gibi gönüllü eylemler olarak tanımlanmaktadır (Kavussanu ve ark., 2006). Antisosyal davranış, rakibe zarar vermeyi amaçlayan saldırgan davranış gibi, başka bir bireye zarar vermeyi veya dezavantajlı duruma düşürmeyi amaçlayan eylemlerdir (Kavussanu ve ark., 2006). Prososyal ve antisosyal davranış, temelde sosyal bilişsel teori rehber alınarak incelenmiştir. Sosyal bilişsel kuram bağlamında Bandura (1991), bir bireyin davranışının yanlış olup olmadığını belirlemek için çok boyutlu kurallar veya standartlar

mevcuttur. İnsanların davranışları buldukları ortama ve oynadıkları role göre değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin sporda rekabet, kazanma ve başarılı olma arzusu, beğenilme gibi pek çok faktör aslında sporcuların prososyal ve antisosyal davranışlar benimsemesine neden olabiliyor.

Sosyal ilişkilerin temel unsuru olan ve toplumun uyumlu işleyişi için önemli olan prososyal davranışlar, başkalarına veya gruba fayda sağlamak amacıyla, herhangi bir ödül beklentisi olmadan gönüllü olarak yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Çetin ve Samur, 2018). Başka bir deyişle prososyal davranış, karşılığında hiçbir şey beklemeden yardım etme, paylaşma, başkalarına fayda sağlamak gibi gönüllü davranışlardır (Brief ve Motowidlo, 1986).

### **Kişilik**

Kişilik psikolojideki en kapsamlı kavramlardan biridir. Bir kişiye ait olan ve onu tanımlayan tüm özellikler, o kişinin bilgi ve anlayışının kaynağıdır. Bu anlamda bireysellik. İnsanın ilgi alanları, tutumları, yetenekleri, konuşması, görünüşü, çevreye uyum sağlama yeteneği gibi tüm özelliklerini kapsayan bir terimdir. Kişilik eşsiz ve uyumlu bir bütündür. Ancak kişilik niteliklerine ilişkin genel bir kavram ya da net bir tanım bulunmamaktadır. Bu terim günlük dilde pek çok farklı anlamla kullanılmaktadır. Özellikle kişilik kavramının mizaç, mizaç, kişilik ve benlik gibi terimlerle birbirinin yerine kullanılması bu karışıklığa katkıda bulunan önemli bir faktördür (Köknel, 2005).

Kişilik; bireyin kendine özgü, farklı ve değişmez davranışları olarak tanımlanmaktadır (Hogan ve ark., 1996) Başka bir tanıma göre kişilik; Bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu oluşan değişmez özellikler olarak özetlenmektedir (Goldberg, 1993).

### **Beş Faktör Kişilik Modeli**

Beş faktörlü kişilik modeli artık kişilik değerlendirmesi için evrensel bir model haline geldi ve küresel bilimsel kuruluşlar tarafından kabul ediliyor (Karaca, 2007).

1960 yılında başlayan kişiliğin beş yönlü yorumu, 1980'lerin sonlarında kişilik psikologları tarafından pekiştirildi ve "beş faktör modeli" olarak ifade edildi (Özarslan, 2010, ). Beş boyutu tanımlamak için faktörler tanıtıldı. Bu modelde, bir bireyin karakteristik türlerinin incelenmesine odaklanılmaktadır (Aydın, 2016, ). Beş faktörlü modelin değerinin savunucuları olasılıksal veriler, korelasyonel açıklamalar, gruplar ve bireyler arasında var olan mutlak farklılıkların, davranışların ve tepkilerin ele alınmasıdır. Bu beş temel fark şunlardır: deneyimlere açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik (Petot, 2004).

### **Deneyimlere Açıklık**

Yeniliğe açıklığı yüksek olan kişiler, kendini yenilikçi, analitik düşünebilen, yeniliğe açık, bağımsız hareket edebilen bireyler olarak tanımlanmaktadır (Günel, 2010). Yeniliklere açık olma eğiliminde olan kişilerin temel özellikleri eğitim düzeyinin yüksek olması, merak ve öğrenme isteğidir (Störmer ve René, 2013). Bunlar güzelliğe duyarlı olmayan ve duygularının daha çok farkında olan insanlardır (Deniz ve Erciş, 2008). Sabit bir düşüncenin peşinden gitmemekle birlikte hem araştırmacı hem de entelektüeldirler, yeni kültürlere açık oldukları için farklı kültürlerden insanları hoş karşılarlar (Bhatti ve ark., 2013). Üzerinde en az fikir birliğine varılan boyuttur (McCrae ve John 1992).

"Bir kişinin yaşamının entelektüel, sanatsal ve deneysel yönlerinin derinliği ve genişliği ile ilgilidir. İkincil yönleri ise sanatsal duyarlılığı, hayal gücünü ve entelektüel merakı içerir. Diğer tarafta sanata karşı duyarlılık eksikliği, yaratıcılık eksikliği ve entelektüel merak eksikliği var. Deneyime çok açık olan insanların pek çok ilgi alanı vardır. Bu insanlar yenilikleri öğrenmeye ve denemeye eğilimlidirler. Deneyime daha az açık olan kişilerin ilgi alanları daha sınırlıdır (Soto ve ark., 2016).

### **Sorumluluk**

Sorumluluk yönü beş sıfatla açıklanmaktadır: kararlı, hırslı, başarı odaklı, sistematik ve titiz olmak (Costa ve ark., 1991). Sorumlu insanlar disiplinli, ortaya çıkan sorunlara hazırlıklı, etik kural ve değerlere uymaya istekli, verimli ve eleştirel düşünen kişilerdir. Herhangi bir iş yapmadan önce dikkatlice düşünmelidir (Yıldırım, 2014). Bu, bireyin kendini organize etme, görevleri tamamlama ve uzun vadeli hedeflere yönelik çalışma yeteneğini ifade eder. Alt boyutları; düzen, öz disiplin ve güvenilirliktir. Karşıt boyutu ise düzensizlik, yetersizlik ve çelişkidir. Sorumlu insanlar düzeni sever ve etkili çalışanlardır. Kurallara ve normlara uyarlar. Vicdanlılığı düşük olan insanlar dürtülerini kontrol etmekte zorluk çekerler ve dikkatleri kolayca dağılır(Soto ve ark., 2016).

### **Dışa Dönüklük**

Dışa dönük kişilik özelliklerine sahip kişiler, insanlarla vakit geçirmeye istekli, aktif, girişken kişilerdir. Duygu ve düşüncelerinde iyimser ve olumludurlar, kendilerini kolayca ifade ederler, hayattan keyif alırlar ve eğlenceli insanlardır (Robbins ve Judge, 2015). Dışa dönük kişilik

özelliklerine sahip kişiler, insanlarla vakit geçirmeye istekli, aktif, girişken kişilerdir. Duygu ve düşüncelerinde iyimser ve olumludurlar, kendilerini kolayca ifade ederler, hayattan keyif alırlar ve eğlenceli insanlardır (Madnawat ve Mehta, 2010). Dışadönüklük, kişinin sosyal bir ortamda konuşmaya istekli olmasını ve sosyalleşmesini ifade eder. Alt boyutları sosyallik, kendiliğindenlik ve hareketlilikdir. Ters boyut ise utangaçlık, itaatkarlık ve ilgisizliktir. Davranışsal düzeyde dışa dönükler konuşmayı, gruplarda sorumluluk almayı ve olumlu duyguları ifade etmeyi severler. İçe dönük kişiler, sosyal durumlarda kendilerini rahatsız hissettikleri için düşüncelerini ve duygularını kendilerine saklama eğilimindedirler (Soto ve ark., 2016). Somer ve ark., (2002) faktörün boyutlarını canlılık, girişkenlik ve içe dönüklük olarak belirtmektedir.

### **Yumuşak Başlılık**

Uyumlu insanlar nazik, saygılı, güvenilir, esnek, açık ve vicdanlıdır (Tatlılıoğlu, 2010). Uyumlu insanlar aynı zamanda hırssız, arkadaş canlısı, samimi ve birlikte hareket etmeye istekli kişiler olarak da tanımlanır (Develioğlu ve Tekin, 2013). Başkalarıyla ilişkilerinde yapıcı bir tutum sergilerler ve hiçbir sorunla karşılaşmazlar. Grup halinde çalışmayı severler ve etraflarındaki herkesle arkadaş canlısıdırlar (Zel, 2001). Uyumluluk da dışadönüklük gibi sosyal davranışın önemli bir göstergesidir. Kişilerarası ilişkilerde olumlu ve uyumlu davranışlar geliştirmekle ilgilidir. Alt yönleri şefkat, nezaket ve güveni içerir. Öte yandan insanlara karşı ilgisizlik, inat ve şüphecilik var. Rahat insanlar başkalarına yardım etme, başkalarına saygılı davranma ve başkalarını affetme eğilimindedir. Bununla birlikte, hoş olmayan insanlar



başkalarını küçümseme, tartışma başlatma, kin tutma ve manipüle etme eğilimindedir (Soto ve ark., 2016, Pervin, 2003). Uyumluluk düzeyi yüksek insanlar şikayet edebilir, kendilerini seven insanlarla ilgilenebilir ve çatışmalardan kaçınabilir. Bu özelliğin çok zayıf olması durumunda diğer insanların fikirlerini dikkate almama, çatışma eğilimleri, şüphencilik gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir(Turban ve Lee 2007).

### **Duygusal Dengelilik**

Duygusal dengelilik, aynı zamanda zıt boyutu olan nevrotiklik ile de ifade edilir. Duygusal dengelilik; sakinlik, iyimserlik ve istikrarla kendini gösterir. Nevrotiklik kaygı, depresyon ve duygularda sık görülen değişiklikler gibi belirtilerle tanımlanır. Duygusal dengelilik yüksek kişiler sakin kalıp duygularını kolaylıkla düzenleyebilirken, nevrotizmi olan kişiler korku, üzüntü, hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları yüksek sıklıkta ve yoğunlukta yaşama eğilimindedir (Soto ve ark., 2016). Nevrotiklik, bireylerin karşılaştıkları olayların olası sonuçlarının olumsuz sonuçlar doğuracağına inanmaları ile açıklanmaktadır (Grant ve Wrzesniewski, 2010). Verilen bilgiler ışığında araştırmanın amacı, kişiliğin prososyal antisosyal davranışlar üzerindeki belirleyici rolünü incelemektir. İlgili literatürde özellikle psikososyal faktörlere odaklanan ve bu faktörlerin etkisine yönelik araştırmaların olduğu görülmektedir (Şahan ve Şahin, 2020; Gülşen ve ark., 2019; Erman ve Erman, 2023; Kalfa, 2019; Ediz ve Kavak-Budak, 2023; Tatal ve Efe, 2019; Tatal ve Efe, 2020; Adıgüzel ve ark., 2022; Ediz ve Yanık, 2023; Kocamaz, Yetim ve Aksoy, 2022; Kalfa, 2019; Uzunçayır, Yılmaz ve Yarayan, 2023; Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021; Yılmaz ve Hergüner, 2023; Cin, Yılmaz ve Ektirici 2022; Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022).

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmada, farklı spor branşında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden farklı branşlarda (futbol, basketbol, tenis, güreş) zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile mücadele ve tehdit düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. “Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlemesi amaçlanır (Creswell & Creswell, 2017).” Araştırma kapsamında oluşturulan model Şekil 1’de sunulmuştur

### Hipotezler

**H<sub>1</sub>:** Dışadönüklük, prososyal davranışları pozitif antisosyal davranışları negatif yönde etkiler.

**H<sub>2</sub>:** Duygusal Dengelilik, prososyal davranışları pozitif antisosyal davranışları negatif yönde etkiler.

**H<sub>3</sub>:** Deneyimlere Açıklık, prososyal davranışları pozitif antisosyal davranışları negatif yönde etkiler.

**H<sub>4</sub>:** Sorumluluk, prososyal davranışları pozitif antisosyal davranışları negatif yönde etkiler.

**H<sub>5</sub>:** Yumuşak Başlılık, prososyal davranışları pozitif antisosyal davranışları negatif yönde etkiler.

### Araştırma Grubu

Araştırma farklı takım sporu branşlardan (Futbol ve Basketbol) profesyonel olarak spor yaşamına devam eden 77 kadın (%35,4 ( $\bar{X}_{yaş}=21,96\pm 1,81$ )) ve 177 erkek ( $\bar{X}_{yaş}=21,93\pm 2,18$ )%64,6 olmak üzere toplam 274 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma kapsamına alınan bireyleri cinsiyet, yaş, spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### **Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (SPADÖ)**

“Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilen Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Sezen-Balçıkanlı (2013) tarafından yapılmıştır. 4 boyut ve 20 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçekte alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Ölçeğin iç güvenirliliğini değerlendirmek adına verilen Cronbach Alfa Katsayısı her bir alt boyut için ,70 ile ,75 arasında olarak rapor edilmiştir (Balçıkanlı, 2013).” Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler için elde edilen Cronbach Alfa Katsayısı ise her boyut için ,75 ile ,81 olarak saptanmıştır.

### **On-Maddeli Kişilik Ölçeği**

“On-Maddeli Kişilik Ölçeği. On maddeden oluşan ve Gosling ve ark., (2003) tarafından geliştirilen ölçek, deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş önemli kişilik özelliğini ölçmektedir. Her maddede benzer anlamı taşıyan iki sıfatın bulunduğu ölçeğin Türk Kültürü'ne uyarlanması ise Atak (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı Deneyime Açıklık alt ölçeği için 0,83, Yumuşak başlılık alt ölçeği için ,81, Duygusal Dengelilik alt ölçeği için 0,83, Sorumluluk alt ölçeği için ,84 ve son olarak Dışa Dönüklük alt ölçeği için 0,86 olarak bulunmuştur.” Bu araştırma kapsamında Deneyime açıklık ,71

sorumluluk ,72 dışa dönüklük ,82 yumuşak başlılık ,74 ve duygusal dengelilik ise ,80 olarak tespit edilmiştir.

### Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik için öne çıkan çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda Tabachnick & Fidell, 2013 önerdiği -1,5+1,5 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu doğrultuda araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin (*Kişilik Tipleri*) bağımlı değişkeni (*Prososyal Antisosyal Davranışlar*) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında regresyon varsayım kriterleri incelenmiştir. Çoklu bağlantı probleminin olmadığı tespit edilmiştir.

### BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Kapsamına Alınan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Kişilik Ölçeği	Dışa Dönüklük	274	5,97	1,72	-,027	,240
	Duygusal Dengelilik	274	6,78	1,73	-,243	-,257
	Deneyimlere Açıklık	274	6,82	1,70	-,281	,055
	Sorumluluk	274	6,52	1,76	-,154	-,139
	Yumuşak Başlılık	274	6,85	1,70	-,248	-,102
Prososyal Antisosyal Davranışlar Ölçeği	Takım arkadaşına prososyal	274	15,50	3,33	-,649	-,228
	Takım arkadaşına antisosyal	274	16,54	3,89	-,064	-,751
	Rakibime prososyal	274	11,23	2,84	-,667	-,082
	Rakibime antisosyal	274	27,28	5,51	-,234	-,530

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin  $-,649$  ile  $-,027$  arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise  $-,530$  ile  $,055$  arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) referansı dikkate alındığında değerlerin  $-1,5$ ,  $+1,5$  arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

### ***Regresyon Analizine Yönelik Bulgular***

Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Kişilik Tipleri” ile bağımlı değişken olan “Prososyal Antisosyal Davranışlar” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 2.** Kişilik Tipleri ve Sosyosyal Antisosyal Davranışlar Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Takım arkadaşına prososyal		Takım arkadaşına antisosyal		Rakibime prososyal		Rakibime antisosyal	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Dışadönük	,233	,000	-,064	,294	,196	,001	-,078	,198
	n	274	n	274	n	274	n	274
Duygusal Dengelilik	,144	,017	-,291	,000	,072	,236	-,214	,000
	n	274	n	274	n	274	n	274
Deneyimlere Açıklık	,160	,008	-,206	,001	,093	,126	-,200	,001
	n	274	n	274	n	274	n	274
Sorumluluk	,114	,058	-,258	,000	,116	,055	-,167	,006
	n	274	n	274	n	274	n	274
Yumuşak Başlılık	,216	,000	-,175	,004	,149	,014	-,205	,001
	n	274	n	274	n	274	n	274

**Tablo 3.** Takım Arkadaşına Prososyal Davranışların Kişilik Tipleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	P	Tolerance	VIF
(Sabit)	9,583	1,216		7,879	,000		
Dışa Dönüklük	,342	,120	,176	2,850	<b>,005</b>	,468	2,138
Duygusal Dengelilik	,131	,124	,068	1,058	,291	,544	1,837
Deneyimlere Açıklık	,196	,124	,100	1,584	,114	,503	1,989
Sorumluluk	-,012	,123	-,006	-,095	,925	,662	1,511
Yumuşak Başlılık	,252	,125	,128	2,014	<b>,045</b>	,535	1,868

R=,306; R<sup>2</sup>=,094; F<sub>(5-273)</sub>=5,552; Durbin Watson=1,752; p<,000

Tablo 3'te kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların takım arkadaşına prososyal davranışların duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık ve sorumluluk tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte dışa dönük ve yumuşak başlılık kişilik tipleri sporcuların takımına prososyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı tespit edilmiştir (R=306, R<sup>2</sup>=,094, p<0,05). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tiplerinin takım arkadaşına prososyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte çoklu regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, dışa dönüklük kişilik tipinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,120 ve yumuşak başlılık kişilik tipinin

standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,125, olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ise, dışa dönük ve yumuşak başlılık kişilik tiplerinin arttıkça takım arkadaşına prososyal davranışların da artacağı şeklinde yorumlanabilir

**Tablo 4.** Takım Arkadaşına Antisosyal Davranışların Kişilik Tipleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	P	Tolerance	VIF
(Sabit)	24,052	1,395		17,243	,000		
Dışa Dönüklük	,039	,138	,017	,282	,778	,883	1,133
Duygusal Dengelilik	-,438	,142	-,195	-3,086	<b>,002</b>	,816	1,225
Deneyimlere Açıklık	-,202	,142	-,088	-1,427	,155	,849	1,178
Sorumluluk	-,325	,141	-,147	-2,297	<b>,022</b>	,799	1,252
Yumuşak Başlılık	-,185	,143	-,081	-1,289	,198	,834	1,199

R=, 355; R<sup>2</sup>=,126; F<sub>(5-273)</sub>=7,776; Durbin Watson=1,707; p<,000

Tablo 4'te kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların takım arkadaşına antisosyal davranışların dışa dönüklük, deneyimlere açıklık ve yumuşak başlılık tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte duygusal dengelilik ve yumuşak sorumluluk kişilik tipleri sporcuların takımına antisosyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %13'ümü açıkladığı tespit edilmiştir (R=355, R<sup>2</sup>=,126, p<0,05). Elde

edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tiplerinin takım arkadaşına antisosyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte çoklu regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, duygusal dengelilik kişilik tipinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -,195 ve sorumluluk kişilik tipinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -,147, olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ise, duygusal dengelilik ve sorumluluk kişilik tiplerinin düşmesi takım arkadaşına antisosyal davranışların artacağı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 5.** Rakibime Prososyal Davranışların Kişilik Tipleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	P	Tolerance	VIF
(Sabit)	7,688	1,059		7,260	,000		
Dışa Dönüklük	,257	,104	,156	2,464	<b>,014</b>	,883	1,133
Duygusal Dengelilik	,015	,108	,009	,137	,891	,816	1,225
Deneyimlere Açıklık	,070	,108	,042	,654	,514	,849	1,178
Sorumluluk	,081	,107	,050	,750	,454	,799	1,252
Yumuşak Başlılık	,132	,109	,079	1,211	,227	,834	1,199

R=, 229; R<sup>2</sup>=,053; F<sub>(5-273)</sub>=2,980; Durbin Watson=1,718; p<,012

Tablo 5’te kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların rakibe prososyal davranışların, duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık tarafından anlamlı



düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte dışa dönüklük kişilik tipi sporcuların rakibe prososyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %5'ini açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=229$ ,  $R^2=,053$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tipinin rakibe prososyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte çoklu regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, dışa dönüklük kişilik tipinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ), 156 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ise, dışa dönük kişilik tipi arttıkça rakibine prososyal davranışların da artacağı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 6.** Rakibime Antisosyal Davranışların Kişilik Tipleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	P	Tolerance	VIF
(Sabit)	36,840	2,016		18,270	,000		
Dışa Dönüklük	,005	,199	,002	,026	,980	,883	1,133
Duygusal Dengelilik	-,391	,205	-,123	-1,902	,058	,816	1,225
Deneyimlere Açıklık	-,400	,205	-,124	-1,951	,052	,849	1,178
Sorumluluk	-,162	,204	-,052	-,792	,429	,799	1,252
Yumuşak Başlılık	-,459	,207	-,142	-2,216	<b>,027</b>	,834	1,199

$R=, 297$ ;  $R^2=,088$ ;  $F_{(5-273)}=5,196$ ; Durbin Watson=1,507;  $p<,000$

Tablo 6'da kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların rakibe pantisosyal davranışların, dışa dönüklük, duygusal

dengelilik, deneyimlere açıklık ve sorumluluk ve tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte yumuşak başlılık kişilik tipi sporcuların rakibe antisosyal davranışları anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı tespit edilmiştir ( $R=297$ ,  $R^2=,088$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tipinin rakibe antisosyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte çoklu regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, yumuşak başlılık kişilik tipinin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,142$  olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ise, yumuşak başlılık kişilik tipi düşmesi rakibine antisosyal davranışların artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bu çalışmada, takım sporlarının farklı branşlarından profesyonel olarak spor hayatına devam eden sporcuların prososyal ve antisosyal davranışlarında kişiliğin önemli bir rol oynayıp oynamadığı araştırılmıştır. Profesyonel sporcularda prososyal ve antisosyal davranışların önemli bir bileşeni olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda profesyonel sporculara özel bir değerlendirme, ilgili literatür incelenmiş ve çalışmamıza dayanarak spor seviyesi arttıkça takım arkadaşlarına ve rakip takım oyuncularına yönelik prososyal davranışların arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak profesyonel sporcuların yarışma sırasında cezalandırıcı davranışların neden olduğu kayıpların farkında olduklarını ve bu nedenle bu tür durumlarda amatör sporculara göre daha yüksek düzeyde prososyal davranış sergilediklerini söyleyebiliriz.

Takım arkadaşına prososyal davranışların kişilik tipleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışmada elde ettiğimiz neticelere göre; katılımcıların takım arkadaşına prososyal davranışların duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık ve sorumluluk tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte dışa dönük ve yumuşak başlılık kişilik tipleri sporcuların takımına prososyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tiplerinin takım arkadaşına prososyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre ilgili literatür taraması yapılmış olup çalışmamıza benzer araştırmalar saptanmıştır. Görgülü ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada olumsuz duyusallık ile prososyal ve antisosyal davranış biçimi arasında anlamlı bir pozitif yönlü ilişki tespit etmişlerdir.

Takım arkadaşına antisosyal davranışların kişilik tipleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların takım arkadaşına antisosyal davranışların dışa dönüklük, deneyimlere açıklık ve yumuşak başlılık tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte duygusal dengelilik ve yumuşak sorumluluk kişilik tipleri sporcuların takımına antisosyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tiplerinin takım arkadaşına antisosyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara göre ilgili literatür taraması yapılmış olup çalışmamıza benzer araştırmalar saptanmıştır. Görgülü ve ark. (2018) yapmış oldukları

çalışma sonuçlarına göre prososyal davranışların takım sporları lehine olduğunu rapor etmiştir.

Rakibime prososyal davranışların kişilik tipleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde; katılımcıların rakibe prososyal davranışların, duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte dışa dönüklük kişilik tipi sporcuların rakibe prososyal davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu kişilik tipinin rakibe prososyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir. Yapılan literatür taramasında araştırmamızın sonucuna referans olarak gösterilebilecek bir sonuç bulunamamıştır.

Rakibime antisosyal davranışların kişilik tipleri tarafından yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların rakibe antisosyal davranışların, dışa dönüklük, duygusal dengelilik, deneyimlere açıklık ve sorumluluk ve tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte yumuşak başlılık kişilik tipi sporcuların rakibe antisosyal davranışları anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda ilgili kişilik tipinin rakibe antisosyal davranışların belirleyicisi olduğu söylenebilir. Çalışmamızın neticeleri irdelendiğinde ilgili alanyazın kapsamında çalışmamıza sonucu itibariyle benzer araştırmalar tespit edilmiştir. Güvendi ve İsim (2019) yılında yapmış oldukları çalışmanın neticelerine bakıldığında başarı hedefi teorisine göre içinde bulunulan durum, motivasyonun önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir. Kavussanu (2007) ise futbolcularda prososyal ve antisosyal davranışlar

üzerindeki cinsiyet etkisini araştırmış ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla antisosyal davranışta buldukları belirlemiştir.

Sonuç olarak araştırmalar, sporcuların prososyal ve antisosyal davranışları ile sporcu kimliği arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin kişilik tipine göre değiştiğini göstermiştir. Bu araştırmanın sonuçları, sporun yaygınlaşmasıyla daha da ciddileşen bireysel/takım bazında kazan-kaybet olgusunun ve toplumsal uyumsuzluktan kaynaklanan anti-sosyal davranışların önlenmesine yol açacaktır. “Spor ahlakını ve sportmenliği geliştirmek ve sporun tüm unsurlarını (örneğin sporcular, antrenörler vb.) teşvik etmek.” Eğitimin (yöneticilerin, sporcuların ebeveynlerinin) verilebilmesi için gelecekte yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle araştırmacılar ülkemizin spor kulüplerine ve üniversitelerine antrenman programlarının dahil edilmesi ve sporculuk yaşamına bir ölçüde devam etmek isteyen öğrenci-sporculara yönelik prososyal davranışların geliştirilmesine yönelik çalışmaların hayata geçirilmesi araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Examination of psychological hardiness levels of individual and team sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).Atak H., (2013), On Maddelik Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, Kırıkkale.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*.(çev: Yavuz, A.). İstanbul. Arkadaş yayınları.
- Augustine, A. A., & Larsen, R. J. (2012). Is a trait really the mean of states?. *Journal of Individual Differences*.
- Aydın, C. (2016). A ve B Kişilik Tiplerinin Boş Zaman Davranışlarının Kıyaslanması, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Bandura A. (1991). social cognitive theory of moral thought and action. Gewirtz WMK& JL, editor. Hillsdale, NJ: Erlbaum.; Vol 1, pp. 71-129.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*.Vol. 6. Six theories of child development (Vol. 6, pp. 1–60). Greenwich: CT: JAI Press.
- Bhatti, M.A., Battour, M.M., Ismail, A.R. ve Sundram, V.P. (2013). Effects of Personality Traits (Big Five) on Expatriates Adjustment and Job Performance. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 33(1), 73-96.
- Brief, A.P., & Motowidlo, S.J. (1986). Prosocial organizational behaviors. *Academy of Management Review*, 11, 710-725.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri.(İ.D. ErgüvenSarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cin, H., Yılmaz, B, H., & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.
- Clark D.B., Vanyukov M., Cornelius J., (2002), Childhood Antisocial Behavior and Adolescent Alcohol Use Disorders, *Alcohol Research Health*, 26(2), 109-115.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. ve Dye, D.A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness; a Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 9(12), 887-898.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.
- Çetin B. B., Samur A. Ö., (2018), 60-72 Aylık Çocukların Prososyal Davranışları ile Anne Babalarının Prososyal Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1).

- Çetin, M., Yılmaz, S. H., ve İlhan, L. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Perspektifinden Nitel Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.882057>.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Deniz, A. ve Erciş, A. (2008), Kişilik Özellikleri ile Algılanan Risk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330. Deniz, A. ve Erciş, A. (2010).
- Develioğlu, K. ve Tekin, Ö. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 18(2), 15-30.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Ediz, Ç., Kavak Budak, F. (2023). Effects of psychosocial support-based psychoeducation for Turkish pregnant adolescents on anxiety, depression and perceived social support: a randomized controlled study. *Rural and Remote Health*, 23(3), 1-13. <https://doi.org/10.22605/RRH7553>
- Ediz, Ç., Yanik, D. (2023). The effects of climate change awareness on mental health: Comparison of climate anxiety and hopelessness levels in Turkish youth. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(8), 2157-2166. <https://doi.org/10.1177/00207640231206060>
- Erman, M. Y., & Erman, & M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), *Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV*, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitabevi.
- Eisenberg, N. & Fabes EA. (1998). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. In: Cambridge University Press. Cambridge, UK.;
- Eisenberg, N., R.A. Fabes, & T.L. Spinrad (2006). Prosocial Development. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development*, Vol.3, (pp. 646–702). Hoboken, Nj. John Wiley & Sons.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş-psikoloji ve yaşam*. (G. Sart, Çev.).Ankara: Nobel Yayınları
- Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits. *American Psychologist*, 48: 26-34.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M., & Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.

- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B., & Şahan, H. (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Grant, A.M. ve Wrzesniewski, A. (2010). Core Self Evaluations, Other-Oriented, Anticipated Guilt and Gratitude and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 108-121.
- Günel, Ö.D. (2010). İşletmelerin Yıldırma Olgusu ve Yıldırma Mağdurlarının Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(3), 37-65. Güney, S. (2007). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın.
- Güvendi, B., & Isim, A. T. (2019). Moral Disengagement Level of Team Athletes Depending on Unethical Behaviors They Perceived from Their Coaches. *Journal of Education and Learning*, 8(4), 83-92.
- Hogan, R., Hogan, J., & Roberts, B. W. (1996). Personality Measurement and Employment Decisions: Questions and Answers. *American Psychologist*, 51: 469-477.
- Kalfa, M., Kocamaz-Adaş, S. (2019). Sosyal medyayı kullanım açısından Gençlik ve Spor Bakanlığının analizi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-21.
- Karaca, M. (2007). Organizasyonlarda Saldırgan Davranışlara Maruz Kalma ve Mağdurların Kişiliğiyle İlişkisi: Kayseri’de İmalat Sektöründe Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kayseri.
- Kavussanu M, Boardley ID. The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *J Sport Exerc Psychol*. 2009;31(1):97–117.
- Kavussanu M, Seal AR, Phillips DR. Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *J Appl Sport Psychol*. 2006;18(4):326–44.
- Kavussanu, M. (2007). Morality in sport. In *Social psychology in sport*, Edited by: Jowett, S. and Lavallee, D.E. 265–278. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138.
- Kocamaz, A. S., Yetim, A. ve Aksoy, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal etki düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 83-93. <https://doi.org/10.38021/asbid.1073418>.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (17. Basım). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2011). *Kişilik Bozuklukları*, HYB Basım Yayın.



- Madnawat, A.V.S. ve Mehta, P. (2010). Personality as a Predictor of Burnout Among Managers of Manufacturing Industries. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 38(2), 321-328.
- McCrae, R.R., & John, O.P., 1992. An introduction to five factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, ss. 175-215.
- Murdock, N. L., & Akkoyun, F. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla. Nobel.
- Özarlan, M. (2010). Örgütlerde İş Tatmini ve Kişilik Tipi İlişkisi, Vali Yardımcılarına
- Pervin, L.A., 2003. The science of personality.2. New York: Oxford University Press.
- Petot J.M. (2004). Le Modele de Personnalite en Cinq Facteurs et le Test de Rorschach,
- Robbins, S.P. ve Judge, R. (2015). Örgütsel Davranış. (Çev. İ. Erdem), Ankara: Nobel Yayınları.
- Sage, L., Kavussanu, M., & Duda, J.L. (2006). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. *Journal of Sports Sciences*, 24, 455-466.
- Sezen-Balçıkınlı, G. (2013). The Turkish adaptation of the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS). *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(18), 271-276.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A., 2002. Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi -I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), ss. 21-33.
- Soto, C.J., Kronauer, A., & Liang J.K., 2016. Five-factor model of personality, içinde *Encyclopedia of adulthood and aging*, ss. 506-510, Whitbourne, S.K. (Ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Störmer, S. ve Fahr, R. (2013). Individual Determinants of Work Attendance Evidence on the Role of Personality. *Applied Economics*, 45(19), 2863- 2875.
- Şahan, H., & Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duyu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.
- Tabachnick L, Fidell, (2013) *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tatlıhoğlu, K. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.

- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Turban, D.B., & Lee, F.K., 2007. The role of personality in mentoring relationships: Formation, dynamics, and outcomes, içinde *The Handbook of mentoring at work: Theory, research, and practice*, ss. 21-50, Ragins, B. R., & Kram, K. E. (Ed.). USA: Sage Publications.
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomenolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177. <https://doi.org/10.24315/tred.1343553>
- West S. G., Graziano W. G. (1989) Long-Term Stability and Change in Personality: An Introduction, *Journal of Personality*
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve spor. 7. Baskı*, Ankara: Berikan YayıneviYönelik Kurumsal ve Uygulamalı Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal
- Yıldırım, B. (2014). *Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.*
- Yılmaz, B. H., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi* , 12 (3), 326-335.
- Zel, U. (2001). *Kişilik ve Liderlik Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açından Araştırmalar, Teoriler ve Yorumlar (1. Basım)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.



## BÖLÜM 3

### ÖZ YETERLİĞİN DUYGU DÜZENLEME VE BİLİŞSEL ESNEKLİK ÜZERİNDEKİ BELİRLEYİCİ ROLÜ

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>1</sup>  
Yüksek Lisans Öğrencisi Ebru GÜL<sup>2</sup>  
Dr. Öğr. Üyesi Doğukan Batur Alp GÜLŞEN<sup>3</sup>  
Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL<sup>4</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453725>

---

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

<sup>2</sup>Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı Yüksek Lisans, Siirt, Türkiye. ebr.gnay@gmail.com, Orcid ID:009-0007-4300-983X

<sup>3</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, dogukan\_gulsen@hotmail.com Orcid ID: 0000-0001-9434-619X.

<sup>4</sup>Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-3127-7339

“Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.”



## GİRİŞ

Günümüzde, bireysel başarı ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri açısından öz yeterlilik, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik kavramları psikoloji alanında giderek artan bir ilgi görmektedir. Öz yeterlik, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme bireylerin kişisel gelişimi, başarı ve sağlıkları üzerinde kritik bir rol oynamakla birlikte, ilgili kavramlar insanların öz benlik-saygılarını ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini yansıtır. Bu nedenle bu konular insanların yaşamının çeşitli alanlarında olumlu etki yaratan psikolojik becerilerdir.

Araştırma kapsamında bağımsız değişken olarak ele alınan Öz yeterlik, kişi için önemli bir psikolojik faktördür. Bandura (1977)'nin geliştirdiği sosyal öğrenme kuramıyla ilişkilendirilen, motivasyon ve insan davranışlarını etkileyen öz yeterlik bireyler üzerinde son derece güçlü bir etkiye sahiptir. Benzer şekilde bir başka literatürde öz-yeterlilik, hayatımızda çok önemli bir rol oynamaktadır ve hatta birçok araştırmacıya göre öz yeterliliğin öz düzenleyici etkisinden söze dilecek ise buna öz yeterlilik inançlarının öz düzenlemedeki rolünü tanımlayarak başlanmalıdır (Gosselin ve Maddux, 2003).

Kişinin zorlukların üstesinden gelirken veya görevleri yerine getirirken kendi yeteneklerine olan inancını ifade eden öz yeterlilik; duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Bandura,1977). Yapılan araştırmalar bireylerin öz yeterlik inançlarının artması ile birlikte bilişsel esneklik ve duygu düzenlemesi becerilerinin gelişebileceğini göstermektedir (Karamanlıoğlu, 2022).

Aynı şekilde, öz yeterliği yük olan sporcuların, duygusal durumlarını daha etkili bir şekilde yönettiği düşünülmektedir.

Bu nedenle, öz yeterlik, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemesi arasında karşılıklı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Villavicencio ve Bernardo, 2016).

Araştırma kapsamında bağımlı değişken olarak ele alınan bilişsel esneklik, çeşitli faktörleri ve kavramları düşünme becerisi (Hirt, Devers ve McCrea, 2008) ile değişime uyum sağlama becerisi (Dennis ve Wal, 2010) olarak tanımlanmıştır. Diğer bağımlı değişken duygu düzenleme ise, bireyin duygusal durumlarını algılama, değerlendirme, yönetme ve düzenleme süreci şeklinde tanımlanmaktadır (Gross,1998).

Bu tanımlardan yola çıkarak bu becerilerin geliştirilmesinde ise öz yeterliğin belirleyici bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, öz yeterliğin bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi, araştırmacılar tarafından ilgiyle incelenmektedir. İlgili literatürde öz yeterliğin bireylerin bilişsel esneklik ve duygu düzenlemesi becerilerini belirlemedeki önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Zeren, 2022; Al-Kiyumi ve Alfalasi 2021). Ayrıca psikolojik faktörlere odaklanan farklı araştırmaların (Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022; Erman ve Erman, 2023) bu değişkenlerle ilişkisi araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır.

Bu doğrultuda öz yeterlik kavramının sporcuların karar esnekliklerini, kriz yönetimlerini, yaratıcılıkları, farklı yollar bulma gibi davranışlarını ölçmek amacıyla spor ortamına entegre edilmesi bu kavramın etkili kullanılması bakımından önem taşımaktadır.

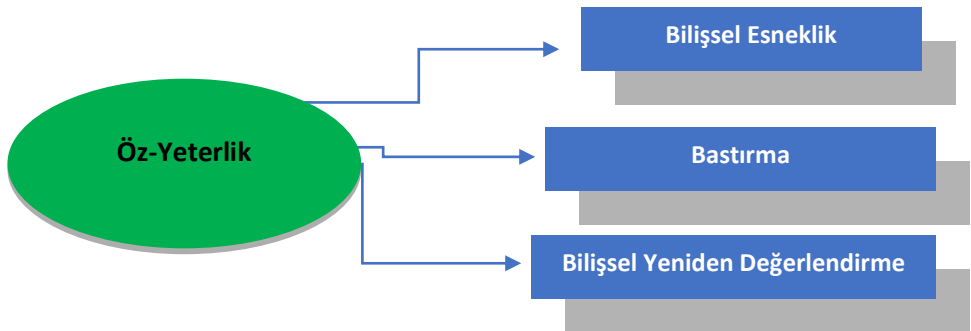
Bu çalışmanın amacı öz yeterliğin bireyin duygularını etkili bir şekilde yönetme ve değişen durumlara uyum sağlama yeteneklerini ifade eden duygu düzenleme ile bilişsel esneklik üzerindeki belirleyici rolünü incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

“Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Creswell ve Creswell ,2017)”

Bu bağlamda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri açıklamak için YOL Analizinden yararlanılmıştır. *Yapısal Eşitlik Modelinin* bir çeşidi olan bu analiz, gözlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak için Wright (1934) tarafından geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulan teorik model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli



## Hipotezler

**H<sub>1</sub>:** Öz-Yeterlik, bilişsel yeniden değerlendirme pozitif yönde etkiler.

**H<sub>2</sub>:** Öz-Yeterlik, bastırmayı negatif yönde etkiler.

**H<sub>3</sub>:** Öz-Yeterlik, bilişsel esnekliği pozitif yönde etkiler.

## Araştırma Grubu

Bu kapsamda Kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak uygun örnekleme yöntemi (Gravetter ve Forzano, 2012) ile seçilen araştırmaya farklı takım sporu branşlardan (Futbol ve Basketbol) profesyonel olarak spor yaşamına devam eden 104 kadın %37,0 ( $\bar{X}_{yaş}=20,96\pm 1,80$ ) 177 erkek %63 ( $\bar{X}_{yaş}=22,93\pm 2,18$ ) olmak üzere toplam 281 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan bireylerin yaş, spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### Bilişsel Esneklik Envanteri

“Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), bireylerin olaylar ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçebilmek amacıyla Dennis ve Wal (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5’li likert tipinde değerlendirilmektedir. Türkçe Uyarlama çalışması Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçeğin faktör analizi sonuçları ölçeğin alternatifler ve kontrol olmak üzere iki faktörlü bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca envanter toplam puanda vermektedir.” Bu araştırma kapsamında envanter toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı alternatifler alt boyutu için .82, kontrol alt boyutu için ,92 ve genel için ise .93 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Duygu Düzenleme Ölçeği**

“Ölçme aracı yedili derecelendirmede (1 kesinlikle katılmıyorum - 7 kesinlikle katılıyorum ) bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama alt boyutlarından oluşan on maddeye sahiptir. Gross ve John (2003), geliştirilen ölçeğin Türkçe Uyarlama çalışması Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Sporcu Örneklemi için uyarlaması ise Tingaz ve Altunel Ekiz (2021) tarafından yapılmıştır. ”Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için .81, baskılama alt boyutu için ,79 olarak tespit edilmiştir. Ölçek kuramsal alt yapısı gereği toplam puan vermemektedir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Sporda Öz-Yeterlik Ölçeği**

“Riggs, Warka, Babasa, Betancourt ve Hooker, (1994) tarafından bireylerin kendi kapasitelerine duydukları inancı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Öcel, (2002) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır (EK-7). Ölçekte (2, 3, 4 6, 8, 10) maddeler ters puanlanmaktadır. Değerlendirilmesi beşli Likert tipinde yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan kuvvetli bir öz-yeterlik inancı olarak kabul edilmektedir.

”Bu araştırma kapsamında iç tutarlık katsayısı ( $\alpha=,79$ )olarak tespit edilmiştir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Ölçüm araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 9 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi analiz neticesinde ise 2 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 281 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin testi birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir (Tablo 1).

Bu bağlamda ölçeklerin testinde (Ki-Kare İstatistiği,  $\chi^{2/df}$ ), (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), (Standardized Root Mean Square Residual SRMR), (Comparative Fit Index CFI) ve (Goodness of Fit Index, GFI), uyum indeks değerleri dikkate alınmıştır. Ölçeklerin yapısı doğrulandıktan sonra ilk olarak normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında değerlerin -1,5 +1,5 arasında olması, Q-Q grafiğinin dağılımdan sapmalar göstermemesi neticesinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu aşamadan sonra değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiş ve değerlerin .70'in altında olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013).

Öz-yeterliğinbağımlı değişkenler üzerideki yordayıcı rolü YOL analizi kullanılarak incelenmiştir. Kurulan bu model toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiş örtük değişkenler analize dahil edilmemiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Kapsamına Alınan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Öz-Yeterlik	Öz-Yeterlik	281	32,88	5,33	-,530	-,565
Duygu Düzenleme	Bilişsel Yeniden Değ.	281	27,98	8,45	,341	-,528
	Baskılama	281	14,27	5,25	-,515	,848
Bilişsel Esneklik	Bilişsel Esneklik	281	48,85	7,72	-,361	,259

Tablo 1'de çarpıklık değerlerinin -,530 ile ,341 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise -,565 ile ,848 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) referansı dikkate alındığında değerlerin -1,5, +1,5 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra araştırma kapsamında ölçeklerin testine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** DFA Sonuçlarına Göre Ölçeklere İlişkin Uyum İndeks Değerleri

Ölçekler	RMSEA	SRMR	CFI	GFI
Öz-Yeterlik	0,046	0,043	0,95	0,90
Duygu Düzenleme	0,051	0,046	0,92	0,93
Bilişsel Esneklik	0,042	0,049	0,95	0,97

Tablo 2’de ölçüm araçlarına ilişkin uyum indeks değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Kline, 2015). Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### ***YOL Analizine Yönelik Bulgular***

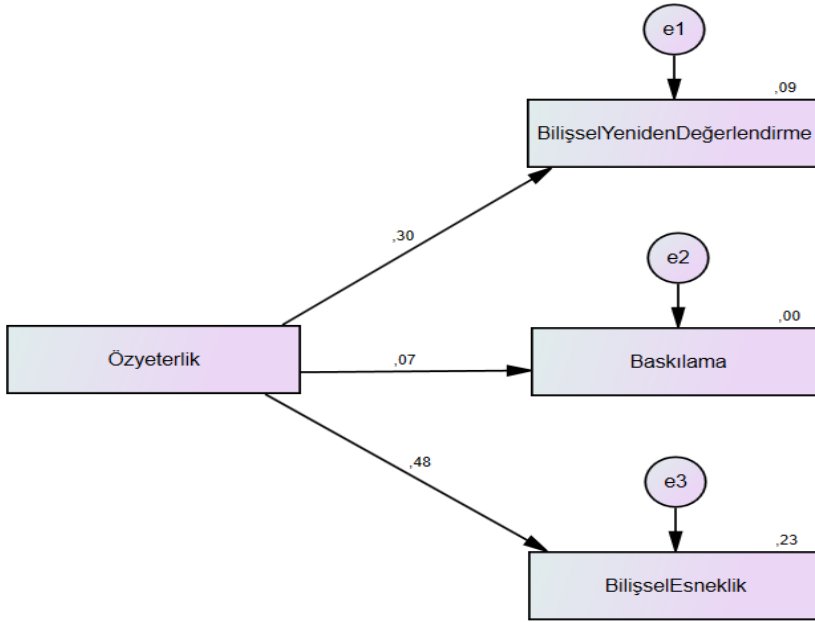
Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Öz-Yeterlik” ile bağımlı değişken olan “Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

n=281		Bilişsel Yeniden	Bilişsel Esneklik	
		Değerlendirme	Bastırma	Toplam
Öz-	<i>r</i>	,301	,067	,484
yeterlik	<i>p</i>	,000	,264	,000

Tablo 3’te öz-yeterlik ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bastırma arasında ise pozitif yönde bir ilişki olsa da elde edilen bu ilişkinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Son olarak öz yeterlik ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.



Şekil 1. YOL Analizi

**Tablo 4.** Özyeterlik, Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Yönelik Yol Analizi Sonuçları

Model	Beta	S.E	C.R	p	R <sup>2</sup>
ÖzyeterlikBilişsel Yeniden Değerlendirme	,30	,090	5,275	***	,09
ÖzyeterlikBastırma	,48	,059	1,122	,262	,00
ÖzyeterlikBilişsel Esneklik	,07	,076	9,244	***	,23

Tablo 4’te modele ilişkin değerler incelendiğinde, öz-yeterlik bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %9’unu açıkladığı tespit edilmiştir ( $\beta = ,30$   $R^2 = ,17$ ;  $p < 0,05$ ).

Diğer taraftan özyeterlik bastırma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir ( $\beta=,07$ ;  $R^2=,00$ ;  $p>0,05$ ). Bilişsel esneklik değişkenine ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise, öz-yeterlik tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ve varyansın 23'ünü açıkladığı belirlenmiştir ( $\beta=,48$ ;  $R^2=,23$ ;  $p<0,05$ ). Bu kapsamda özyeterliğin duygu düzenlemeye ilişkin bilişsel yeniden değerlendirme ve bilişsel esneklik değişkeninin bir belirleyicisi olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte standardize beta katsayıları incelendiğinde sonuçların pozitif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçta özyeterlik düzeyinin artmasıyla birlikte bilişsel yeniden değerlendirme ve bilişsel esneklik düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme sporcular için performans geliştirmek, zorluklarla başa çıkmak ve rekabetçi ortamlarda etkin bir şekilde var olmak açısından kritik bir yetenek olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda araştırmamızın amacı, farklı takım sporu branşlardan profesyonel olarak spor yaşamına devam eden sporcularda öz yeterliğin duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerindeki belirleyici rolünü incelemektir.

Araştırma kapsamına alınan değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisi araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir.

Bu bağlamda farklı örneklem gruplarında kişilik bağlamında, öz yeterlik ve duygu düzenlemenin aracı rolü (Pocnet ve ark., 2017), öz-yeterliğin, duygu düzenleme ve duygusal stres üzerindeki rolü (Sarteshneizy ve ark., 2020) gibi çalışmaların olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, öz yeterliğin bilişsel esneklik ve bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki anlamlı etkisini ele alarak, bu bulguların mevcut literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi ve daha sonra geliştirdiği Öz Yeterlilik Teorisi bireylerin kendi yeteneklerine dair inançlarının onların düşünce, duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini açıklamaktadır (Bandura, 1977, 1997). Bireylerin kendi yeteneklerine ve başarıya ulaşma kapasitelerine olan inançları, onların zor durumlarla başa çıkma stratejilerini etkileyebilir. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, zorlukları aşma ve uyum sağlama konusunda daha etkin yollar bulma eğiliminde olduğu ifade edilmektedir. Başka bir literatürde ise Gross (1998, 2002) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Teorisi, bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin duygusal deneyimleri yönetmede etkili olduğunu ve bu stratejilerin öz yeterlik algısı ile güçlendirilebileceğini belirtmektedir.

Diğer taraftan, öz yeterliğin duygu düzenlemenin diğer bir alt boyutu olan bastırmayı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır., Duyguların bilinçli olarak dikkate alınmaması veya ifade edilmemesi olarak ifade edilmektedir buradan yola çıkarak, John ve Gross (2004) tarafından yapılan araştırmada bastırmanın genellikle duygusal farkındalık düzeyi düşük bireylerde daha yaygın olduğunu ve bu stratejinin uzun vadede olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir.

Bu doğrultuda, öz yeterliğin yüksek olduğu bireyler, duygularını bastırmak yerine, onları daha sağlıklı ve yapıcı yollarla ifade etme eğiliminde olduğu söylenebilir. .



Bu nedenle, öz yeterliğin bastırma stratejisini etkilememesi, bireylerin duygularını daha aktif ve farkındalıkla yönetme eğilimleriyle açıklanabilir.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında öz yeterliğin, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin önemli bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi anlamlı bir şekilde güçlendirdiğini ortaya koymakta, ancak duygu düzenlemenin bastırma gibi diğer alt boyutlarını etkilemediğini göstermektedir. bu bulgular, öz yeterliğin kişisel duygusal ve bilişsel süreçler üzerindeki karmaşık ve seçici etkisini vurgulamakta ve gelecekteki araştırmalara yeni yönler sunmaktadır.

## ÖNERİLER

- Gelecek çalışmalar öz yeterliğin diğer duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini inceleyebilir. Özellikle, problem odaklı stratejiler, duygusal farkındalık ve ifade etme gibi diğer yönler üzerine odaklanmak faydalı olabileceği düşünülmektedir.
- Gelecek araştırmalar, öz yeterliğin artırılmasının duygu düzenleme ve bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini gözlemlemek için deneysel veya yarı deneysel tasarımlar kullanabilir. Bu duru değişkenler arasındaki, neden-sonuç ilişkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.
- Öz yeterlik, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri anlamada nörobiyolojik ve fizyolojik ölçümlerin entegrasyonu, bu konulara daha derinlemesine bir bakış açısı sunabilir.

## KAYNAKÇA

- Al-Kiyumi, M., & Alfalasi, A. (2021). The mediating role of emotional intelligence in predicting of self-efficacy in mathematical thinkin gamong fourth grade students in the sultanate of oman. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 12(5), 49-60.
- Atak H., (2013), On Maddelik Kişilik Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, Kırıkkale.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Hoeksema, S. N. (1999). *Psikolojiye Giriş*.(çev: Yavuz, A.). İstanbul. Arkadaş yayınları.
- Augustine, A. A., & Larsen, R. J. (2012). Is a trait really the mean of states?. *Journal of Individual Differences*.
- Aydın, C. (2016). A ve B Kişilik Tiplerinin Boş Zaman Davranışlarının Kıyaslanması, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Bandura A. (1991). social cognitive theory of moral thought and action. Gewirtz WMK& JL, editor. Hillsdale, NJ: Erlbaum.; Vol 1, pp. 71-129.
- Bandura, A. (1977). "Social Learning Theory". Englewood Cliffs, NJ: PrenticeHall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development*.Vol. 6. Six theories of child development (Vol. 6, pp. 1–60). Greenwich: CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1997). "Self-efficacy: The exercise of control". New York: Freeman
- Bhatti, M.A., Battour, M.M., Ismail, A.R. ve Sundram, V.P. (2013). Effects of Personality Traits (Big Five) on Expatriates Adjustment and Job Performance. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 33(1), 73-96.
- Brief, A.P., & Motowidlo, S.J. (1986). Prosocial organizational behaviors. *Academy of Management Review*, 11, 710-725.
- Bundura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifyingtheory of behavioralchange. *Psychologicalreview*, 84(2), 191-215.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri.(İ.D. ErgüvanSarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çetin B. B., Samur A. Ö., (2018), 60-72 Aylık Çocukların Prososyal Davranışları ile Anne Babalarının Prososyal Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1).
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: Kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.

- Clark D.B., Vanyukov M., Cornelius J., (2002), Childhood Antisocial Behavior and Adolescent Alcohol Use Disorders, *Alcohol Research Health*, 26(2), 109-115.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. ve Dye, D.A. (1991). Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness; a Revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 9(12), 887-898.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.
- Deniz, A. ve Erciş, A. (2008), Kişilik Özellikleri ile Algılanan Risk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330. Deniz, A. ve Erciş, A. (2010).
- Dennis J., VanderWal, J.S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy & Research*, 34(3), 241-253.
- Develioğlu, K. ve Tekin, Ö. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 18(2), 15-30.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual review of psychology*, 41(1), 417-440.
- Eisenberg, N. & Fabes EA. (1998). The Roots of Prosocial Behavior in Children. In: Cambridge University Press. Cambridge, UK.;
- Eisenberg, N., R.A. Fabes, & T.L. Spinrad (2006). Prosocial Development. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development*, Vol.3, (pp. 646–702). Hoboken, Nj. John Wiley & Sons.
- Erman, M. Y., & Erman, & M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), *Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV*, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş-psikoloji ve yaşam*. (G. Sart, Çev.).Ankara: Nobel Yayınları
- Goldberg, L. R. (1993). The Structure of Phenotypic Personality Traits. *American Psychologist*, 48: 26-34.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M., & Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve antisosyal davranış ile sporcu kimliğinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.

- Gosselin, J. T., & Maddux, J. E. (2003). Self-efficacy. *Handbook of self and identity*, 218-238
- Grant, A.M. ve Wrzesniewski, A. (2010). Core Self Evaluations, Other-Orientation, Anticipated Guilt and Gratitude and Job Performance. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 108-121.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299
- Günel, Ö.D. (2010). İşletmelerin Yıldırma Olgusu ve Yıldırma Mağdurlarının Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(3), 37-65. Güney, S. (2007). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayın.
- Güvendi, B., & Isim, A. T. (2019). Moral Disengagement Level of Team Athletes Depending on Unethical Behaviors They Perceived from Their Coaches. *Journal of Education and Learning*, 8(4), 83-92.
- Hirt E. R., Devers, E. E., McCrear, S. M. (2008). I want to be creative: Exploring the role of hedonic contingency theory in the positive mood-cognitive flexibility link. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 214-230.
- Hogan, R., Hogan, J., & Roberts, B. W. (1996). Personality Measurement and Employment Decisions: Questions and Answers. *American Psychologist*, 51: 469-477.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). "Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development". *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Karaca, M. (2007). *Organizasyonlarda Saldırgan Davranışlara Maruz Kalma ve Mağdurların Kişiliğiyle İlişkisi: Kayseri'de İmalat Sektöründe Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kayseri.
- Karamanlıoğlu, A. U. (2022). Yöneticilerin duygusal zekâ yeterliliklerinin karar verme stiline olan etkisinde öz yeterliliğin ve bilişsel esnekliğin rolü.
- Kavussanu M, Boardley ID. The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *J Sport Exerc Psychol*. 2009;31(1):97–117.
- Kavussanu M, Seal AR, Phillips DR. Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *J Appl Sport Psychol*. 2006;18(4):326–44.
- Kavussanu, M. (2007). Morality in sport. In *Social psychology in sport*, Edited by: Jowett, S. and Lavallee, D.E. 265–278. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124-138.

- Kline RB. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Guilford Press, New York.
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik (17. Basım). İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köroğlu, E., & Bayraktar, S. (2011). Kişilik Bozuklukları, HYB Basım Yayın.
- Madnawat, A.V.S. ve Mehta, P. (2010). Personality as a Predictor of Burnout Among Managers of Manufacturing Industries. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 38(2), 321-328.
- McCrae, R.R., & John, O.P., 1992. An introduction to five factor model and its applications. Journal of Personality, 60, ss. 175-215.
- Murdock, N. L., & Akkoyun, F. (2013). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla. Nobel.
- Özarlan, M. (2010). Örgütlerde İş Tatmini ve Kişilik Tipi İlişkisi, Vali Yardımcılarına
- Pervin, L.A., 2003. The science of personality.2. New York: Oxford University Press.
- Petot J.M. (2004). Le Modele de Personnalite en Cinq Facteurs et le Test de Rorschach,
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its link sto quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. Motivation and Emotion, 41, 196-208.
- Robbins, S.P. ve Judge, R. (2015). Örgütsel Davranış. (Çev. İ. Erdem), Ankara: Nobel Yayınları.
- Sage, L., Kavussanu, M., & Duda, J.L. (2006). Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. Journal of Sports Sciences, 24, 455-466.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 46(1), 143-162.
- Sarteshneizy, Z., Lotfi, M., Pirmoradi, M., & Farid, A. (2020). Redictive role of self-efficacy in emotional regulation and cognitive flexibility on reducing emotional distress in university students. Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 30(189), 164-169.
- Sezen-Balçıklı, G. (2013). The Turkish adaptation of the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale (PABSS). International Journal of Humanities and Social Science, 3(18), 271-276.

- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A., 2002. Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi -I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), ss. 21-33.
- Soto, C.J., Kronauer, A., & Liang J.K., 2016. Five-factor model of personality, içinde *Encyclopedia of adulthood and aging*, ss. 506-510, Whitbourne, S.K. (Ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Störmer, S. ve Fahr, R. (2013). Individual Determinants of Work Attendance Evidence on the Role of Personality. *Applied Economics*, 45(19), 2863- 2875.
- Tabachnick L, Fidell, (2013) *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tabachnick L, Fidell, (2013) *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tatlıoğlu, K. (2010). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tingaz, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). Duygu düzenleme ölçeğinin sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 301-313.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Turban, D.B., & Lee, F.K., 2007. The role of personality in mentoring relationships: Formation, dynamics, and outcomes, içinde *The Handbook of mentoring at work: Theory, research, and practice*, ss. 21-50, Ragins, B. R., & Kram, K. E. (Ed.). USA: Sage Publications.
- Villavicencio, F. T.,& Bernardo, A. B. (2016). Beyond math anxiety: Positive emotions predict mathematics achievement, self-regulation, and self-efficacy. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25, 415-42.
- West S. G., Graziano W. G. (1989) Long-Term Stability and Change in Personality: An Introduction, *Journal of Personality*
- Yetim, A. A. (2015). *Sosyoloji ve spor. 7. Baskı*, Ankara: Berikan Yayınevi Yönelik Kurumsal ve Uygulamalı Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal
- Yıldırım, B. (2014). Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

- Zel, U. (2001). Kişilik ve Liderlik Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açıdan Araştırmalar, Teoriler ve Yorumlar (1. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zeren, K.Y.(2022). The relationship between trauma experiences and compassion fatigue in mental health professionals: Moderating roles of emotion regulation difficulties and differentiation of self (Master'sthesis, İzmir Ekonomi Üniversitesi).

## BÖLÜM 4

### BİLİNÇLİ FARKINDALIK BAĞLAMINDA DEPRESYON, KAYGI VE STRES FAKTÖRLERİNİ YOL ANALIZI İLE TAHMIN ETME

Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN<sup>1</sup>  
Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>2</sup>  
Yüksek Lisans Öğrencisi Remzi CAN<sup>3</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453739>

---

1

Gazi Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, levent-besyo@hotmail.com Orcid ID: 0000-0001-7562-9469

Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Siirt, Türkiye. Rmzcn.56@gmail.com, Orcid ID: 0009-0009-1210-090X

“Bu Çalışma 15. Ulusal Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.





## GİRİŞ

Sporun insan psikolojisi üzerine etkisi birçok araştırmacı tarafından incelenmekle beraber sporun birçok fizyolojik ve biyolojik faaliyetlerle duygudurumda iyileşme sağladığı ileri sürülmüştür (Canan ve Ataoğlu, 2010). Spor yapmanın bireyler üzerinde pozitif bir etkisi olduğu, düzenli fiziksel aktivite yapmanın psikolojik sağlığın kazanılmasında ve korunmasında da olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (Başar, 2018).

Sporcuların müsabakaya birçok yönden hazır olmaları daha iyi bir performans göstermeleri açısından önemli olabilir. Bu anlamda sporcunun performansını fiziki, psikolojik ve çevresel gibi birçok faktör etkileyebilir. Bilinçli farkındalık kavramına yönelik araştırmalar, pozitif psikolojinin popülerleşmesiyle birlikte artış göstermiştir. Pozitif psikolojinin etkisi; kendisini patolojiye ve hastalık belirtilerine odaklanmak yerine, olumluya ve istenene yönelmek olarak göstermektedir. İlk olarak Kabat-Zinn tarafından ortaya atılan Bilinçli Farkındalık; anın içinde ve onun bilincine varmadan yaşayan bireyi “yapma boyutundan var olma boyutuna” taşımakta; eylem ile düşünce arasında sahici ilgiler kurarak bireyin kendisini gerçekleştirme için gerekli olan psikolojik ve düşünsel tamlığı sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2019). Bu kavramın farklı değişkenler ile olan ilişkisi ilgili literatürde vurgulanmıştır (Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022).

Araştırma kapsamında ele alınan diğer faktör olan depresyon ise duygusal, davranışsal, bilişsel ve somatik belirtilerle ortaya çıkan; bunun sonucunda kişide çökkün bir ruh haline, davranışlarındaki etkinlikte yavaşlama görülmesine, bilişsel durumlarda bazı değişikliklere ve zaman zaman bedensel bazı yakınmalara sebep olan; şiddeti kişiden

kişiyeye değişiklik gösteren bir duygu, durum bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir (Doğan ve ark., 1995). Depresyon terimini farklı tanımlarla ele alacak olursak insanın yaşam ve isteğinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe yönelik karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin fazlaca pişmanlıklar, suçluluk duygularının taşındığı, bazen de ölüm düşüncesi ve girişiminin olabildiği bir hastalık ve duygu düşünce bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır (Alper, 1999). Depresyonun kişiler de gösterdiği genel belirtilere bakacak olursak depresyonun temelinde daha önceden isteyerek ve severek yaptığı günlük etkinliklere karşı isteksizlik ve yaşamdan zevk alamama durumu bulunmaktadır (Köroğlu, 2006; Quinn, 2002).

Araştırma kapsamında kaygıyı tanımlayacak olursak psikolojide insanın yaşadığı bir ruhsal durumu ifade eden kaygı kavramı ilk olarak Freud tarafından egonun bir işlevi olarak tanımlanmıştır. Genel anlamıyla kaygı, herhangi bir tehlikenin korkusunun yansıması olarak insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da akıl dışı korku durumu olarak tanımlanabilir. Kaygı nesnesiz olması nedeniyle korkudan farklıdır, korkunun insan ya da bir olay olsun nesnesi belli iken kaygının nesnesi belirsizdir (Budak, 2000). Spor psikolojisi ve sporcu açısından kaygıyı ele aldığımızda ise birden fazla üst düzeydeki sporcunun fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin yanında; motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve amaçlar belirleme gibi psikolojik kapasiteler konusunda da mükemmel yeteneklere sahip oldukları düşünüldeğinde, sportif performansı arttırmada psikolojik boyutun ihmal edilmemesi gerektiği ve bu durumun üstüne boyutun araştırılması gerçeği ortaya çıkmaktadır (Koç, 2004). Sporcu performansını etkileyen birçok neden

olmakla beraber bunlardan biri de kaygıdır. Kaygının birey üzerindeki etkilerinin belirtildiği başka tanımlara bakacak olursak kaygı “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu olarak tanımlandığı gibi (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009). “farklı duygu bozukluğu durumlarından kaynaklanan bir tehlike ihtimalini veya birey tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” olarak da tanımlanmaktadır (Civan ve ark., 2010).

Stres terimini incelendiğinde ise Kökeni Latince’de "estricitia", eski Fransızca’da "estrece" sözcüklerinden gelen stres kavramına dair en genel tanımı bu kavramı ilk kez ortaya atan Hans Selye yapmıştır. Stresi, organizmanın her türlü değişmeye özel olmayan (yaygın) tepkisi olarak tanımlamıştır. Yine Hans Selye’ye göre stres, bir algılama olayıdır. Selye’nin çok yaygın olarak benimsenen bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (Selye, 1977). Stres ile ilgili güncel çalışmalara baktığımızda stresi azaltmak, insanın iyi olma halini arttırmak ve sağlıklı olmak için düzenli fiziksel aktivite yapılması gerektiği belirtilmiştir. (Mumcu ve Mumcu 2019). Stres düzeyi yüksek olan bireylerin böyle bir durum anındaki davranış ve belirtilerine bakıldığında uykusuzluk veya sürekli uyku isteği, iştahsızlık veya aşırı yeme isteği ve zararlı madde kullanımı gibi problemler sıklıkla görülmektedir (İştar, 2012). Sporun stres üzerine etkilerinin araştırıldığı kaynaklara baktığımızda bireyler, daha aktif ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeyi amaçlayan eylemler ve etkinlikler sonucunda çeşitli politikaların ve düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının

faydalarının giderek daha fazla farkına varmaktadır (Özdenk ve İmamoğlu, 2019). Nitekim farklı psikolojik faktörlere odaklanan çalışmaların önemi her geçen gün artmaktadır (Erman ve Erman, 2023; Adıgüzel ve ark., 2019; Tatal ve Efe 2019; Çiftçi, Tolukan ve Yılmaz, 2021; Güngör, Kurtipek ve Tolukan, 2022; Öntürk, Efek ve Yıldız, 2020; Yıldız, Çat, ve Algün-Doğu, 2021; Baş ve Gündoğdu, 2021; Akgül, ve Mutlu, 2021; Akgün, Tatal ve Erman, 2022; Yalçın ve ark., 2016; Karayol ve Eroğlu, 2020; Altay, Baştuğ ve Arıkan, 2021; Çakaroğlu, Ömür ve Arslan, 2020).

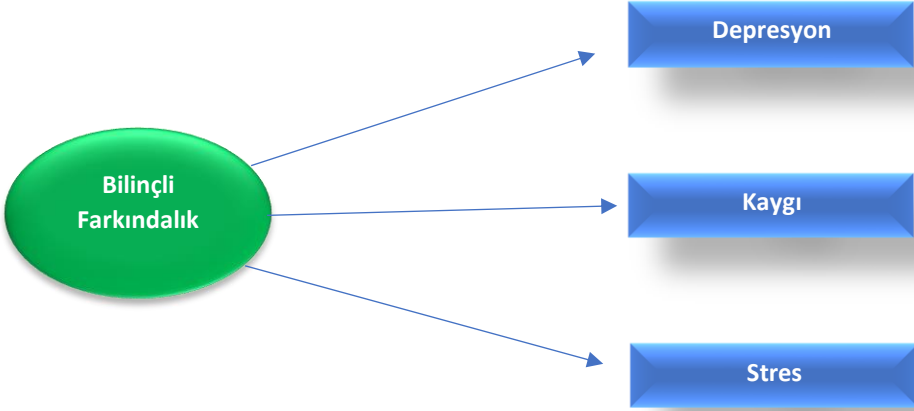
Spor ortamına bakıldığında Depresyon, Kaygı ve Stresin birçok alanda bireyler ve sporcular üzerinde bir etkiye sahip olduğu bu alanlarda yapılan çalışmalara baktığımızda sporun depresyon kaygı ve stres üzerine etkisinin olduğu söylenebilir. Literatürde yaptığımız araştırmalar neticesinde Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki (Arslan, 2018) adlı çalışmada bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla depresyon ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi (Ülev 2014) adlı çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasıyla depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Literatüre baktığımızda farklı meslek türlerinde çalışanlar, öğrenciler, bireyler ve sporcular üzerinde bilinçli farkındalık bağlamında depresyon, kaygı ve stres üzerine farklı çalışmalar yapılmışsa da sporcular üzerinde bilinçli farkındalık bağlamında bu üç faktörün etkisinin tek bir çalışma altında incelendiği bir araştırmaya

rastlanılmamıştır. Bu da çalışmamızın özgünlüğü ve orijinallliğini gösteren ayrı bir etkidir. Yaptığımız bu araştırmanın amacı farklı takım sporlarında profesyonel olarak spor yaşamına devam eden sporcularda bilinçli farkındalık bağlamında depresyon, kaygı ve stres faktörleri üzerindeki rolünü belirlemektir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Creswell ve Creswell, 2017) Bu bağlamda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri açıklamak için YOL Analizinden yararlanılmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

## Hipotezler

**H<sub>1</sub>:** Bilinçli Farkındalık, depresyonu negatif yönde etkiler.

**H<sub>2</sub>:** Bilinçli Farkındalık, kaygıyı negatif yönde etkiler.

**H<sub>3</sub>:** Bilinçli Farkındalık, stresi negatif yönde etkiler.

## Araştırma Grubu

Bu kapsamda araştırma farklı takım sporu branşlardan (Futbol, Basketbol, Voleybol, Hentbol) profesyonel olarak spor yaşamına devam eden 212 kadın sporcu ( $\bar{X}_{yaş}=27,89\pm5,81$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların ortalama spor yapma yılı ise ( $\bar{X}_{yıl}=9,97\pm5,211$ ) olarak tespit edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan bireylerin yaş, spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### Bilinçli Farkındalık Ölçeği

“Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ölçeği Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. BİFÖ, günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. 6’lı Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.” Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21)**

“Depresyon, anksiyete ve stres düzeyini belirlemek için ise DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales 21) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek depresyon, kaygı ve stres düzeyini belirleyebilmek için kullanılan kullanılmaktadır. Ölçek 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun”, ve 3 “bana tamamen uygun” şeklinde 4’lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Henry ve Crawford (2005) tarafından yapılmıştır. Kısa formun (DASS 21) ise Türkçe uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Boz, Yılmaz ve Arslan (2016) DASS 21, üç başlık altında yedişer madde ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ölçmeyi hedefleyen toplam 21 maddeden oluşmaktadır.” Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı depresyon için .89, kaygı için ,92 ve stres için ise .78 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırma kapsamında gerekli örneklem sayısını belirlemek için 1- $\beta$  power %95;  $\alpha=0,05$ , Cohen  $d=0,10$ ’luk bir etki büyüklüğünü saptamak için G\*Power, Multivariate Regresyon analizinde 132 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı tespit edilmiştir.

Ölçüm araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 7 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin



değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi analiz neticesinde ise 6 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 212 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin testi birinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir (Tablo 1).

Bu bağlamda ölçeklerin testinde (Ki-Kare İstatistiği,  $\chi^2/df$ ), (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), (Standardized Root Mean Square Residual SRMR), (Comparative Fit Index CFI) ve (Goodness of Fit Index, GFI), uyum indeks değerleri dikkate alınmıştır. Ölçeklerin yapısı doğrulandıktan sonra ilk olarak normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında değerlerin -1,5 +1,5 arasında olması, Q-Q grafiğinin dağılımdan sapmalar göstermemesi neticesinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu aşamadan sonra değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiş ve değerlerin .70'in altında olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Bilinçli farkındalığın depresyon kaygı ve stres üzerindeki yordayıcı rolü YOL analizi kullanılarak incelenmiştir. Kurulan bu model toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiş örtük değişkenler analize dahil edilmemiştir. Modelde tek boyutlu olarak ele alınan Bilinçli Farkındalık egzojen (bağımsız) değişken olarak yer alırken, üç alt boyut boyut olarak incelenen DASS 21 ise (bağımlı) değişken olarak yer almıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1. Araştırma Kapsamına Alınan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BİFÖ	BİFÖ	212	60,80	12,47	-,565	,249
DASS 21	Depresyon	212	11,54	4,22	,318	,532
	Kaygı	212	12,31	5,36	,273	-,144
	Stres	212	11,82	5,36	,510	-,057

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -,565 ile ,510 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise -,144 ile ,532 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) referansı dikkate alındığında değerlerin -1,5, +1,5 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra araştırma kapsamında ölçeklerin testine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. DFA Sonuçlarına Göre Ölçeklere İlişkin Uyum İndeks Değerleri**

Ölçekler	$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMSEA	SRMR	CFI	GFI
BİFÖ	13,072	10	0,00	1,307	0,056	0,032	0,93	0,91
DASS 21	699,339	375	0,00	1,864	0,059	0,042	0,90	0,90

Tablo 2’de ölçüm araçlarına ilişkin uyum indeks değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Kline, 2015). Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### ***YOL Analizine Yönelik Bulgular***

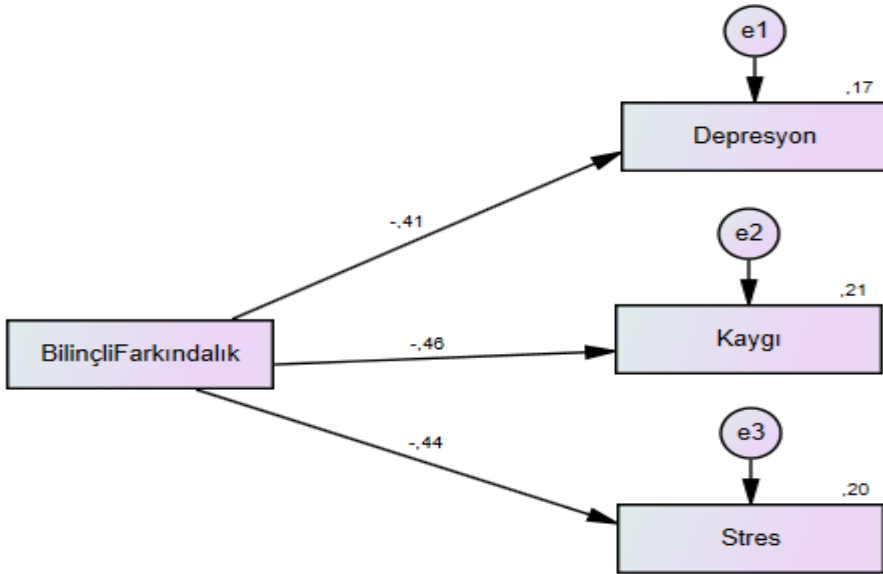
Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Bilinçli Farkındalık” ile bağımlı değişken olan “Depresyon, Stres ve Kaygı” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson

Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3. BİFÖ ve DASS 21 Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları**

n=302		Depresyon	Kaygı	Stres
BİFÖ	<i>r</i>	-,456**	-,406**	-,442**
	<i>p</i>	,000	,000	,000

Tablo 3’te bilinçli farkındalık ile depresyon, stres ve kaygı arasındaki ilişkilerin negatif yönde ve orta düzeyde olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.



Şekil 1. Depresyon, Kaygı ve Stresin Yordanmasına İlişkin YOL Analizi

**Tablo 4. Bilinçli Farkındalık, Depresyon, Kaygı ve Stres İlişkisine Yol Analizi Sonuçları**

Model	Beta	S.E	C.R	p	R <sup>2</sup>
Bilinçli Farkındalık → Depresyon	-,175	,027	-6,459	***	,17
Bilinçli Farkındalık → Kaygı	-,190	,027	-7,163	***	,21
Bilinçli Farkındalık → Stres	-,154	,021	-7,441	***	,20

Tablo 4'te Araştırma kapsamında oluşturulan 3 hipotezinde kabul edildiği görülmektedir. Modele ilişkin değerler incelendiğinde, bilinçli farkındalık depresyon alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %17'sini açıkladığı tespit edilmiştir ( $\beta=-,175$   $R^2=,17$ ;  $p<0,05$ ). Diğer taraftan bilinçli farkındalık kaygı alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %21'ini açıkladığı tespit edilmiştir ( $\beta=-,190$ ;  $R^2=,21$ ;  $p<0,05$ ). Stres alt boyutuna ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise, bilinçli farkındalık tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ve varyansın 20'sini açıkladığı belirlenmiştir ( $\beta=-,154$ ;  $R^2=,20$ ;  $p<0,05$ ). Bu kapsamda bilinçli farkındalık depresyon, stres ve kaygının belirleyicisi olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte standardize beta katsayıları incelendiğinde sonuçların negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçta bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma kapsamında sporcularda bilinçli farkındalık bağlamında depresyon, stres ve kaygı düzeylerinin nasıl etkileneceğini değişkenler arası yordayıcı ilişkileri yol analizinden yararlanarak incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, bilinçli farkındalık depresyon, kaygı ve stres üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Nitekim konuyla ilgili benzer araştırmalarda bu durumu destekler niteliktedir. Bilinçli

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin etkinliği araştırıldığı çalışmada yapılan deneysel araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın anksiyete ve depresyon semptomları üzerinde önemli ölçüde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Kim ve ark., 2009). Bu araştırmadan elde ettiğimiz bulguları değerlendirdiğimizde bilinçli farkındalığın depresyon, kaygı, stresin belirleyicisi olduğu ve bilinçli farkındalık arttıkça depresyon, kaygı ve stresin düşeceği söylenebilir. Bu sonuçlar araştırma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

İlgili literatürde araştırma bulgularımızı destekler nitelikte birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Lee ve Zelman, 2019; Bühlmayer ve ark., 2017; Moen, Federici, Abrahamsen, 2015).

Bu bulgular dahilinde bilinçli farkındalık kavramının sporcuya psikolojik bağlamda olumlu etkilerinin olduğu, spor alanında bilinçli farkındalık kavramından daha fazla yararlanılması durumunda sporcularda depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik faktörlerin azalacağı ve bu durumun sporcuların zihinsel anlamda kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca araştırma sonuçları, bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyon, kaygı ve stres seviyeleri üzerinde belirgin bir azalma sağladığını göstermiş olup, bu uygulamaların ruhsal sağlığı destekleyici etkili bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır. Bununla beraber sporcuların psikolojik anlamda kendilerini iyi hissetmelerinin fiziksel durumları ve performansları üzerinde de pozitif etki edeceği yorumunda bulunulabilir.

### **Güçlü Yönler, Sınırlılıklar ve Öneriler**

- Özellikle optimal performans aralığını yakalamak adına önemli görülen depresyon, kaygı ve stres faktörlerinin bütün olarak araştırma kapsamına dahil edilmesi çalışmanın değerini ortaya koymaktadır.
- Araştırma kapsamına sadece kadın sporcuların dahil edilmesi çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.
- Gelecekte yapılacak olan araştırmalar, uygulamalı terapi programlarla birlikte fizyolojik ölçümlerin dahil edilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Examination of psychological hardiness levels of individual and team sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).
- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 8p1-95.
- Akgün, R., Tural, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), *Spor Bilimleri Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler*, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Alper, Y. (1999). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. Gendaş AŞ. Kaya Matbaacılık, İstanbul. Ankara.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Baş, M., & Gündoğdu, C. (2021). Reviewing the psychological resilience levels of the students studying at the faculty of sports sciences in terms of different variables. *Age*, 20(121), 30-4.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Budak, S., (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bühlmayer, L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L (2017) Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review. *Sports Med* 47(11):2309–2321.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Ciftçi, M. C., Tolukan, E., & Yılmaz, B. (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Coşkun, Y., Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 10 (1), 2009).
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.

- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Doğan, O., Gülmez, H., Ketenoğlu, C., & KILIÇKAP, Z. (1995). Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi, 1. baskı, Sivas. Dilek Matbaası, 50-52.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & Tolukan, E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33(1), 1-21.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte.
- Kara, E. (2021). Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteği Aracılığı (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kim, B., Lee, S. H., Kim, Y. W., Choi, T. K., Yook, K., Suh, S. Y., ... & Yook, K. H. (2010). Effectiveness of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 590-595.
- Kline RB. (2015). Principles and Practice of Structural Equation Modeling. Guilford Press, New York.
- Koç, H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon. Hyb Yayıncılık, Ankara
- Kugu, N., Berkan, Ö., Akyüz, G., & Dogan, O. (2001). Ameliyat olan ve olmayan kronik periferik vasküler hastalığı olan olgularda anksiyete ve depresyon düzeyleri 1. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 213.
- Lee F.K., Zelman D.C., (2019) Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: the moderating effects of dispositional mindfulness. *Personal Individual Differences* 146:68–75.



- Moen F, Federici R.A., Abrahamsen, F., (2015) Examining possible relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *Int J Coach Sci* 9(1).
- Mumcu, N., & Mumcu, H. E. (2019). Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri Akademisyen Kitabevi.
- Öncül, R. (2000). Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları.
- Öntürk, Y., Efek, E., & Yıldız, M. (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty. *International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403.
- Özdenk, S. ve İmamoğlu, M. (2019). The Effects of Pilates, Step and Zumba Exercises on Self-esteem, Happiness and Communication Skill Levels. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 369-373.
- Quinn, B. (2002). Herkes İçin Depresyon El Kitabı. (A.E. Danacı, Çev.). Hyb Yayıncılık.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J.B.Lippencott Comp.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson. Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Tutal, V., & Efe, M. (2019). Profesyonel futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 890-896.
- Yıldız, A.B., Çat, N., & Algün-Doğu, G. (2021). Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(6), 453-464.

## BÖLÜM 5

### GÜDÜLENME VE GÜDÜLENMEME DÜZEYİNİ ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİKLER İLE TAHMİN ETME

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>1</sup>  
Yüksek Lisans Öğrencisi Tuba ŞENKAL<sup>2</sup>  
D. Öğr. Üyesi Doğukan Batur Alp GÜLŞEN<sup>3</sup>  
Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN<sup>4</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453753>

---

<sup>1</sup> Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Siirt, Türkiye.besyo.tugba.senkal@gmail.com. Orcid ID: 0009-0000-8649-3376

<sup>3</sup>Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi , dogukan\_gulsen@hotmail.com Orcid ID: 0000-0001-9434-619X.

Gazi Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, levent-besyo@hotmail.com Orcid ID: 0000-0001-7562-9469

“Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.”



## GİRİŞ

İnsan fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmasının yanı sıra psikolojik ve sosyolojik özelliklere de sahip bir varlıktır. Bu nedenle sporcuların zihinsel durumları performansına doğrudan veya dolaylı etki etmektedir. Sporun her kesim tarafından takip edilmesi ve ilgi duyulması bilimsel araştırmalara konu olmuştur. Özellikle bireylerin spor aracılığıyla zihinsel ve bedensel yönden iyi olması araştırmaları daha da anlamlı kılmıştır. Günümüzde sporda, kazanma ve kaybetme arasındaki çizgi giderek daha önemli bir konu haline gelmiştir. Bu durum birçok araştırmacı tarafından vurgulanmış ve farklı değişkenler üzerindeki etkileri raporlanmıştır (Cin, Yılmaz ve Ektirici 2022; Yılmaz ve Hergüner, 2023).

Her geçen gün artan performans yoğunluğu sporcular üzerinde baskı oluşturmaktadır. Sporcuların bu durum ile başa çıkma arayışı içine girmişlerdir. Bundan dolayı son zamanlarda psikolojik faktörlerin farkındalığının artması ile birlikte psikolojik faktörler daha da önem kazanmıştır (Yarayan ve İlhan, 2018; Murugesan, Jothi, 2019; Çakaroğlu, Ömür ve Arslan 2020; Karayol ve Eroğlu, 2020; Güngör, Kurtipek ve Tolukan, 2020; Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022; Erman ve Erman, 2023; Ediz ve Kavak-Budak, 2023; Akgün, Tural, Erman, 2022).

Sporcuların performansını olumlu veya olumsuz etkileyen birçok faktörden söz edilebilir. Bu faktörlerin şiddetini, yoğunluğunu etkileyen en önemli unsurlardan biri güdülenmedir. Güdülenme içsel ve dışsal olmak üzere iki kategoriye ayrılır. Dışsal güdülenme, diğer insanlar aracılığıyla gelen olumlu veya olumsuz etkide bulunan, kişinin

davranışlarında artma, azalma maddi, manevi etki eden pekiştirmelerdir (Türkmen, 2005). Dışsal güdülenme sağlayan ödül, para, kupa, madalya, sertifika gibi faktörler olabileceği gibi kilo vermek, daha güzel bir vücuda sahip olmak gibi tamamen kişisel hedefler de olabilir (Yeltepe, 2011). Dışsal güdülenme spor yapmaya karar vermede faydalı olabilir fakat dışsal güdülenme kısa sürelidir. Bu nedenle de içsel güdülenme kaynakları ile desteklenmelidir. İçsel güdülenme ise, bireyin kendi ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, daha çok öğrenme isteği, gelişme arzusu içsel güdülere örnek verilebilir (Selçuk, 1996). İçsel güdülenme bireyin bir fiziksel aktiviteye içsel sebeplerle ve gönüllü olarak katılımını ifade eder. İçsel güdülenmenin sağlanması için yapılan ödüllendirmelerin sonuca ya da kazanmaya odaklı değil, yapılan sporun devamlılığı veya aktivitenin başarı ile sonuçlanması gibi kişisel hedeflere odaklı olmasına dikkat edilmelidir (Yeltepe, 2011).

Güdülenmeme kavramı ise, kişinin davranışlarında ilgi, konsantrasyon ve dikkat gibi durumlarla karşı karşıya kaldığı durumlarda motivasyonsuzluk söz konusudur. Genellikle İçsel ve dışsal olarak güdülenilmediği durumlarda ortaya çıkar ve bu durum bireyde olumsuz bir tutum içine girmesine sebep olmaktadır (Onaran, 1991). Güdülenmeme öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile benzerlik göstermektedir. Güdülenmeyen kişi davranışları ve davranışın sonuçları arasındaki bağı algılayamaz. Güdülenmeme kavramı aynı zamanda faaliyette bulunma sebebini belirleyememeyi ifade eder (Kline, 2016).

Araştırmanın diğer değişkeni olan zihinsel antrenman kavramı ise antrenman ve müsabaka esnasında öngörülemeyen olumlu veya olumsuz durumlara karşı planlanan hareketin zihinde planlı ve yoğun bir şekilde

canlandırılmasıdır (Koruç, 2004). Sporcu yapacağı hareketi önce düşünür daha sonra zihinsel canlandırma yöntemi aracılığıyla alıştırmayı yapar. Bu alıştırmayı görme, dokunma, işitme, koklama gibi bütün duyu oranlarının senkronizasyonu ile zihinde canlandırır (Schling, 1995). Sporcuya birçok yönden kendini düzenleme fırsatı sağlamaktadır. Bununla birlikte sporcuda konsantrasyonun gelişiminde, strateji oluşturmada, kendine olan güveninde, sakatlıkların iyileşmesinde ve sporcunun maksimum kapasitesini geliştirmesi gibi birçok alanda olumlu etkisi söz konusudur (Güven, 1998).

Zihinsel antrenman sporcunun programını tamamlaması, performansın ve verimin artması, olumsuz tutumların ortadan kaldırılması, problemlerin tanımlaması ve düzenlemesi gibi birçok düzenli uygulamaları içermektedir (Smith ve Wright, 2008). Bu doğrultuda yapılan çalışmalar neticesinde sporculara fiziksel antrenmanın tek başına yeterli olmayacağı, zihinsel antrenman ile birlikte daha iyi verim elde edeceği düşünülmektedir (Hecker ve Kaczor, 1988). Bir başka görüş ise bireylerin sahip olduğu becerileri geliştirmede zihinsel antrenman metotlarından faydalanılmasının etkili olacağı düşünülmektedir (Cocks ve ark., 2014).

Spor faaliyetlerinde bulunan bütün bireylerin fiziksel ve zihinsel yüklenmelerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu yüklenmelerin etkisini kontrol altına alabilmek için yüklenmeye neden olan faktörlere karşı zihinsel çalışmalarda bulunma ve psikolojik olarak hazır olmanın, gerçekleştirilmesi istenilen performansa ulaşmada kritik bir öneme sahiptir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İlgili literatürde zihinsel antrenmanın bireylerin motivasyonunu artırarak hedeflerine

ulaşmalarına yardımcı olabileceği (Locke ve Latham, 2002), zihinsel antrenmanın pozitif psikoloji yaklaşımlarını içermesi nedeniyle, motivasyon ve genel yaşam tatmini üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). beyin üzerindeki etkileri, motivasyon ve ödül sistemleriyle ilişkili beyin bölgelerini de etkileyebileceği ve bu durumun motivasyon düzeylerindeki değişimlere yol açabileceği ifade edilmektedir (Davidson ve McEwen, 2012). Bu doğrultuda ilgili literatür bağlamında araştırmanın amacı, farklı spor branşlarında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden sporcuların güdülenme ve güdülenmeme ile zihinsel beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu çalışmada, farklı spor branşında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden farklı branşlarda (futbol, basketbol, tenis, hentbol) zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. “Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Creswell & Creswell, 2017).”

### **Araştırma Grubu**

Araştırmaya farklı branşlarda spor yaşamında devam eden 162’i kadın (%52,3) ( $\bar{X}_{yaş}=22,68\pm 2,42$ ) 148’i erkek (%47,7) ( $\bar{X}_{yaş}=23,66\pm 2,50$ ) olmak üzere toplam 310 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

“Zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmeyi amaçlayan ölçek Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan & İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.82$ ), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) ( $\alpha=0.82$ ), Kişilerarası Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.85$ ), Kendinle Konuşma (3 madde) ( $\alpha=0.91$ ), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ( $\alpha=0.82$ ) olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi yapısında olan envanter, (1) “Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir.” Bu araştırmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ( $\alpha=0.92$ ) olarak tespit edilmiştir.

***Envanterin alt boyutlarının ölçtüğü özellikler aşağıda sunulmuştur;***

#### ➤ Zihinsel Beceriler

- **“Zihinsel Temel Beceriler:** (*Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme*)
- **Zihinsel Performans Becerileri:** (*Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma*)
- **Kişilerarası Beceriler:** (*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*)

#### ➤ Zihinsel Teknikler

- **Kendinle Konuşma** ( İçsel Konuşma)



- **Zihinsel Canlandırma”**

### **Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II (SGO-II)**

“Pelletier ve ark., (2008). tarafından geliştirilen Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II 18 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışması Yıldız ve ark, (2019) tarafından yapılmıştır. 18 maddelik ve 16 maddelik modeli incelenmiştir. Sonuç olarak psikometrik özellikler değerlendirilerek Sporda GÜDÜLENME Ölçeği-II'nin 16 maddelik modelinin Türk sporcuların güdülenme düzeyinin belirlenmesinde kullanılabilmesi uygun görülmüştür İçsel güdülenme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olmak üzere altı alt boyuttan ve üçer maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Buna göre, “1” hiç uymuyor; “7” tamamen uyuyor anlamına gelir. Alt ölçeklerin güvenilirlik alfa değerleri .70 ile .88 arasında değişmektedir.” Bu araştırmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı güdülenme için ( $\alpha=0.92$ ) güdülenmeme için ( $\alpha=0.88$ ) olarak tespit edilmiştir. Bu araştırma kapsamında güdülenme faktörlerini içeren alt boyutlar tek faktör altında değerlendirilerek analize dahil edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırma kapsamında gerekli örneklem sayısını belirlemek için 1- $\beta$  power %95;  $\alpha=0,05$ , Cohen  $d=0,10$ 'luk bir etki büyüklüğünü saptamak için G\*Power, Multivariate Regresyon analizinde 204 katılımcıya ihtiyaç duyulacağı tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya 310 spor dahil edilmiştir.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları için öne çıkan çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda çarpıklık basıklık değerleri için +2,0 +2,0 değerleri dikkate alınmıştır (Field, 2009; Gravetter & Wallnau, 2014). Bu doğrultuda araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, bağımsız değişkeni (*Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri*) bağımlı değişkeni (*Motivasyon*) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Aşamalı Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında regresyon varsayım kriterleri incelenmiş ve varsayımların karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüş ve regresyon analizine değişkenler dahil edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sporda Güdülenme	Güdülenme	310	64,00	14,39	-,577	,684
Ölçeği- II	Güdülenmeme	310	9,62	3,67	,339	-,016
Zihinsel Antrenman	Zihinsel Temel	310	14,62	3,18	-,601	,641
	Beceriler					
Envanteri	Zihinsel Performans	310	21,73	4,24	-,815	1,678
	Becerileri					
	Kişilerarası Beceriler	310	14,72	2,97	-,752	1,384
	Kendinle Konuşma	310	10,87	2,47	-,770	1,039
	Zihinsel Canlandırma	310	11,02	2,55	-,633	,459

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -,770, ile ,339 arasında basıklık değerlerinin ise -,016 ile 1,678 arasında olduğu görülmektedir. Bu



Tablo 3'te görüldüğü gibi KAB ( $p=,000$ ) ve KK ( $p=,000$ ), değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecine dahil edilmiştir.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından KAB değişkeni girmiştir. KAB değişkeni güdülenmeyi anlamlı düzeyde ( $p=,000$ ) yordadığı ve tek başına mücadele alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %10'nunu açıkladığı görülmektedir ( $R=317$ ,  $R^2=,101$ ). KAB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,317 olarak bulunmuştur.

Analize ikinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından KK değişkeni girmiştir. KK değişkeninin güdülenmeyi anlamlı düzeyde ( $p=,000$ ) yordadığı ve KAB ile birlikte güdülenmeye ait toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıkladığı görülmektedir ( $R=340$ ,  $R^2=,116$ ). KK değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,173 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu becerilerin güdülenme düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, pozitif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise kişiler arası beceriler olarak ifade edilen (*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*) ve zihinsel teknik olan kendinle konuşmanın artmasıyla birlikte güdülenme düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

**Tablo 4.** Güdülenmeme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
<b>1.Sabit</b>	14,921		14,707						
<b>KAB</b>	-,359	-,290	-5,324	,290	,084	,081	28,343	<b>,000*</b>	1,995
<b>2.</b>	15,446		14,824						
<b>Sabit</b>	-,225	,182	-2,393				16,385	<b>,000*</b>	
<b>KAB</b>	-,230	,155	-2,034	,311	,096	,091			
<b>KK</b>									

Tablo 4'te görüldüğü gibi KAB (p= ,000) ve KK (p=,000), değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecine dahil edilmiştir.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından KAB değişkeni girmiştir. KAB değişkeni gdlenmemeyi anlamlı düzeyde (p= ,000) yordadığı ve tek başına mücadele alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmektedir (R=290, R<sup>2</sup>= ,084). KAB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) -,290 olarak bulunmuştur.

Analize ikinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından KK değişkeni girmiştir. KK değişkeninin gdlenmemeyi anlamlı düzeyde (p= ,000) yordadığı ve KAB ile birlikte gdlenmemeye ait toplam varyansın yaklaşık %10'unu açıkladığı görülmektedir (R=311, R<sup>2</sup>= ,096). KK değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) -,155 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu becerilerin güdülenmeme düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, negatif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise kişilerarası beceriler olarak ifade edilen (*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*) ve

zihinsel teknik olan kendinle konuşmanın artmasıyla birlikte güdülenmeme düzeylerinin düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Zihinsel antrenman motivasyon üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak için bir başlangıç noktası oluşturabilir. Ancak, bu alandaki araştırmalar hala devam etmekte olup, konu üzerine daha kapsamlı bilgi edinmek için güncel literatürün takip edilmesi önem arz etmektedir. Bununla birlikte bu araştırma, zihinsel antrenmanın motivasyon üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, bireylerin zihinsel ve duygusal refahını geliştirmek için kullanılabilecek stratejilerin geliştirilmesine temel bir katkı sunmaktadır. Araştırmanın amacı, sporcuların zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar incelendiğinde, aşamalı regresyon analizinde güdülenme düzeyinin kişilerarası beceriler olarak ifade edilen kimlik kazanımı ve kişilerarası yetkinlik ile kendinle konuşma tarafından anlamlı düzeyde yordandığı tespit edilmiştir. Ayrıca ulaşılan bir diğer sonuç bu değişkenlerle güdülenme düzeyi arasındaki ilişkinin doğrusal yönde olduğu görülmektedir. Elde edilen bir diğer sonuç ise yine kişilerarası beceriler ve kendinle konuşma değişkenlerinin güdülenmeme düzeyine anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu değişkenler arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. İlgili sonuçlar doğrultusunda optimal performans aralığını yakalamak adına güdülenme ve güdülenmeme faktörlerinin zihinsel beceri ve teknikler bağlamında açıklanması önem arz etmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, Weinberg ve Gould (2014) zihinsel antrenman kavramı sporcuların zihinsel becerilerini kullanarak psikolojik özelliklerini güçlendirmeyi hedefleyen ve bu doğrultuda amaca yönelik teknikleri barındıran bir olgu ifade edilmektedir. Nitekim Miçooğulları ve Kirazci (2016) ise kendinle konuşmanın sportif öz güven düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Başka bir literatürde Wilson, Sullivan, Myers ve Feltz (2004) ise fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel hazırlığın da profesyonel sporcular için önemli bir sürekli öz güven kaynağı olduğunu belirtmiştir Kolayış ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırmada takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcularının imgeleme ve güdülenme arasındaki ilişki incelendiğinde, bilişsel imgeleme ve içsel güdülenme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmaların sonuçları elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Zihinsel antrenmanın beyin yapısı ve işlevi üzerindeki etkilerinin vurgulanmasından hareketle birlikte (Davidson ve McEwen, 2012) bu çalışmayla uyumlu olarak, çalışma sonuçları zihinsel antrenmanın motivasyon ve ödül sistemleriyle ilişkili beyin bölgelerini etkileyebileceğini göstermektedir. Farklı bir bakış açısı ile farkındalık uygulamalarının stres yönetimi ve duygusal düzenleme üzerindeki etkileri, Kabat-Zinn (2003) tarafından vurgulanmıştır. Bu durumun zorluklar karşısında dirençli olmalarıyla birlikte genel motivasyon düzeylerini artırabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, zihinsel antrenmanın motivasyon üzerindeki etkilerini anlamamızda önemli bir adımı temsil etmektedir. Ulaşılan sonuçlar,

zihinsel beceri ve tekniklerin bireylerin motivasyonunu ve genel refahını artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

### **Güçlü Yönler, Öneriler ve Sınırlılıklar**

- Spor yaşamına devam eden sporcuların zihinsel antrenman yöntemi uygulamalarına teşvik edilerek başarı motivasyonlarını arttırmalarına destek verilmelidir. Bu doğrultuda sporcuların güdülenme ve güdülenmeme düzeylerinin daha derinlemesine yaklaşımlarla incelenerek zihinsel antrenman programlarının oluşturulması gelecekteki yapılacak olan araştırmalara önerilmektedir.
- Sezon boyu süren zorlu antrenman süreçleri ve yaşanan zor durumlar değerlendirildiğinde, zihinsel beceri ve tekniklerin oluşturulması ve bu programların güdülenme ve güdülenmeme düzeyi ile olan ilişkisinde boylamsal araştırmaların yapılması daha somut veriler elde etmek adına önerilmektedir.
- Araştırma kapsamında tek bir ölçüm alınmasıyla birlikte devam eden süreçte sporcuların motivasyon durumlarını etkileyebilecek olan zorlu durumların kontrol altına alınamamış olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.



## KAYNAKÇA

- Akgün, R., Tatal, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Behnke , M., Tomczak , M., Kaczmarak , L., Komar , M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionarie: development and validation. *Current Psychology*, 37 1-13.
- Çakaroglu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Cin, H., Yılmaz, B, H., & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.
- Cocks M, Moulton, C. A, Luu, S, Cil T, 2014. What surgeons can learn from athletes: mental practice in sports and surgery. *Journal of Surgical Education*.
- Creswell, J., W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being.
- Ediz, Ç., Kavak Budak, F. (2023). Effects of psychosocial support-based psychoeducation for Turkish pregnant adolescents on anxiety, depression and perceived social support: a randomized controlled study. *Rural and Remote Health*, 23(3), 1-13. <https://doi.org/10.22605/RRH7553>
- Erman, M. Y., & Erman, & M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using spss for windows*. London-Thousand Oaks- New Delhi: Sage publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. bs.). New York: McGraw-Hill.
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Güven N. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Zihinsel Antrenman Özellikleri ile Toparlanma Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

- Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Spor Yöneticiliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ardahan: Ardahan Üniversitesi, 2022.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M.,(1988) “Application of imagery theory to sport psychology”, *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi (3. Baskı).İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.
- Karayol, M., & Eroğlu, S. Y. (2020). Takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 137-144.
- Kline, E, (2016). A Study Of Differences İn Sport Motivation İn Ncaa Division III Track And Field Athletes Examining Gender, Race, And Academic Classification. (Submitted İn Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Education İn Educational Leadership). Department Of Education Carthage College Kenosha.
- Kolayış, H, Sarı, İ, Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 129-136.
- Koruç, Z., & Bayar Koruç, P., (2004). Psychological Preparation in Archery. *Sports Medicine and Science in Archery* (pp.37-58), Lausanne: FITA Medical Committee.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation.
- Miçoğulları, B. O. ve Kirazci, S. (2016). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence anxiety: A case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2761-2768.
- Murugesan, T., & Jothi, K. (2019). Effect mental training on achievement motivation of state level fencers.
- Onaran, O. (1991). Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Pelletier LG ve Sarrazin P. (2007). Measurement issues in self-determination theory and sport. In: Hagger M, Chatzisarantis N, editors. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 143-52.

- Schling G, Gubelman H. Erchaning Performance with Mental Training. European Perspectives on exercise and Sport Psychology, Human Kinetics Leeds, 1995.
- Selçuk, Z., (1996), Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction.
- Smith D., ve Wright CJ. (2008). Imagery and Sport Performance, in A. Lane, Topics in Applied Psychology: Sport and Exercise Psychology, Hodder Education, London.
- Tabachnick, L, & Fidell, L, S. (2013). Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Türkmen, Mustafa (2005), Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi, (İzmir-Manisa Örneği), Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Weinberg, R. S. ve Gould, D. S. (2014). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D. ve Feltz, D. L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(3), 369-384.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 205-218.
- Yeltepe, H. (2011). Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yıldız, A., Altıntaş, A., Elmas, S., & Aşçı, F. H. (2019). Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine, 54(1).
- Yılmaz, B. H., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi , 12 (3), 326-335.

## BÖLÜM 6

### ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİKLER İLE MÜCADELE VE TEHDİT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: AŞAMALI REGRESYON ANALİZİ

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>1</sup>

Yüksek Lisans Öğrencisi Nurullah ERKUN<sup>2</sup>

Yüksek Lisans Öğrencisi Alper SOĞUT<sup>3</sup>

Arş. Gör. Mehdi ASLAN<sup>4</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453762>

---

Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

Siirt Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
Yüksek Lisans, Siirt, Türkiye, Nurullah.7221@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0003-  
3160-4771

Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,  
Yüksek Lisans, Siirt, Türkiye, Soalp1001@gmail.com. ORCID ID: 0009-0006-5339-  
9395

Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mhdiasln@hotmail.com  
Orcid ID: 0000-0001-6711-684X

“Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.”



## GİRİŞ

Modern çağda herhangi bir branştaki sportif faaliyetler göz önünde bulundurulduğunda gerek sporcuların kendileri üzerinde gerekse antrenörleri ve sosyal çevresi tarafından toplumsal başarı beklentileri sebebiyle üzerlerinde oluşan baskıdan dolayı müsabakalara fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da hazırlanmaları gerektiğini ortaya koymaktadır. Çoğu antrenör müsabakaların neredeyse %50'sinin kazanılmasında psikolojik hazırlığın etkili olduğunu savunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Bu nedenle sporcuların fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenman becerilerini de edinmesi gerektiği ön plana çıkmaktadır. Bu durumun vurgulandığı (Yıldız, 2020, Altay, Baştuğ ve Arıkan, 2018) araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu kavramlar birlikte farklı psikolojik faktörleri farklı örneklem gruplarında önemi her geçen gün artmaktadır (Çakaroglu, Ömür & Arslan, 2020; Akgün, Tural ve Erman, 2022; Çil, Yılmaz ve İlhan, 2023; Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022; Erman ve Erman, 2023; Uzunçayır, Yılmaz, Yarayan, 2023; Yılmaz ve Hergüner, 2023, Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2023; Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021;

Araştırma kapsamında ele alınan zihinsel antrenman kavramı, ortaya koyulan hedefin gerçekleştirilecek performans öncesindeki bilişsel provası olarak tanımlanabilir (Driskell ve ark., 1994). Başka bir literatürde müsabaka veya antrenmanda meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz durumlara karşı yapılması düşünülen hareketin uygulama olmaksızın planlı ve yoğun bir şekilde hareketin zihinde canlandırılmasıdır. Vücut bilinçli hareketlerinin tamamında beynin verdiği emirlere uymak durumundadır. Zihinsel olarak bu olaylara karşı

hazırlanmak ve gerçek müsabakada oluşacak olayları bu şekilde ön hazırlıklı olarak karşılamakta ibarettir. Devam eden süreçte motor becerilerin zihinde tasarlanması şeklinde değerlendirilmiştir. Sporcu bir beceriyi düşünür ve zihinsel canlandırma gözlemlene aracılığıyla bunun alıştırmalarını yapar. Zihinde canlandırılan durumu, bütün duyu organlarıyla, görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma ve kinestetik olarak yaşamayı içermektedir (Schling, 1995).

Literatür devamındazihinsel antrenman ile sporcu, fiziksel ve mental yorgunluğu kontrol altına alarak, duygusal açıdan kendisini kontrol etmesi ve tam bir toparlanma sağlaması için herhangi bir psikolojik strateji uygulayarak stresi azaltmayı amaçlamaktadır (Cardano, 2014). Bununla birlikte sporcuların rekabet ve antrenmanda yaşadığı zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Vealey, 2007). Nitekim hareketin zihinde canlandırılması sırasında, yani provalarda ilgili kaslarda, o hareketin uygulamalı olarak yapıldığı zamanda olduğu gibi benzer elektrik akımlarının oluştuğu tespit edilmiştir (Başer, 1986). Bu yüzden sporcuların branşlarında öğrenmek veya geliştirmek istedikleri becerileri doğru sekliyle prova yapmaları, çok fazla tekrar yapmaları son derece yararlıdır. Hareketi durmadan, korkmadan doğru ve akıcı bir şekilde provalarını (zihinsel canlandırma) uygulamalı olarak yapmaktan daha kolaydır. Hareketin mükemmelliği zihinde olumlu hale getirildikten sonra ise bunu pratikte gerçekleştirmek basit bir hal alır. Bu nedenle zihinsel antrenman koordinasyon gelişimde etkisi yüksek bir yöntemdir. Zihinsel antrenmansporcunun yapacağı hareket yoğunlaşmasını engelleyen etkenleri ortadan kaldırarak konsantrasyonu yüksek derecede

arttırmaktadır. Sporcu zihinsel antrenman ile fiziksel ve mental yorgunluğu devre dışı bırakarak, otokontrol sağlaması ve tam bir toparlanma gerçekleştirebilmesi için psikolojik bir strateji uygulayarak müsabaka esnasında hissettiği stresi azaltmayı hedefler (Cardano, 2014). Bu bağlamda zihinsel antrenman spora yeni başlayanlarda ve ileri düzeydeki sporcularda rahatlıkla uygulanabilir.

Sporcunun uygulayacağı teknik ve taktik karmaşıklaştıkça zihinsel antrenman daha da önem kazanır. Bununla birlikte zihinsel beceriler ile zihinsel teknikler arasındaki farkı belirlemek önemlidir.

Zihinsel beceri, hedeflere odaklanma veya stresle başa çıkma gibi temel yetenekleri ifade ederken, zihinsel teknikler, bu becerileri geliştirmek veya belirli hedeflere ulaşmak için kullanılan yöntemleri tanımlamaktadır (Yarayan ve İlhan, 2018). Zihinsel antrenman teknikleri olarak; odaklanma çalışmaları, kendinle konuşma, zihinde canlandırma, gevşeme antrenmanı, olumlu düşünme, nefes teknikleri, biyolojik geri bildirim gibi uygulamaların öne çıktığı görülmektedir (Konter, 1999; Aktop, 2008; Weinberg ve Gould, 2019).

Günümüzde zihinsel yapının önemi ve yeri çok önemli bir noktaya gelinmiştir ve bununla beraber, son yıllarda spor psikolojisinde popüler kavramlardan olan mücadele ve tehdit algısı karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların antrenmanlarda veya müsabakalarda yoğun rekabet ortamında bulunmaları, mücadele etme veya bir durumu tehdit olarak algılama durumunu ortaya çıkarmaktadır (Arnold ve Fletcher, 2012). İnsanlar yaşamları boyunca çok fazla zorluk veya sıkıntılarla karşılaşabilmektedirler. Literatürde insanların zorluklar karşısında mücadele edebilme ya da o durumdan uzaklaşma davranışları ile ilgili



çok fazla kuram araştırılıp, geliştirilmiştir. Özellikle stres durumuna özgü geliştirilen bu kuramlar gerek günlük yaşamda gerekse spor ortamında fazlasıyla kullanılmaktadır.

Örneğin, Lazarus'un stres yaklaşımı kuramına göre, bir durum özilişkili olarak değerlendirildiğinde ve birey, görevin taleplerini en iyi şekilde karşılayacak veya karşılayabileceğinden fazla kişisel kaynakların olduğunu düşünürse mücadele durumu ortaya çıkmaktadır (Lazarus, 1999).

Mücadele ve tehdidin sadece performansın zorlandığı zamanlarda ortaya çıktığı ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğu da bir gerçektir (Blascovich, 1993).

Bazı sporcularda mücadele etme durumu veya tehdit oluşsa da, araştırmalar sporcuların rekabet beklentisinde zorlandıkları ve tehdit beklentisi deneyimleyebileceklerini ve aynı zamanda mücadele ve tehdit deneyiminin sporcuların, kardiyovasküler indekslerden bağımsız olarak rekabetçi psikolojik durumlarının önemli bir yönü olduğunu önermektedir (Cerin, 2003).

Mücadele ve tehdidin yalnızca performans durumlarında ortaya çıktığını ve çaba, belirsizlik ve/veya tehlike duygusu ile karakterize olduğunu akıldan çıkarmamak gerekmektedir. Herhangi bir tehlike algısı olmaması durumunda ise bireyin mücadele veya tehdit deneyimleme oranı çok düşük olmaktadır. Bir mücadele durumunun hem olumlu hem de olumsuz duygular ile ilişkili olduğu söylenirken, bir tehdit durumu sadece olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir (Skinner ve Brewer, 2002.) Bundan ötesi; duyguların bir zorluk veya

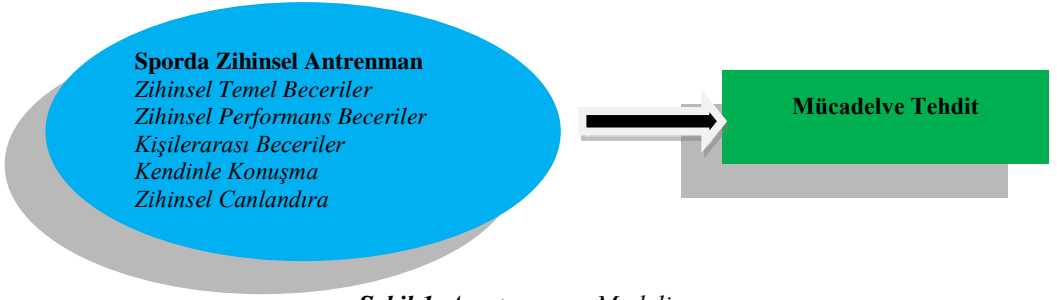
mücadele gerektiren durumlarda performans için kolaylaştırıcı olabileceği düşünülürken, bir tehdit durumunda zarar verici olduğu ileri sürülmektedir.

Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda zihinsel beceri ve tekniklerin tehdit düzeyleri ile olan ilişkisinin önem arz ettiği ve çeşitli bilimsel yöntemlerle incelenmesinin sporcu başarısı açısından etkili sonuçlar ortaya koyacağı öngörülmektedir. İlgili alan yazın taranmış ve bu doğrultuda zihinsel antrenman ile mücadele tehdit özelinde yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu kapsamda zihinsel antrenman beceri ve teknikler ile mücadele ve tehdit düzeyleri arasındaki ilişkilerin aşamalı regresyon analizi ile incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu çalışmada, farklı spor branşında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden farklı branşlarda (futbol, basketbol, tenis, güreş) zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile mücadele ve tehdit düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. “Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlemesi amaçlanır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012; Creswell ve Creswell, 2017).”Araştırma kapsamında oluşturulan model Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

## Araştırma Grubu

Araştırmaya farklı spor branşlarındakariyerine devam eden 131’i erkek (%44,9) ( $\bar{X}_{yaş}=21,07\pm1,81$ ) 161’i kadın (%55,1) ( $\bar{X}_{yaş}=21,73\pm2,39$ ) olmak üzere toplam 292 sporcugönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	131	44,9
	Kadın	161	55,1
Spor Branşı	Bireysel	110	37,7
	Takım	182	62,3
<b>Toplam</b>		<b>292</b>	<b>100,0</b>

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, spor branşı, sporculuk düzeyi ve spor yapma yılı ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

“Zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmeyi amaçlayan ölçek Behnke ve ark., (2017)

tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.82$ ), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) ( $\alpha=0.82$ ), Kişilerarası Beceriler (4 madde) ( $\alpha=0.85$ ), Kendinle Konuşma (3 madde) ( $\alpha=0.91$ ), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ( $\alpha=0.82$ ) olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi yapısında olan envanter, (1) “Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır.” Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Bu araştırmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ( $\alpha=0.89$ ) olarak tespit edilmiştir.

***Envanterin alt boyutlarının ölçtüğü özellikler aşağıda sunulmuştur;***

➤ **Zihinsel Beceriler**

- **Zihinsel Temel Beceriler:**(*Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme*)
- **Zihinsel Performans Becerileri:**(*Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma*)
- **Kişilerarası Beceriler:**(*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*)

➤ **Zihinsel Teknikler**

- **Kendinle Konuşma** ( İçsel Konuşma)
- **Zihinsel Canlandırma**

**Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği**

“Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (Challenge and Threat in Sport) sporcuların spor ortamındaki mücadele ve tehdit algılarını değerlendirmek amacıyla 2018 yılında Rossato, Uphill, Swain ve Coleman tarafından geliştirilmiştir

Türkçe Uyarlaması Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından yapılmıştır. Toplamda 12 madde ve iki alt boyuttan (Mücadele Alt

Boyutu Tehdit Alt Boyutu) oluşan ölçek 6'lı Likert tipindedir.” Bu araştırmada ölçeğin geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ( $\alpha=0.86$ ) olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır.

Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 12 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları normallik varsayımları için öne çıkan çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda Tabachnick ve Fidell, 2013 önerdiği  $-1,5+1,5$  çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu doğrultuda araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin (*Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri*) bağımlı değişkeni (*Mücadele ve Tehdit*) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Aşamalı Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında regresyon varsayım kriterleri incelenmiştir. Bu doğrultuda uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Tabachnick ve Fidell, (2013) modele dahil olan değişkenler arasındaki korelasyon değerinin .70'in altında, varyans artış faktörünün (VIF) 10'un altında ve Durbin Watson değerinin ise, 0.2'nin altında

olması gerektiğini belirlemektedir. Araştırma kapsamında ilgili varsayımlar incelenmiş ve bu kapsamda çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olmadığı saptanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Mücadele ve Tehdit	Mücadele	548	17,36	5,29	-,027	-,161
	Tehdit	548	25,04	7,18	-,448	,321
Zihinsel	ZihinselTemelBeceriler	548	13,37	2,63	-,203	-,416
	ZihinselPerformansBecerileri	548	21,43	3,99	-,436	-,218
Antrenman	Kişilerarası Beceriler	548	14,18	2,84	-,279	-,194
Envanteri	KendinleKonuşma	548	11,04	2,34	,167	-,145
	ZihinselCanlandırma	548	10,96	2,39	-,139	-,323

Tablo 2’de çarpıklık değerlerinin -,448, ile ,167 arasında basıklık değerlerinin ise -,416 ile ,321 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick & Fidell, 2013 önerdiği -1,5+1,5 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir

### Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

**Tablo 3.** Zihinsel Antrenman ile Mücadele ve Tehdit Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar		Mücadele	Tehdit
Zihinsel Temel Beceriler	r	,289**	-,327**
	p	,000	,000
	n	292	292
Zihinsel Performans Becerileri	r	,320**	-,445**
	p	,000	,000
	n	292	292
Kişilerarası Beceriler	r	,171**	-,288**
	p	,003	,000
	n	292	292
Kendine Konuşma	r	,233**	-,379**
	p	,000	,000
	n	292	292
Zihinsel Canlandırma	r	,227**	-,344**
	p	,000	,000
	n	292	292

**Tablo 4.** Mücadele ve Tehdit Ölçeği Alt Boyutlarından Mücadele Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
1. Sabit	8,265,		5,138						1,998
ZPB	,425	,320	5,757	,320	,103	,099	33,145	,000*	
2. Sabit	5,960		3,327						
ZPB	,312	,235	3,744				20,865	,000*	
ZTB	,353	,176	2,794	,355	,126	,120			

Tablo 4'te görüldüğü gibi ZPB (p= ,000) ve ZTB (p=,000), değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecine dahil edilmiştir.

Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından ZPB değişkeni girmiştir. ZPB değişkeni mücadele alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p= ,000$ ) yordadığı ve tek başına mücadele alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %10'nunu açıkladığı görülmektedir ( $R=320$ ,  $R^2= ,103$ ). ZPB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,320 olarak bulunmuştur.

Analize ikinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından ZTB değişkeni girmiştir. ZTB değişkeninin mücadele alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p= ,000$ ) yordadığı ve ZPB ile birlikte mücadele alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %13'ünü açıkladığı görülmektedir ( $R=355$ ,  $R^2= ,126$ ). ZTB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,176 olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu becerilerin mücadele düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, pozitif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise zihinsel performans ve zihinsel temel beceriler olarak ifade edilen (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme, Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) değişkenlerin artmasıyla birlikte mücadele düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.



**Tablo 5.** Mücadele ve Tehdit Ölçeği Alt Boyutlarından Tehdit Alt Boyutu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Beta	t	R	R <sup>2</sup>	Düzenlenmiş R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson
<b>1.Sabit</b>	42,230-		20,456						
<b>ZPB</b>	,802	-,445	-8,469	,445	,198	,196	71,725	<b>,000*</b>	
<b>2.</b>	44,608-		20,487						
<b>Sabit</b>	,611	-,339	-	,473	,224	,218	41,623	<b>,000*</b>	<b>1,887</b>
<b>ZPB</b>	-,585	-,191	5,451						
<b>KK</b>			-3,072						
<b>3.</b>	46,645-		19,685						
<b>Sabit</b>	,518	-,287	-4,317						
<b>ZPB</b>	-,537	-,175	-2,815	,485	,235	,228	28,567	<b>,000*</b>	
<b>KK</b>	-,342	-,125	-2,112						
<b>ZTB</b>									

Tablo 5'te görüldüğü gibi ZPB ( $p=,000$ ), KK ( $p=,000$ ) ve ZTB ( $p=,000$ ) değişkenleri aşamalı regresyon analizi sürecine dahil edilmiştir.

Analiz üç aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından ZPB değişkeni girmiştir. ZPB değişkeni tehdit alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=,000$ ) yordadığı ve tek başına tehdit alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %19'nunu açıkladığı görülmektedir ( $R=,445$ ,  $R^2=,198$ ). ZPB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,445$  olarak bulunmuştur.

Analize ikinci aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından KK değişkeni girmiştir. KK değişkeninin tehdit alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=,000$ ) yordadığı ve ZPB ile birlikte tehdit alt boyutuna ait

toplam varyansın yaklaşık %22'sini açıkladığı görülmektedir ( $R=473$ ,  $R^2= ,224$ ). KK değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,191$  olarak bulunmuştur.

Analize üçüncü aşamada zihinsel antrenman alt boyutlarından ZTB değişkeni girmiştir. ZTB değişkeninin tehdit alt boyutunu anlamlı düzeyde ( $p= ,000$ ) yordadığı ve ZPB ve KK ile birlikte tehdit alt boyutuna ait toplam varyansın yaklaşık %22'ünü açıkladığı görülmektedir ( $R=485$ ,  $R^2= ,235$ ). ZTB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $-,25$  olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu beceri ve tekniklerin tehdit düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, negatif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise zihinsel performans, kendinle konuşma ve zihinsel temel beceriler olarak ifade edilen (*Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme, Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma*) değişkenlerin artmasıyla birlikte tehdit düzeylerinin de azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Araştırmamızda farklı spor branşında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden farklı branşlarda (futbol, basketbol, tenis, güreş) zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile mücadele ve tehdit düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bu amaçla araştırma kapsamında önem arz edecek verilere ulaşılmıştır. Araştırmada Mücadele ve Tehdit Ölçeği alt boyutlarından Mücadele alt

boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin adimsal regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda ZTB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) ,176 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu becerilerin mücadele düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, pozitif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise zihinsel performans ve zihinsel temel beceriler olarak ifade edilen (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme, Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) değişkenlerin artmasıyla birlikte mücadele düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanmıştır.

Mücadele ve Tehdit Ölçeği alt boyutlarından tehdit alt boyutu puanlarının yordanmasına ilişkin adimsal regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda ise ZTB değişkeninin standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) -,25 olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu beceri ve tekniklerin tehdit düzeyinin belirleyicisi olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; aşamalı regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, negatif olduğu görülmektedir. Bu sonuç ise zihinsel performans, kendinle konuşma ve zihinsel temel beceriler olarak ifade edilen (Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme, Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma) değişkenlerin artmasıyla birlikte tehdit düzeylerinin de azalacağı şeklinde yorumlanmıştır.

Sporda yeteneğin ve becerilerin gelişimi ve sürekliliği için psikolojik becerilere gereksinim duyulmaktadır. Psikolojik beceriler odaklanma ve isteği yükselten yetilerin meydana gelmesini sağlayan ve sporcunun performansını yükselten niteliklerdir. Zihinsel antrenmanlar buna en büyük örneklerdendir. İlgili becerilerin optimal performans aralığını yakalamada önemli olduğu düşünüldüğünde, araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlarla bağdaştığı ifade edilebilir. Ayrıca Lazarus ve Folkman (1984) stres ve başa çıkma teorisi, bireylerin stresle karşılaştıklarında nasıl tepki verdiklerini açıklamaktadır. Buna göre, bireyler bir durumu tehdit, ya da meydan okuma (mücadele) olarak değerlendirmektedir.

Elde edilen sonuçlar, zihinsel beceri ve tekniklerin, bireylerin stresli durumları daha çok meydan okuma olarak algılamalarına ve böylece olumlu başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olduğunu dair kanıtlar sunmaktadır. Başka bir literatürde Weinberg ve Gould, (2015) zihinsel antrenman tekniklerinin sporcuların stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı ifade etmektedir.

Bu teknikler, bireylerin zorluklar karşısında daha odaklanmış ve kontrollü olmalarına yardımcı olabilir, bu da mücadele algısını güçlendirirken tehdit algısını azaltabileceği söylenebilir

Zihinsel antrenman genel olarak psikolojide özel olarak ise uygulamalı spor psikolojisinde sporcuların duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişimlerinde, ayrıca bunlarla ilgili problemlerin çözümünde kullanılan önemli araçlardan biridir. Bedensel antrenman kadar zihinsel

antrenmanda önemlidir, şöyle ki zihinsel antrenman beyinde imgeleme yapma, yani oyun içindeki durumunu hayal etme becerisidir.

Yapılan çalışmalarda zihinsel ve fiziksel antrenman yapanların sadece fiziksel antrenman yapanlara göre önemli ölçüde daha başarılı oldukları görülmüştür. Ayrıca zihinsel antrenmanın işlevsellik gösterebilmesi için, sporcuların her gün fiziksel gelişimleri adına antrenman yapmaları gibi sistematik hale gelmesi gerekmektedir. Zihinsel antrenman içerisindeki psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik bir biçimde uygulanması olarak tanımlanan “Psikolojik Beceri Antrenmanları” ile mümkün olmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu yüzden bir sporcunun öz yeterliliğinin ve kontrol algısının yüksek olması ve hedeflerine odaklanması sporu mücadele ortamı olarak görmesine neden olmaktadır. Bunun tam aksine öz yeterliliğinin ve kontrol algısının düşük olması ve hedeflerden kaçınma durumu sporu tehdit olarak algılama ile ilişkilidir (Jones ve ark., 2019).

Yapılan araştırmalarda zihinsel beceri ve tekniklerin mücadele düzeyini pozitif ve beklendiği gibi tehdit düzeyini ise negatif yönde etkilediği rapor edilmiştir (Williams ve Cuming 2010; Williams ve Cuming 2012; Hanse, 2019). Sonuç olarak, zihinsel antrenman ile beceri ve tekniklerin uygulamasında sporcuların mücadele ve tehdit durumlarıyla başa çıkma becerilerini geliştirerek performanslarını artırabileceği birçok araştırmada gösterilmiştir.

Sonuç olarak; sporcuların zihinsel antrenman seviyelerinin sporda mücadele ve tehdit algısını etkileyeceği söylenebilir. Bu bağlamda sporcuların küçük yaştan itibaren düzenli ve planlı bir şekilde zihinsel

antrenman düzeylerini geliştirmeye yönelik etkinlikler yaptırılması ve bu doğrultuda performansı tamamlayan bir etken olarak kullanılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

İlgili sonuçlar, çalışma hayatında stres yönetimi, akademik performans ve spor ortamında algılanan mücadele ve tehdit faktörlerinin yönetilmesinde araştırmacılara zihinsel beceri ve tekniklerin geliştirilmesine yönelik olumlu geri bildirimler sunmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akgün, R., Tatal, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Aktop, A. (2008). Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Altay, B., Baştuğ, G., & Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 618-628
- Arnold, R. ve Fletcher, D. (2012). Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(2), 81-100.
- Başer E. 1986. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları. No:31Ankara.
- Behnke , M., Tomczak , M., Kaczmarak , L., Komar , M., & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: development and validation. *Current Psychology*, 37 1-13.
- Blascovich, J., Mendes, W. B., Tomaka, J., Salomon, K. ve Seery, M. (2003). The robust nature of the biopsychosocial model challenge and threat: A reply to Wright and Kirby. *Personality and social psychology review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 7(3), 234–243.
- Cardano, D. (2014). Mental Training. Gli Elementi Chiave Dell’allenamento Mentale Per La Crescita Personale E La Gestione Emotiva. Italy: Be Bruno Editore.
- Cerin E. 2003 Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15: 223-238, 2003.
- Çetin, M., Yılmaz, S, H., ve İlhan, L. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Perspektifinden Nitel Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.882057>
- Çil, Hasibe., Yılmaz, B, H., & İlhan, E. L., (2023). Bedensel engelli sporcu perspektifinden: sporda özel gereksinimli bireyler. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 21 (100. Yıl Özel Sayısı), 141-152.
- Cin, H., Yılmaz, B, H., & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance?. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481.
- Erman, M. Y., & Erman, M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. bs.). New York: McGraw-Hill.,
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences: Cengage Learning*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. New York: Pearson Education Ltd.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J. ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Skinner N, Brewer N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1: 678–692.
- Tabachnick, L, & Fidell, L, S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomenolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177. <https://doi.org/10.24315/tred.1343553>



- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed), Handbook of Sport Psychology. ss, 287– 309. John Wiley & Sons, Inc..
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). "Foundations of Sport and Exercise Psychology". Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7E. Human Kinetics
- Williams SA, Cumming J. Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. European Journal of Sport Science, 12(6): 499-508, 2012.
- Williams SE, Cumming J, Balanos GM. The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. J Sport and ExePsychol, 32: 339–358, 2010.
- Wright, R. A., ve Kirby, L. D. (2003). Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: a critical examination of the biopsychosocial analysis. Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc, 7(3), 216–233
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarılama çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 205-218.
- Yıldız, Y. (2020). Spor lisesi öğrencilerinin hayal etme gücü ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 364-373.

## BÖLÜM 7

### DUYGU DÜZENLEME İLE İMGELEME YETENEĞİNİZİ GELİŞTİRMENİN YOLU: SPORCULAR ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>1</sup>

Doç. Dr. Varol TUTAL<sup>2</sup>

Yüksek Lisans Öğrencisi Özlem ÖZDEMİR<sup>3</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453775>

---

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans, Siirt, Türkiye, ozlem\_ozdmer\_@hotmail.com, Orcid ID: 0009-0007-1306-9612.  
<sup>2</sup>Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye. yunus.emre.yarayan@gmail.com Orcid ID: 0000-0003-0582-8088  
<sup>3</sup>Siirt Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, v.tutal56@hotmail.com Orcid ID: 0000-0001-5647-9370

Bu araştırma 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.



## GİRİŞ

Günümüzde sporların optimal performans üzerinde psikolojik faktörlerin önemi her geçen gün önem kazanmakla birlikte ulusal literatürde farklı değişkenler üzerinde yapılan çalışmaların sayısı artış göstermektedir (Adıgüzel ve ark., 2022; Tingaz ve ark., 2023; Tingaz ve ark., 2022; Akgün, Tatal ve Erman, 2022; Arıkan ve ark., 2021; Güngör, Kurtipek ve Tolukan, 2020; Baş ve Gündoğdu, 2021; Çakaroglu, Ömür ve Arslan, 2020; Erman ve Erman, 2023; Uzunçayır, Yılmaz, Yarayan, 2023; Altay, Baştuğ ve Arıkan, 2018). Araştırma kapsamında en önemli zihinsel teknik olan imgeleme için zihinsel çalışma ve zihinsel tekrar etme gibi ifadeler kullanılmıştır (Taylor ve Wilson, 2005). İmgeleme, eylemin fiziksel uygulaması olmadan, zihinsel olarak canlandırılmasının yoğun bir şekli olarak tanımlanabilir (Başer, 1998). Zihinde bir düşünce veya görüntü oluşturma yeteneği (Gawain, 2007), gerçeği taklit etme yani deneyimleri sanki gerçekte oluyormuş gibi beynimizde canlandırmak, düşünmek olarak da ifade edilebilir (Beşiktaş, 2005).

İmgeleme yoluyla beceri geliştirme ve hataları düzeltme gibi fiziksel iyileştirmeler sağlanırken, duygusal kontrol, konsantrasyon artışı ve özgüven gibi psikolojik düzenlemeler de elde edilebilir. Sporcuların başarılı olmaları ve imgelemeden tam olarak faydalanabilmeleri için olumlu zihinsel imgeler oluşturmaları son derece önemlidir, çünkü olumlu imgeler sporcuların eylemlerini de olumlu bir şekilde etkiler (Kızıldağ, 2007). İmgeleme sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda zihinsel becerileri de olumlu bir şekilde etkileyebilir (Kızıldağ, 2007).

Gerçek bir deneyimi taklit eden imgeleme, kognitif bir deneyim olarak farklı bir şekilde tanımlanmıştır (White ve Hardy 1998). Sporcuların zihinsel olarak hareketlerini canlandırarak, çevresel ve içsel etkenlerden bağımsız bir şekilde performanslarını planladıkları çalışmalar, sporda imgeleme çalışması olarak tanımlanmaktadır. Bu sayede sporcular, karşılaşılabilecekleri durumlara mantıklı ve uygun bir şekilde tepki verebilirler ve zorluklarla başa çıkarak olumlu bir sonuç elde edebilirler (Aktepe, 2013).

Başarı için önemli bir araç olan imgelemenin yanında duygu düzenlemenin spor performansının önemli bir unsuru olduğunun anlaşılması sonrasında, duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik deneylerin sayısında önemli bir artış yaşanmış ve bu nedenle duygu düzenleme popüler bir konu haline gelmiştir. İlgili literatürde Robazza ve ark., (2004), sporcular, duygu düzenleme stratejilerini öğrenirler ve bu stratejileri müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında, antrenmanlar ve yaralanma rehabilitasyon dönemleri dahil olmak üzere duygularını kontrol etmek için kullanırlar.

Duygu düzenleme, genel olarak "duyguların yönetilmesi süreçlerini" ifade etmektedir. Bireylerin hangi duyguları etkiledikleri, ne zaman deneyimledikleri, nasıl yaşadıkları ve bu duyguları ifade etme biçimleri hakkında bilgi sağlamaktadır (Gross, 1998).

Duygusal eğilimler ve imgeleme yeteneği arasındaki ilişki, Lang'ın (1977, 1979) daha duygusal imgelerin daha canlı imgelemeye yol açacağını öne süren biyoenformasyonel teorisi ile uyumludur. Lang (1977), özellikle, imgeleme sürecinin, zihinde depolanan önermesel olarak kodlanmış bir bilgi ağının harekete geçirilmesini içerdiğini öne

sürmüştür. Duygusal bir görüntünün bu hafıza ağına daha kolay erişebileceği düşünülmektedir (Murphy ve ark., 2008). İmgeleme ve duygu düzenlemenin duygular ve hafıza ile olan etkileşiminden dolayı, sporcuların duygu düzenlemelerinin imgeleme yetenekleri ile ilişkili olması muhtemeldir. Hayes ve ark., (2010) tarafından duygu düzenlemenin bireyin bilişsel işlevini, özellikle de kodlu bellek işlevini etkilediği açıklanmıştır. Yeniden değerlendirmenin hafızayı artırabileceğini, bastırmanın ise hafızayı zayıflatabileceğini öne sürmüşlerdir. (Hayes ve ark., 2010; Gross, 2007).

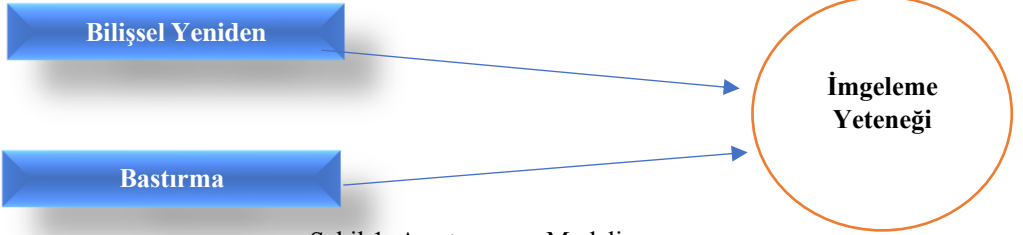
İlgili literatürde imgeleme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi D'Argembeau ve Van der Linden (2006) tarafından ortaya konulmuştur. İlgili kaynak duygularını bastıran bireylerin hafıza erişiminde zorluk yaşayacağını ve bu nedenle kolayca bir imge oluşturamayacaklarını iddia etmektedir. Bununla birlikte, araştırmalar yeniden değerlendirme ve bastırmanın imgeleme ile ilişkisinin ne ölçüde olduğunu ortaya koyan araştırmalar çok sınırlıdır (Anuar, Cumming ve Williams, 2017). Bu nedenle, çalışmanın temel amacı, duyguların yeniden değerlendirilmesi ve bastırmanın imgeleme üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma ilişkiyel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. “İlişkiyel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Creswell ve Creswell, 2017).” Bu

bağlamda değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri açıklamak için YOL Analizinden yararlanılmıştır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

## Hipotezler

**H<sub>1</sub>:** Bilişsel yeniden değerlendirme imgelemeyi pozitif yönde etkiler.

**H<sub>2</sub>:** Bastırma imgelemeyi negatif yönde etkiler.

## Araştırma Grubu

Bu kapsamda araştırmaya farklı takım sporu branşlardan (Futbol, Basketbol ve Hentbol) profesyonel olarak spor yaşamına devam eden 153 kadın %51,5 ( $\bar{x}_{yaş}=18,31\pm3,41$ ) 144 erkek %48,5 ( $\bar{x}_{yaş}=19,08\pm3,26$ ) olmak üzere toplam 297 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan bireylerin cinsiyet, yaş ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

### Duygu Düzenleme Ölçeği

“Ölçme aracı yedili derecelendirmede (1 kesinlikle katılmıyorum- 7 kesinlikle katılıyorum) bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılamaya alt

boyutlarından oluşan on maddeye sahiptir. Gross ve John (2003), geliştirilen ölçeğin Türkçe Uyarlama çalışması Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Sporcu Örnekleme için uyarlaması ise Tingaz ve Altunel Ekiz (2021) tarafından yapılmıştır.” Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için 81, baskılama alt boyutu için 79, olarak tespit edilmiştir. Ölçek kuramsal alt yapısı gereği toplam puan vermemektedir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ)**

“Spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ) Hall vd. (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanter yedili likert tipinde 30 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. (1= tamamen katılmıyorum ve 7= Tamamen Katılıyorum) şeklindedir. Envanterin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar Bilişsel Genel İmgeleme, Bilişsel Özel İmgeleme Motivasyonel Genel Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel Uсталık ve Motivasyonel Özel İmgelemedir. Türkçe uyarlaması Kale ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır.” Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı envanter geneli için 79 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca YOL analizi için ölçeğin DFA analiz sonuçları da incelenmiş ilerleyen bölümde sunulmuştur.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Araştırma kapsamında gerekli örneklem sayısını belirlemek için 1- $\beta$  power %95;  $\alpha=0,05$ , Cohen  $d=0,10$ 'luk bir etki büyüklüğünü saptamak için G\*Power, Multivariate Regresyon analizinde 158



katılımcıya ihtiyaç duyulacağı tespit edilmiştir. Ulaşılan sonuç dahilinde araştırmaya 297 spor katılmıştır.

Araştırmada ölçeklerin yapısı doğrulandıktan sonra ilk olarak normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında değerlerin -1,5 +1,5 arasında olması, Q-Q grafiğinin dağılımdan sapmalar göstermemesi neticesinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu aşamadan sonra değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiş ve değerlerin 70'in altında olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Duygu düzenlemenin imgeleme üzerindeki yordayıcı rolü YOL analizi kullanılarak incelenmiştir. Kurulan bu model toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiş örtük değişkenler analize dahil edilmemiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Kapsamına Alınan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri:

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
İmgeleme	İmgeleme Toplam	297	99,98	17,09	,030	,215
Duygu Düzenleme	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	297	26,99	6,46	-,340	-,062
	Bastırma	297	13,85	4,88	,297	-,416

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin  $-0,340$  ile  $0,030$  arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise  $-0,416$  ile  $0,215$  arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) referansı dikkate alındığında değerlerin  $-1,5$ ,  $+1,5$  arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu aşamadan sonra araştırma kapsamında ölçüklerin testine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** DFA Sonuçlarına Göre Ölçüklere İlişkin Uyum İndeks Değerleri

Ölçükler	RMSEA	SRMR	CFI	GFI
Öz-Yeterlik	0,042	0,053	0,92	0,94
Duygu Düzenleme	0,050	0,047	0,92	0,91
Bilişsel Esneklik	0,041	0,051	0,95	0,92

Tablo 2’de ölçüm araçlarına ilişkin uyum indeks değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Kline, 2015). Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar ilerleyen bölümde sunulmuştur.

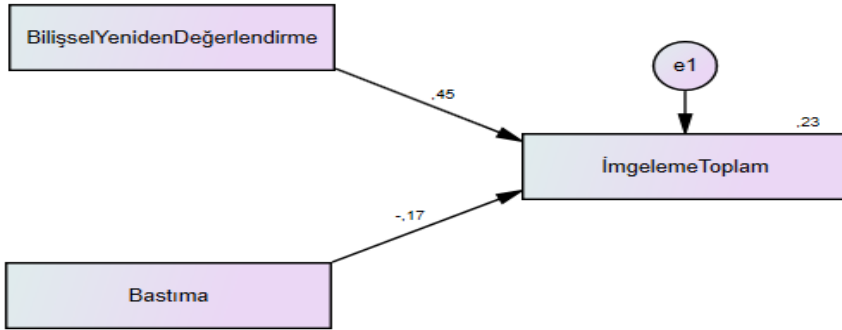
### ***YOL Analizine Yönelik Bulgular***

Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın bağımsız değişkeni olan “Duygu Düzenleme” ile bağımlı değişken olan “İmgeleme Yeteneği” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Duygu Düzenleme ve İmgeleme Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

		İmgeleme Toplam
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	r	,514**
	p	,000
	n	297
Bastırma	r	-,375**
	p	,000
	n	297

Tablo 3'te bilişsel yeniden değerlendirme ile imgeleme arasında pozitif yönde orta düzeyde, bastırma ile negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu aşamadan sonra YOL analizine geçilmiş ve sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.



**Şekil 1.** YOL Analizi

**Tablo 4.** Duygu Düzenleme ve İmgeleme Arasındaki İlişkiye Yönelik Yol Analizi Sonuçları

Model	Beta	S.E	C.R	p	R <sup>2</sup>
Bilişsel Yeniden Değerlendirme → İmgeleme	,45	,130	8,845	***	
Bastırma → İmgeleme	-,17	,172	-3,265	,001	,23

Tablo 4'te modele ilişkin değerler incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları imgelemeyi anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %23'ü'ng açıkladığı tespit edilmiştir ( $R^2=,23$ ;  $p<0,05$ ). Bu kapsamda duygu düzenlemeye ilişkin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma imgelemenin bir belirleyicisi olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte standardize beta katsayıları incelendiğinde sonuçların bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutun pozitif yönlü, bastırma alt boyutunda ise negatif yönlü olduğu görülmektedir. Bu sonuçta bilişsel yeniden değerlendirmeye düzeyinin artmasıyla birlikte imgeleme yeteneğinin de artacağı, bastırma düzeyi arttıkça imgeleme yeteneğinin de düşeceği şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme ve imgeleme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Literatür bağlamında psikolojik faktörlere odaklanan (Yalçın ve ark., 2016; Yılmaz ve Hergüner, 2023; Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2022; Öntürk, Efek, ve Yıldız, 2020; Akgül ve Mutlu; 2021; Çetin, Yılmaz ve İlhan; 2021; Kocamaz, Yetim ve Aksoy, 2022) araştırmaların her geçen gün arttığı görülmektedir. Bununla birlikte araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar incelendiğinde, bilişsel

yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme stratejisinin imgelemeyi anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Duygularını daha sık yeniden değerlendiren sporcuların olumsuz ya da zor durumları daha olumlu bir şekilde imgeleyebilmeleri muhtemeldir. Bu durum, sporcuların duygusal etkiyi azaltmak için yeniden değerlendirme yapmalarının motivasyonel nedenlerine bağlanabilir (Gross, 2002). Bu nedenle, olumsuz duygu ne kadar güçlüyse ve sporcunun içinde bulunduğu durum ne kadar zor olursa, ustalık imgeleme içeriği de o kadar canlı olabilir. Nitekim ilgili literatürde Bilişsel yeniden değerlendirmenin belleğin işlevini arttırdığını ifade edilmektedir (Gross, 2002). Başka bir literatürde yeniden değerlendirmenin bellekte kodlamayı geliştirdiğini göstermektedir (Hayes vd., 2010). Bu nedenle, daha sık yeniden değerlendirme yapma eğiliminde olan sporcular için bu becerileri gerçekleştirme anılarının imgeleme sırasında daha kolay hatırlanması mümkündür. İlgili sonuçları çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir sonuç ise bastırma ile imgeleme arasında elde edilen negatif düzeyde korelasyondur. İlgili literatürde, D'Argembeau ve Van der Linden (2006) bastırmanın negatif yönde, dikkati görüntülemenin ayrıntılarını kodlamaktan duygusal tepkilere odaklanmaya yönlendirerek hafıza işlevini etkileyebileceğini öne sürmüşlerdir. Gross (2002), duyguları bastırmanın, bilginin geri getirilmesinde rol oynayan işlevi bloke ederek daha az bağlamsal ve duygusal detayın deneyimlenmesinde hafızayı bozduğunu ortaya koymuştur. İlgili literatür çalışma bulgularımız destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, duyguları düzenleme stratejilerinin imgeleme yeteneği üzerindeki etkileri, bilişsel ve duygusal işlevler arasındaki karmaşık etkileşimi göstermektedir. Bu alandaki gelecekteki araştırmalar, bu ilişkileri daha da aydınlatarak, duygusal düzenlemenin bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca imgeleme becerisi ve duyguları yeniden değerlendirme arasındaki pozitif ilişki nedeniyle, duygularını daha sık yeniden değerlendiren sporcuların daha fazla imgeleme becerisi yaşayabileceği ve dolayısıyla duyguları daha az sıklıkta yeniden değerlendirenlere kıyasla bir imgeleme müdahalesinden daha fazla fayda sağlayabileceği öne sürülebilir. Ayrıca, duyguları yeniden değerlendirme tekniklerinin kullanımı, bir sporcunun imgeleme becerisini artırma potansiyeline sahip olabilir.

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Examination of psychological hardiness levels of individual and team sportsmen. *Journal of International Social Research*, 15(91).
- Akgül, A., & Mutlu, T. O. (2021). Basketbol klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin problem çözme süreçleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 8p1-95.
- Aktepe, K. (2013). Sporda Beceri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1-42.
- Altay, B., Baştuğ, G., & Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 618-628
- Anuar, N., Cumming, J., & Williams, S. (2017). Emotion regulation predicts imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 254-269.
- Arıkan, I. I., Irez, G. B., Ekici, S., Tural, V., & Ağılönü, A. (2021). Physical activity recommendations for sedenter Individuals in covid-19 period in quarantine times-the effects on happiness and anxiety levels of individuals. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 1409-1413.
- Baş, M., & Gündoğdu, C. (2021). Reviewing the psychological resilience levels of the students studying at the faculty of sports sciences in terms of different variables. *Age*, 20(121), 30-4.
- Başer, E. (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3.Baskı, Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Beşiktaş, M.Y. (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cin, H., Yılmaz, B. H., & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. SAGE Publications.
- Cumming, J., Cooley, S. J., Anuar, N., Kosteli, M. C., Quinton, M. L., Weibull, F., & Sarah E. Williams (in press). Developing Imagery Ability Effectively: A Guide to Layered Stimulus Response Training. *Journal of Sport Psychology in Action*.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Çetin, M., Yılmaz, S. H., ve İlhan, L. (2021). Coronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Perspektifinden Nitel Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 136-161. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.882057>
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and

- emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15, 342-350. doi: 10.1016/j.concog.2005.09.001
- Davis, P. A., & Davis, L. (2016). Emotions and emotion regulation in coaching.
- Erman, M. Y., & Erman, M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Gawain, S. (2007). Yaratıcı imgeleme, Ayanbaşı, S. (Çev.) İstanbul: Akaşa.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–26). New York: Guilford.
- Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., McCarthy, G., & LaBar, K. S. (2010). Staying cool when things get hot: Emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers in Human Neuroscience*, 4(230), 1-10. doi: 10.3389/fnhum.2010.00230
- Kızıldağ E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2007.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. Guilford Press, New York.
- Kocamaz, A. S., Yetim, A. ve Aksoy, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal etki düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 83-93. <https://doi.org/10.38021/asbid.1073418>
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8, 862-886. doi:10.1016/S0005-7894(77)80157-3
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512. doi: 10.1111/j.1469-8986.1979.tb01511.x
- Murphy, S., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. *Advances in Sport Psychology* / [ed] T. Horn, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Satılmış, Ş. (2021). Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick L, Fidell, (2013) *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.



- Taylor, J., Wilson, G. (2005). *Applying Sport Psychology, Four Perspectives*. Human Kinetics: Champaign IL.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 761-770. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.05.001
- White, A., Hardy, L. (1998). An In-Depth Analysis of The Uses of Imagery By High-Level Slalom Canoeists and Artistic Gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.
- Yalçın, İ., Soyer, F., Ramazanoğlu, F., & Aksu, A. (2016). Investigation of variations in terms of decision making and trait anxiety level of football referees: Futbol hakemlerinin karar verme ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5681-5692.
- Yılmaz, B. H., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi*, 12 (3), 326-335.

## BÖLÜM 8

### DEPRESYON, STRES VE ANKSİYETE DÜZEYİ İLE RUMİNATİF DÜŞÜNME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Arş. Gör. Dr. İbrahim İhsan ARIKAN<sup>1</sup>  
Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre YARAYAN<sup>2</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453804>

---

<sup>1</sup> Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Siirt, Türkiye. [arikanibrahimihsan@gmail.com](mailto:arikanibrahimihsan@gmail.com), Orcid ID: 0000-0002-5837-9514

<sup>2</sup> Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Siirt, Türkiye. [yunus.emre.yarayan@gmail.com](mailto:yunus.emre.yarayan@gmail.com), Orcid ID: 0000-0003-0582-8088

**Not:** "Bu araştırma, 22-23 Haziran 2023 tarihlerinde gerçekleştirilen Uluslararası Avrasya Bilimsel Araştırmalar Kongresi ve Son Trendler 11 kongresinde sözel bildiri sunulmuş bir çalışmadır."



## GİRİŞ

Günümüzde, insanlar sıklıkla ve bazen farkında olmadan yoğun düşünce süreçlerine dalarlar. Bu süreçler, bazı bireyler için o kadar baskın hale gelir ki, önemli miktarda zaman ve enerji bu düşüncelere harcanır. Derin düşünceler, bazen gelecekteki kararlar için önemli bir öz düzenleme aracı olarak işlev görürken, diğer durumlarda takıntılı bir yapıya bürünerek kişinin psikolojik ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Martin ve Tesser (1996) tarafından tanımlanan 'ruminasyon', tekrarlayıcı düşünce biçimlerini ifade eden bir terimdir. Ruminasyon, çoğunlukla olumsuz veya endişe verici konularla ilgili olarak akla gelen yinelenen düşünceler olarak da tanımlanabilir (Erman ve Erman, 2023). Başka bir deyişle ruminasyon, belirli bir konu etrafında sürekli dönen ve gerekli olmayan durumlarda bile tekrar eden bilinçli düşünceler olarak tanımlanabilir. Bu düşünce biçimi, bazen farkında olunmayan koşullarda bile bireyin zihninde devamlılık gösterir. Ruminasyon, psikopatolojik süreçleri içerebilen ve genellikle akademik literatürde "depresif ruminasyon" olarak ele alınan bir fenomendir. Depresif ruminasyon, bireyin bilişsel kaynaklarının tükenmesiyle ilişkili olup, bu tükeniş sonucunda kişiyi depresyona sürükleyebilen tekrarlayıcı ve olumsuz düşünce kalıplarını barındırır. Bu süreç, bireylerde sürekli ve derinlemesine olumsuz düşünce akışına neden olmakta, bu da olumsuz davranışlara ve önemli fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Ayrıca, bu durum kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyerek hayatını olumsuz yönde etkileyebilir (Joormann, Levens ve Gotlib, 2011). Buna karşılık, ruminasyonun her zaman ciddi bir olumsuzluk taşımadığı da belirtilmelidir. Gerçekten de, Altamirano, Miyake ve Whitmer'in (2010) belirttiği gibi, ruminatif düşünceler bazı durumlarda

başarıya katkıda bulunabilir. Bu tür düşünceler, kişinin sadece olumsuz olaylar üzerine yoğunlaşmasına neden olmakla kalmaz, aynı zamanda pozitif anılar ve deneyimler üzerine de odaklanmasını sağlayabilir. Örnek olarak, bir kişinin romantik partneri ile ilk karşılaştığı mekanı veya birlikte geçirdikleri mutlu anları hatırlaması gösterilebilir. Ayrıca, bir araştırmacının, önemli bir buluş üzerinde çalışırken yaptığı hataları detaylı ve derinlemesine düşünmesi, sonuçta doğru sonuçlara ulaşmasına yardımcı olabilir. Bu durum, ruminatif düşüncenin yalnızca olumsuz yönlerini değil, aynı zamanda olumlu ve yapıcı yönlerini de vurgular.

Psikolojik çalışmaların sürdürülmesi ve süreçlerinin kavranması, akademik araştırmalarda vurgulanmıştır (Tingaz ve ark., 2022; Tingaz ve ark., 2023). Bu bağlamda, negatif, tekrarlayan ve genellikle kontrol edilemeyen zorlayıcı düşünceler, psikopatolojik süreçlerin anlaşılmasında kritik bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bu düşünce biçimleri içinde, endişe sıklıkla kaygı bozukluklarının analizinde merkezi bir yer tutarken, ruminasyon ise çoğunlukla depresyon gibi duygudurum bozuklukları ile ilişkilendirilerek incelenmektedir. Bu iki zorlayıcı düşünce biçimi, psikolojik rahatsızlıkların daha derinlemesine anlaşılması ve tedavi edilmesi için önemli birer araştırma konusudur. Tek kutuplu depresyon ve kaygı bozuklukları arasında, Mineka ve diğerleri (1998) tarafından belirlenen yaşam boyu %60'a varan yüksek eşzamanlılık oranları gözlemlenmektedir (Fresco vd., 2002) Bu iki bozukluk arasındaki ayrımın geçerliliğini koruduğunu göstermektedir (Dupuy vd., 2001; Holaway vd., 2006; Papageorgiou, 2006). Kaygı ve ruminasyonun normal popülasyonda yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, klinik olmayan örnekleme yer alan

bireylerin %80-99'unun zorlayıcı düşünceler yaşadığını, araştırmalarıyla desteklenmiş şekilde göstermektedir (Freeston vd., 1991). Bu çalışma, kaygı ve ruminasyonun, hem stres hem de depresyon belirtileri ile olan ilişkilerini incelemektedir.

Ruminatif düşünme, psikolojik sağlık sorunlarının oluşumuna, devamına ve şiddetlenmesine katkıda bulunan bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bu sürecin, olumsuz duyguları artırma ve uzatma, etkili problem çözme yeteneklerini baskılama (örneğin, çözümleri belirleme ve uygulamada yaşanan zorluklar), olumlu ya da moral yükseltici aktivitelere katılımı sınırlama, dikkat dağınıklığına yol açma ve kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaratma (örneğin, sosyal desteğin azalması, artan sosyal çatışma) gibi mekanizmalar yoluyla işlediği düşünülmektedir Watkins ve Roberts, 2020). Bu çalışmalar, ruminatif düşünmenin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayarak, bu alandaki araştırmalar için önemli bir temel oluşturmuştur (Nolen-Hoeksema vd., 2008)

Ruminatif düşünme, genellikle belirli bir konu üzerinde odaklanan ve bireyin aktif olarak düşünmeye ihtiyaç duymadığı zamanlarda bile zihinsel olarak sürekli tekrar eden bir düşünce şeklidir. Bu tür düşüncelerin özelliği, istemsiz olarak ortaya çıkması ve bireyin dikkatini, genellikle beklenmedik ve rahatsız edici konulara ani bir şekilde çekmesidir (Martin ve Tesser, 1996). Ruminatif düşünme, öfke, empati, depresyon ve kaygı gibi çeşitli duygusal ve bilişsel süreçlerde tetikleyici bir etkiye sahiptir. Bu etkileşim, ruminatif düşüncelerin bireylerin duygusal ve bilişsel işleyişleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir, bu da bu düşünce tarzının daha derinlemesine

incelenmesini gerektiren bir konu haline getirmektedir (Burnette vd., 2009; Ysseldyk vd., 2007; Josefsson vd., 2017).

Bu çalışmada, optimal performans duygu durumu, ruminatif düşünce, akıldışı inançlar, depresyon ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi, sporcuların performans gelişimine önemli katkılar sağlayabilecek ve spor psikolojisi alanındaki literatüre derinlik kazandıracak önemli bir adımdır. Bu araştırmada, ruminatif düşünce, depresyon ve stres faktörleriyle birlikte detaylı bir şekilde incelenmiştir. Özellikle, bu kavramların birbiriyle olan etkileşimleri, sporcuların zihinsel sağlığı ve performansı üzerindeki etkileri ele alınmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle dizayn edilmiştir. “İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Creswell ve Creswell, 2017).”

### **Araştırma Grubu**

Bu kapsamda Kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak uygun örnekleme yöntemi (Gravetter ve Forzano, 2012) ile seçilen araştırmaya spor yaşamına aktif olarak devam eden 137’si erkek ( $X_{yaş}=27,27\pm5,50$ ) 64’ü kadın ( $X_{yaş}=27,69\pm5,89$ ) olmak üzere toplam 201 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

## **Veri Toplama Araçları**

### **Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği**

Çalışmada kullanılan bu ölçek Brinker ve Dozois tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Cronbach Alfa katsayısı .92, test tekrar test güvenilirliği .80'dir. 7'li likert tipinde 20 maddeden oluşmaktadır. '1' (Hiç) ile '7' (Çok İyi) arasında derecelendirilen ölçekten en düşük 20, en yüksek 140 puan alınabilir. Bu ölçeğin benzer ölçeklerden farkı bireyin ruhsal durumu dikkate alınmadan genel ruminatif düşünme eğilimini değerlendirmeyi amaçlamasıdır. Bu nedenle diğer psikopatolojik durumlar için de kullanımı uygundur. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Karatepe, Yavuz ve Türkcan (2013) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .90, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84'tür. Envanterin uyum geçerliliği .52'dir. Bu çalışma için ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 bulunmuştur.

### **Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21)**

Depresyon, anksiyete ve stres düzeyini belirlemek için ise DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scales 21) ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek depresyon, kaygı ve stres düzeyini belirleyebilmek için kullanılan kullanılmaktadır. Ölçek 0 "bana hiç uygun değil", 1 "bana biraz uygun", 2 "bana genellikle uygun", ve 3 "bana tamamen uygun" şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını Henry ve Crawford (2005) tarafından yapılmıştır. Kısa formun (DASS 21) ise Türkçe uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Boz, Yılmaz ve Arslan (2016) DASS 21, üç başlık altında yedişer madde ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ölçmeyi hedefleyen toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin



iç tutarlık katsayısı depresyon için .81, kaygı için ,76 ve stres için ise .79 olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 ve AMOS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 16 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi analiz neticesinde ise 12 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 201 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında değerlerin -1,5 +1,5 arasında olması, Q-Q grafiğinin dağılımdan sapmalar göstermemesi neticesinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Bu aşamadan sonra değişkenler arasında ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelemenmiştir. Bu analiz sonucunda elde edilen katsayılar Schober vd., (2018)'e göre değerlendirilmiştir (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü).

## BULGULAR

**Tablo 1.** Araştırma Kapsamına Alınan Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Ruminatif Düşünme	Ruminatif Düşünme	201	84,17	16,76	-,516	,199
DASS 21	Depresyon	201	21,71	3,12	,036	-,729
	Kaygı	201	21,81	3,76	-,118	-,798
	Stres	201	22,07	3,72	-,111	-,807

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -,516 ile ,036 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise -,807 ile ,199 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) referansı dikkate alındığında değerlerin -1,5, +1,5 arasında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Ruminatif Düşünme ve DASS 21 Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson-Korelasyon Analiz Sonuçları

n=201		Depresyon	Kaygı	Stres
Ruminatif	<i>r</i>	,322**	,318**	,293**
Düşünme	<i>p</i>	,000	,000	,000

Tablo 2’de katılımcıların ruminatif düşünme ile depresyon arasında ( $r=,322$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönde zayıf düzeyde, kaygı ile ( $r=,318$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönde zayıf düzeyde ve son olarak stres ile ( $r=,293$ ;  $p<0,05$ ) pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ulaşılan sonuçlar, sporcuların ruminatif düşünme stillerinin artmasıyla birlikte depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı Depresyon, Stres ve Anksiyete Düzeyi ile Ruminatif Düşünme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmamızın bulguları, stres, depresyon ve kaygı ile ruminasyon arasındaki karmaşık ve çift yönlü ilişkiyi vurgulamaktadır. Ruminasyon, stres ve kaygıyı artırarak depresyon semptomlarının şiddetlenmesine yol açabilirken, aynı zamanda depresyon ve kaygı durumları da bireylerin ruminatif düşünce tarzlarına daha fazla yönelmelerine sebep olabilmektedir. Bu döngüsel etkileşim, ruminasyonun hem sonuç hem de tetikleyici bir faktör olarak rol alabileceğini göstermekte, dolayısıyla bu ilişkinin daha derinlemesine anlaşılması, stres, depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavi yaklaşımlarının geliştirilmesi için kritik öneme sahiptir.

Araştırmamızın ilk aşamasında elde edilen bulgular, Tablo 1 ve Tablo 2'de detaylı olarak sunulmuştur. Tablo 1'deki verilerin incelenmesi, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığını göstererek, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtilen normal dağılım kriterlerine uygun olduğunu ortaya koymuştur. Bu, veri setimizin istatistiksel analizler için uygun bir temel sağladığını göstermektedir.

Öte yandan, Tablo 2'deki sonuçlar, ruminatif düşünme ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri ele almaktadır. Burada, ruminatif düşünme ile depresyon, kaygı ve stres arasında pozitif yönde, ancak zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmişti ( $r$  sırasıyla ,322, ,318 ve ,293;  $p < 0,05$ ). Bu bulgular, ruminatif düşünme stillerinin artmasıyla sporcuların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin

artabileceği yönünde önemli ipuçları sunmaktadır. Bu tartışma, ruminasyonun psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olacak ve bu alanlarda müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilecek niteliktedir. Bu sonuçların, sporcuların zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmemiz için daha geniş çaplı araştırmalar ve uygulamalı çalışmalar gerektirmektedir.

Ruminasyon sürecinin negatif düşüncelere erişimi kolaylaştırması ve bu sürecin olumsuz duygusal durumları tetiklemesi, depresyonun gelişiminde önemli bir etken olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, ruminatif düşünce tarzına sahip bireylerin kötümser düşünce yapısının, problem çözme yeteneklerini olumsuz yönde etkilediği ve bu durumun, problem çözme süreçlerinde başarısızlığa yol açarak bireylerin motivasyonunu azalttığı gözlemlenmektedir. Bu durum, depresyonun gelişimine katkıda bulunan bir başka faktör olarak belirtilmektedir (Lyubomirsky vd., 2015). Bu araştırmanın bulguları, depresif belirtiler ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Ruminasyonun depresif duygudurumun süresini uzatma ve şiddetini artırma eğiliminde olduğu geniş çapta kabul görmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminasyonun depresyonun süresini ve yoğunluğunu belirgin şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ruminasyonun, bireylerin depresyona yönelik etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanmalarını ve dikkatlerini depresif duygudurumdan uzaklaştırmalarını engellediğini göstermektedir (Luminet, 2004). Bu bağlamda, ruminasyonun depresyonla başa çıkma sürecinde önemli bir

engel teşkil ettiği ve bu durumun bireylerin iyileşme süreçlerini olumsuz yönde etkileyebileceği anlaşılmaktadır.

Literatürü incelediğimizde, ruminatif düşüncenin anksiyete belirtileri ve anksiyetenin başlangıcını öngördüğüne dair kanıtlar bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000; Segerstrom vd., 2000; McLaughlin, 2007; Yılmaz, 2015). Ruminatif düşünce tarzının anksiyeteyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, yapılan bir çalışmada, ruminasyonun anksiyeteli bireylerin problem çözme yeteneklerini ve problem çözmeyle ilgili davranışlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Lyubomirsky vd., 2015). Bu çalışmada farklı anksiyete alt tiplerinin özgül tehdit algılarıyla ilişkili ruminasyonun, anksiyeteyi tetikleyebileceği ifade edilmiştir. Bu bulgular, ruminatif düşüncenin anksiyete üzerindeki etkisini daha ayrıntılı olarak anlamamız için önemli bir temel oluşturmaktadır. Devam eden süreçte ulusal alandaki psikolojik faktörlere odaklanan çalışmaların olduğu görülmektedir (Akgün, Tatal ve Erman; 2022; Erman ve Erman 2023; Çakaroğlu, Ömür ve Arslan, 2022; Zorlu vd., 2020; Uzunçayır, Yılmaz ve Yarayan, 2023; Yılmaz ve Hergüner, 2023; Cin, Yılmaz ve Ektirici, 2022; Güngör, Kurtipek ve Tolulan, 2020; Yanık ve Ediz, 2023).

31 tıp fakültesi öğrencisini kapsayan araştırma, egzersiz alışkanlıklarının öğrencilerin stres ve ruminasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayan akranlarına kıyasla algılanan stres ve ruminasyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir (Lavadera vd., 2020). Bu bulgular, egzersizin öğrencilerin psikolojik sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri konusunda önemli içgörüler sunmuştur.

164 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir araştırmada ise, cinsiyet bazında algılanan stres ve ruminasyon düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek seviyede algılanan stres ve ruminasyon düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir (Kayra vd., 2016). Bu bulgular, cinsiyetin stres algısı ve ruminatif düşünme eğilimleri üzerindeki etkisine dair önemli veriler sunmaktadır.

## SONUÇ

Bu, çalışmada kullanılan verilerin normal bir dağılım gösterdiğini göstermektedir. Normal dağılımın varlığı, elde edilen bulguların istatistiksel analizler için uygun olduğunu ve güvenilir sonuçlar elde edildiğini işaret etmektedir.

Ruminatif düşünme düzeylerinin artışının, sporcuların depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde de bir artışa yol açabileceğini düşündürmektedir. Bu zayıf ancak anlamlı ilişkiler, ruminatif düşünmenin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir adım teşkil etmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, ruminatif düşünme tarzının, sporcuların psikolojik durumları üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle depresyon, kaygı ve stres gibi duygudurum bozukluklarına karşı ruminatif düşünme tarzının önemi, bu çalışmanın bulguları ile daha da belirginleşmiştir. Bu sonuçlar, ruminatif düşünmenin azaltılmasına yönelik müdahalelerin sporcuların psikolojik sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Bu tür müdahaleler, sporcuların genel psikolojik esenliğini artırmak ve performanslarını olumlu yönde etkilemek için kritik öneme sahip olabilir.

## ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, elde edilen bulgular, sporcuların ruminatif düşünme, depresyon, kaygı ve stres seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, ancak zayıf düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular ışığında, sporculara yönelik psikolojik müdahalelerin ve destek programlarının geliştirilmesi önerilir. Özellikle ruminatif düşünce tarzlarını azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, bu sporcuların depresyon, kaygı ve stres düzeylerini düşürmeye yardımcı olabilir. Buna ek olarak, düzenli zihinsel sağlık değerlendirmeleri ve bu değerlendirmeleri takiben uygulanacak bireyselleştirilmiş müdahale planları, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını artırmada etkili olabilir.

Bu önerilerin, sporcuların zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek, aynı zamanda onların genel refahlarını ve spor performanslarını iyileştirmek için kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, spor psikolojisi ve zihinsel sağlık uzmanları, antrenörler ve spor yöneticileri arasında bu konuya ilişkin farkındalığın artırılması ve gerekli eğitimlerin sağlanması önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

- Akgün, R., Tatal, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Altamirano, L. J., Miyake A. ve Whitmer A. J. (2010). When Mental Inflexibility Facilitates Executive Control: Beneficial Side Effects of Ruminative Tendencies on Goal Maintenance. *Psychological Science*, 21, 1377-1382.
- Burnette, J.L., Davis, D.E., Green, J.D., Worthington, E.L., ve Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- Cin, H., Yılmaz, B, H., & Ektirici, A. (2022). Sporcularda Öfke ve Saldırganlık Algısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 230-243.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.
- Dupuy, J. B., Beaudoin S, Rheaume, J. vd. (2001). Worry: daily self-report in clinical and non-clinical populations. *Behav Res Ther* 25:207-11.
- Erman, M.Y. ve Erman, M.S. (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Freeston M.H., Ladouceur R, Thibodeau N., vd., (1991). Cognitive intrusions in a non-clinical population. I. Response style, subjective experience, and appraisal. *Behav Res Ther* 29:585-97.
- Fresco D.M., Frankel A.N., Mennin D.S., vd., (2002). Distinct and overlapping features of rumination and worry: the relationship of cognitive production to negative affective states. *Cognitive Ther Res* 26:179-88.
- Güngör, N. B., Kurtipek, S., & Tolukan, E. (2020). The effect of mindfulness of physical education and sports teacher candidates on empathic tendency. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 132-142.
- Holaway R.M., Rodebaugh, T.L. ve Heimberg, R, G. (2006). The epidemiology of worry and generalized anxiety disorder. Worry and its psychological disorders: theory, assessment and treatment, GCL Davey, A Wells (Ed.), Chichester, Wiley. s. 3-20.



- Joormann, J., Levens, S. M. ve Gotlib, L. H. (2011). Sticky Thoughts: Depression and Rumination Are Associated with Difficulties Manipulating Emotional Material in Working Memory. *Psychological Science*, 22, 979-983. DOI:10.1177/0956797611415539.
- Kayra, D., Willis H. J. ve Burnett, J.R. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination,
- Lavadera, P., Millon, E.M. ve Shors, T.J. (2020). MAP Train My Brain: Meditation Combined with Aerobic Exercise Reduces Stress and Rumination While Enhancing Quality of Life in Medical Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* (5): 418-423.
- Luminet, O. (2004). Assessment And Measurement Of Rumination: In Papageorgiou C, Wells A (Editör) *Rumination: Nature, Theory, and Treatment of Negative Thinking in Depression*. Chichester: Wiley, 187-215.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J., Nelson, K. (2015). Thinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*.11, 1-22 .
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some Ruminative Thoughts. In R. S. Wyer (Editor). *Advances in Social Cognition*. (pp.1-47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Mclaughlin, K. A., Borkovec, T. D. ve Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy*, 38, 23–38.
- Mineka, S., Watson, D. ve Clark, D. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annu Rev Psychol* 49:377-412.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3) 504 – 511.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 61–87. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511>.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.
- Papageorgiou, C. (2006). Worry and rumination: styles of persistent negative thinking in anxiety and depression. *Worry and its psychological disorders: theory, assessment and treatment*, GCL Davey, A Wells (Ed.), Chichester, Wiley. s. 21-40.
- Schober, P., Boer, C. ve Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763-1768.

- Segerstrom, C. S.; Tsao, C. I. J.; Alden, E. L. G.; Craske, G. M. (2000). Worry and Rumination: Repetitive Thought as a Concomitant and Predictor of Negative Mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 671–688.
- Tabachnick L, F. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Watkins, E. R., ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573.
- Yanık, D., Ediz, Ç. (2022). Determining the attitudes and behaviors of university students towards dating violence, and the levels of psychological resilience and burnout. *Anatolian Journal of Health Research*, 3(3), 119-125. <https://dx.doi.org/10.29228/anatoljhr.64192>
- Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(5), 107-15.
- Yılmaz, B. H., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi*, 12 (3), 326-335.
- Zorlu, E., Algün-Doğu, G. Yıldız, A. B., & Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.



## BÖLÜM 9

### AKTİF SPOR YAPAN ÖĞRENCİLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Dr. Öğr. Üyesi Metin KARAYOL<sup>1</sup>

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10453824>

---

<sup>1</sup> Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş, Türkiye  
m.karayol@alparslan.edu.tr Orcid ID: 0000-0003-0809-0410



## GİRİŞ

Spor, açık bir homojenlik içeren kültürel bir yapıya sahiplik etmektedir. Dünya kültürlerini kucaklayarak birliği ifade eder, ancak yine de bazı farklılıklardan sorun oluşturmaktadır. Bir topluluğun kimliklerini koruma ve koruma altındaki engelleri aşma arzusu, alt kültürler ve fiziksel mesafe ile şekillenir. Aslında spor sadece belli bir yol izlemekle kalmaz, bu yolda süreklilik yaratarak sadece homojen bir çoğunluğa değil, birçok farklı varlığın etkileşimi sonucunda gelişen bir bütünlüğe ulaşmaktadır. Bütün bunlar bize sporun tek, bölünmez bir nesne değil, birden fazla yön ve işlevden oluşan karmaşık bir kavram olduğunu söylemektedir. Toplu olarak tüm bu çeşitlilik, dünya düzeni ve düzensizliğinin kozmik sentezi ve oluşumudur (Yarsuvat ve Bolle, 2002). Bireyler ilgi ve isteklerine göre birçok sportif etkinliklere yönelmektedirler (Aygün ve Murathan, 2020). Bir kişiyi egzersiz yapmaya yönlendiren psikolojik ihtiyaçları incelediğimizde; sosyal güdüler ikincil güdülerde karşımıza çıkmaktadır (Kurthan,1998). Ayrıca farklı örneklem ve farklı psikolojik mekanizmalar birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır (Tingaz ve ark., 2023; Kocamaz, Yetim ve Aksoy, 2022; Çetin, Yılmaz ve İlhan, 2021; Kalfa, 2019; Altay, Baştuğ ve Arıkan, 2020; Arıkan ve ark., 2021; Tingaz ve ark., 2022; Çakaroglu, Ömür ve Arslan, 2020; Akgün, Tural ve Erman, 2022; Erman ve Erman, 2023; Yıldız, 2020; Uzunçayır, Yılmaz ve Yarayan, 2023; Yılmaz ve Hergüner 2023). Spor, bireyin önce kendine, sonra çevresindeki doğal hayata ve içinde bulunduğu zamana karşı, hatta diğer bireylere karşı sürekli zihinsel ve bedensel faaliyette bulunduğu bir mücadele biçimidir. Belirli kurallar çerçevesinde ele alınmaktadır. Spor sadece çevreyi değil dünyanın sorunlarını da yansıtan bir aynadır (Kuru,2000). Son yıllarda

insanlar teknolojinin hızla gelişmesine ayak uydurmak ve çağa ayak uydurmak zorundadır. Teknolojik gelişme her geçen gün hızla gelişmekte ve ilerlemektedir. İnsanlar bu hızlı değişime, gelişime ve makineleşmeye uyum sağlamaya çalışmaktadır. Kalabalık bir insan toplumunda kendini yalnız hissetmektedir. İnsan çevresi ve ilişkileri ile bir bütündür. Sosyal çevrede yaşanan rahatsız edici olaylar kişisel gelişimi ve yaşam tarzını olumsuz etkiler. Bu tür durumların başında yalnızlık gelmektedir. Yalnızlık kaygı, üzüntü, depresyon ve intihar girişimleri ile ilişkilidir. Ruh ve beden sağlığımızı tehdit eden yalnızlık ilk kez 1980'lerde araştırılmaya başlandı. Ülkemizde hala yeterince araştırılmayan yalnızlık giderek artmaktadır. Bu bağlamda amacımız ilgili sporcuların yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

## **YÖNTEM**

Araştırma, aktif olarak spor yapan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

### **Çalışma Grubu**

Çalışmanın evreni; Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu; Örnekleme ise Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri tarafından aktif spor yapan 200 gönüllü öğrenci tarafından gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 1.** Gruba İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde(%)</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
	Toplam	200	100,0
<b>Yaş</b>	17-20	69	34,5
	21-25	102	51,0
	26 ve üzeri	29	14,5
	Toplam	200	100,0
<b>Spor Dalı</b>	Takım Sporları	84	42,0
	Bireysel Spor	116	58,0
	Toplam	200	100,0
<b>Refah Düzeyi</b>	Kötü	21	10,5
	Normal	80	40,0
	İyi	77	38,5
	Çok iyi	22	11,0
	Toplam	200	100,0
<b>Boş Zaman Yeterliliği</b>	Kesinlikle Yetersiz	5	2,5
	Yetersiz	68	34,0
	Normal	76	38,0
	Yeterli	40	20,0
	Kesinlikle Yeterli	11	5,5
	Yeterli		
	Toplam	200	100,0

Katılımcılar cinsiyete göre 50'si (%50,0) kadın, 50'si (%50,0) erkek olarak dağılım göstermektedir. Katılımcılar yaş değişkenine göre 69'u (%34,5) 17-20 yaş, 102'si (%51) 21-25 yaş, 29'u (%14,5) 26-30 yaş olarak dağılmaktadır. Katılımcılar spor dalına göre 84'ü (%42,0) takım sporları, 116'sı (%58,0) bireysel spor olarak dağılmaktadır. Katılımcılar



refah düzeyi değişkenine göre 21'i (%10,5) kötü, 80'i (%40,0) normal, 77'si (%38,5) iyi, 22'si(%11,0) çok iyi olarak dağılmaktadır. Katılımcılar boş zaman yeterliliği değişkenine göre 5'i (%2,5) kesinlikle yetersiz, 68'i(%34,0) yetersiz, 76'sı (%38,0) normal, 40'ı (%20,0) yeterli, 11'i (%5,5) kesinlikle yeterli olarak dağılım göstermektedir.

### **Veri Toplama Aracı**

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları 2 bölümden oluşmaktadır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Birinci bölümde çalışmaya katılan katılımcıların, cinsiyetleri, yaşları, toplumdaki refah düzeyleri, uğraştıkları spor branşı boş zaman sürelerinin yeterliliği, boş zamanlarını değerlendirme güçlükleri gibi genel bilgileri edinmeye yönelik araştırmacı ve tarafından 7 sorudan oluşturularak hazırlanmış, kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### **Ucla Yalnızlık Ölçeği**

Russel ve ark., (1980) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından türkçeye uyarlanan UCLA yalnızlık ölçeği yöneltilecektir. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğinin anlamlı olduğu, benzer ölçekler geçerliğinin ise  $r = ,50$  ile  $r = ,82$  arasında değiştiği belirtilmiştir. Güvenirlik çalışmalarında; ölçeğin iç tutarlık katsayısı =  $,96$ , test tekrar test güvenirlik katsayısı ise,  $94$  olarak hesaplanmıştır. Araştırmamızda ise güvenirlik katsayısı  $85$  olarak bulunmuştur. Ölçekte 10'u düz, 10'u ters yönde puanlanan 20 madde yer almaktadır. Maddelerden elde edilen puanların toplanması sonucunda her birey için bir yalnızlık puanı elde edilmektedir.

## Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma uygulanmıştır. Yapılan normallik analizine bakılarak kolmogorov-smirnov değerlerine dikkat edildiğinde verilerin normal dağılmadığı saptanmıştır. Bu bağlamda iki grubun ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için U-testi, ikiden fazla değişkenlerin ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre U-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
<b>Toplam puan</b>	Kadın	100	98,39	9839,00	4789,000	,605
	Erkek	100	102,61	10261,00		
	Toplam	200				

Tablo.2 İncelendiğinde yalnızlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (U=4789,500, P>0,05).

**Tablo 3.** Yalnızlık Düzeyinin Spor Dalı Değişkenine Göre U-testi Sonuçları

	Spor dalı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
<b>Toplam puan</b>	Takım sporları	84	113,45	9530,00	3784,000	<b>,007*</b>
	Bireysel sporlar	116	91,12	10570,00		
	Toplam	200				

Tablo.3 İncelendiğinde yalnızlık düzeyi ile spor dalı değişkeni arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ( $U=3784,00$ ,  $P<0,05$ ). Sıra ortalamalarına bakıldığında ise takım sporu yapan katılımcıların ortalaması ( $X=113,45$ ), bireysel spor katılımcıların ortalamasından ( $X=91,12$ ) daha yüksektir.

**Tablo 4.** Yalnızlık Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	$X^2$	P
<b>Toplam puan</b>	17-20	69	95,86	5,901	,052
	21-25	102	109,09		
	26 ve üzeri	29	81,31		
	Toplam	200			

Tablo.4 değerlendirildiğinde yalnızlık düzeyi ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ( $P>0,05$ ).

**Tablo 5.** Yalnızlık Düzeyinin Refah Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Refah Düzeyi	N	Sıra Ort.	$X^2$	P
<b>Toplam puan</b>	Kötü	21	99,79	,754	,860
	Normal	80	99,75		
	İyi	77	98,62		
	Çok iyi	22	110,48		
	Toplam	200			

Tablo.5'e bakıldığında yalnızlık düzeyi ile refah düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $P>0,05$ ).

**Tablo 6.** Yalnızlık Düzeyinin Boş Zaman Yeterliliği Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Boş Zaman Yeterliliği	N	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	P
<b>Toplam puan</b>	Kesinlikle yetersiz	5	131,50	11,164	<b>,025*</b>
	Yetersiz	68	99,48		
	Normal	76	87,64		
	Yeterli	40	110,44		
	Kesinlikle yeterli	11	139,23		
	Toplam	200			

Tablo.6 İncelendiğinde yalnızlık düzeyi ile boş zaman yeterliliği değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmüştür ( $P < 0,05$ ). Sıra ortalamalarına bakıldığında ise, kesinlikle yeterli yanıtının ortalaması ( $X=139,23$ ), diğer yanıtlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

## TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışma sonuçları doğrultusunda kaynakla ilgili ya da yakın ilişkisi olan kaynaklara ulaşılmıştır. Araştırmamızda yalnızlık düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 2). Benzer şekilde Kozaklı (2006)'da yaptığı yüksek lisans tezinde cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bu durumla zıt olarak Yılmaz ve ark. (2008) yaptıkları 'üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi' adlı çalışmalarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farka rastlamıştır. Bu durumun araştırma gruplarının farklı coğrafi bölgelerde yapılmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Bu çalışmada yalnızlık düzeyi ile yaş arasında anlamlı bir fark bulunmamasına karşın, orta yaş grubunun ortalama puanları diğer

yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4). Benzer şekilde Yılmaz ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada yalnızlık düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Aynı şekilde Le Roux ve Connor (2001) farklı kültürdeki üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yaşın yalnızlık düzeyini etkilemediğini bildirmiştir. Bulgular alan yazısındaki bulgular ile tutarlılık göstermektedir. Bu verilere dayanarak araştırmamızın örneklem grubunun sporcular olması ve bununla doğru orantılı olarak sporcuların sosyal çevresinin genişliği yalnızlık olgusunu tetiklemediği sonucuna varılabilir. Çalışmada yalnızlık değişkeni ile spor dalı değişkeni arasında takım sporcuları lehine anlamlı bir fark görülmüştür (Tablo 3). Benzer şekilde Hancı (2017) tarafından yapılan çalışmada spor dalının farklılaşması yalnızlık düzeyini etkilemektedir. Çalışmayla farklı olarak bireysel sporcular lehine anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun takım düzeyinin farklılaşmasından kaynaklandığı kanaatindeyiz. Profesyonel kulüplerin takım dayanışması amatör kulüplere göre daha yüksektir. Takım dayanışmasının yalnızlık ile doğru orantılı olması çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte olduğunu düşünmekteyiz. Araştırmada yalnızlık düzeyi ile refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 5). Benzer şekilde Hancı'nın (2017) yaptığı çalışmada yalnızlık düzeyi ile refah düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu durum katılımcıların yaşam standartlarının yalnızlık durumları ile ilgili olmadığını göstermektedir. Refah düzeyi gelir durumu olarak baz alındığında kişilerin gelir durumunun az veya fazla olması yalnızlığı tatmin etmediği sonucuna varılabilir. Bu araştırmada yalnızlık düzeyi ve boş zaman yeterliliği değişkeni arasında kesinlikle yeterli cevabı lehine anlamlı bir fark görülmüştür (Tablo 6).

Bu durum boş zamanı olan sporcuların sosyal aktivite yapma imkânlarının varlığı ile yalnızlık düzeyinin ters orantılı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda araştırma grubu genişletilerek veya farklılaştırarak farklı sonuçlar alınabilir. Bunun dışında sözü edilen konuda deneysel çalışmaların yapılması araştırmacılara farklı bir perspektif imkânı sunabilir. Ayrıca bireylerin spora yönlendirilmesi yalnızlık duyguları ile başa çıkmalarında etkili olabileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akgün, R., Tatal, V., Erman, M.S., (2022). Öz Kontrol Psikolojik Sağlamlığı Etkiler Mi ? Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İçinde S. Adıgüzel, E. Şahin. (Editör), Spor Bilimlerinde Güncel Araştırmalar ve Değerlendirmeler, (s.47-68), Ankara: İksad Yayınevi.
- Altay, B., Baştuğ, G., & Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 618-628
- Arıkan, I. I., Irez, G. B., Ekici, S., Tatal, V., & Ağılönü, A. (2021). Physical activity recommendations for sedanter Individuals in covid-19 period in quarantine times-the effects on happiness and anxiety levels of individuals. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 1409-1413.
- Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *American Psychological Society*, 12(3), 75-78.
- Aygün, M. ve Murathan, T. (2020). Buz Hokeyinin Tarihsel Süreç İçerisindeki Görünümü. *Journal of History School*, 44,600-612.
- Booth, R. (2000). Loneliness as a compenent of psychiatric disorders. *MedGenMed*, 2(2). <http://www.medscape.com/viewarticle/430545> adresinden 30 Kasım 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Cramer KM, Neyedley KA. Sex differences in loneliness: The role of masculinity and femininity. *Sex Roles: A J Res* 1998;38:645-52.
- Çakaroğlu, D., Ömür, E. H., & Arslan, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-12.
- De Jong-Gierveld ve Raadschhelders (1982) yaptıkları araştırma sonucunda üç yalnızlık tiplmesi önermişlerdir (Aktaran Duy, 2003).
- Duy, B. (2003). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupta psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erman, M. Y., & Erman, & M. S., (2023). Sporda Ruminasyon. İçinde İ. Görgüt., A. Türker. (Editör), Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri IV, (s.101-112), İzmir: Duvar Kitapevi.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8(3), 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr/vol8say3/v8s3m15.pdf> adresinden 27 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.

- Fişek, K.(1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. 2. Baskı, Ankara, Bağırhan Yayınları. S. 15, 34,45-49.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among to concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Geçtan, E. (1999). İnsan olmak (20.bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Geçtan, E. (2005). Psikanaliz ve sonrası (11.bs.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Halvorsen, M. (1993). Children's drawings and loneliness: The concept of loneliness in middle childhood. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Laurentian University, Ontario.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Kalfa, M. (2019). Dış Hekimliği Fakültesindeki Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 165-181.
- Kocamaz, A. S., Yetim, A. ve Aksoy, B. (2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal etki düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 83-93. <https://doi.org/10.38021/asbid.1073418>
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kozaklı H. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2006.
- Kurhan, F (1998). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya'da ve Türkiye'de Spor Yönetimi 2. Ankara: Baskı. Bağırhan Yayınevi. s. 17,18.
- Kuru, E. (2000). Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara. PP 38, 38, 87, 102-109, 115, 122.
- Le Roux A, Connors J. A cross-cultural study into loneliness amongst university students *South African J Psychol* 2001; 31: 46.
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy in* (s.135-151). New York: Wiley.
- Perlman, D. Peplau, L. A. (1981). Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder in* (s. 31-56).



- London: Academic Press. <http://www.peplaulab.ucla.edu/Publications> adresinden 24 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Rubinstein, C., Shaver, P. ve Peplau, L. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 58-65. [http://www.peplaulab.ucla.edu/Publications\\_files/Rubinstein\\_Shaver\\_Peplau\\_79.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Publications_files/Rubinstein_Shaver_Peplau_79.pdf) adresinden 2 Nisan 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim öğrenme ve öğretim (12.bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2023). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The relationship between mindfulness and happiness in student-athletes: the role of self-compassion—mediator or moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.
- Uzunçayır, D., Yılmaz, S. H., & Yarayan, Y. E. (2023). Yoga temelli fiziksel aktivite programına katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların kazanımları; ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda fenomenolojik bir araştırma. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(3), 2165-2177. <https://doi.org/10.24315/tred.1343553>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Woodward, J. ve Frank, B. D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23(91), 459-565.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z.Ğ. Babayigit, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eser 1980 yılında basılmıştır).
- Yarsuvat, D. Bolle, H. P (2002). *Sporda Şiddet ve Fanatizm Semineri Notları*. İstanbul: Galatasaray Üniversitesi Yayınları
- Yıldız, Y. (2020). Spor lisesi öğrencilerinin hayal etme gücü ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 364-373.
- Yılmaz, B. H., & Hergüner, G. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zaman perspektifleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi*, 12 (3), 326-335.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).



**ISBN: 978-625-367-579-0**