

# ***SPOR PSİKOLOJİSİNİN DERİNLİKLERİ***

İLİŞKİLER, ANALİZLER VE KARŞILAŞTIRMALAR

## ***THE DEPTHS OF SPORT PSYCHOLOGY***

RELATIONSHIPS, ANALYSES AND COMPARISONS



Editörler  
Prof. Dr. Adnan ERSOY  
Doç. Dr. Hasan ULUKAN

DUJAF

# **SPOR PSİKOLOJİSİNİN DERİNLİKLERİ**

**İLİŞKİLER, ANALİZLER VE KARŞILAŞTIRMALAR**

# **THE DEPTHS OF SPORT PSYCHOLOGY**

**RELATIONSHIPS, ANALYSES AND COMPARISONS**

**Editörler**

**Prof. Dr. Adnan ERSOY**

**Doç. Dr. Hasan ULUKAN**



***Spor Psikolojisinin Derinlikleri***

***Editörler: Prof. Dr. Adnan ERSOY, Doç. Dr. Hasan ULUKAN***

**Genel Yayın Yönetmeni:** Berkan Balpetek

**Kapak ve Sayfa Tasarımı:** Duvar Design

**Baskı:** Kasım 2023

**Yayıncı Sertifika No:** 49837

**ISBN:** 978-625-6585-43-0

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

[www.duvar yayinlari.com](http://www.duvar yayinlari.com)

[duvarkitabevi@gmail.com](mailto:duvarkitabevi@gmail.com)

**Baskı ve Cilt:**REPRO B°R

Repro Bir Mat Kağ. Rek. Tas. Tic. Ltd. Şti.

İvogsan 1518. Sokak 2/30 Mat-Sit iş Merkezi Ostim

Yenimahalle/Ankara

## ÖNSÖZ

Spor, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda insan psikolojisinin, duygusal deneyimlerin ve insan potansiyelinin keşif alanıdır. Spor, insan zihnini, bedenini ve ruhunu bir araya getiren bir laboratuvar gibidir ve bu laboratuvar, spor psikolojisi alanının doğmasına ve büyümesine yol açan önemli bir araştırma alanıdır. Bu nedenle, sporun psikolojik boyutlarına dair derinlemesine bir anlayışa ihtiyaç vardır. "Spor Psikolojisinin Derinlikleri: İlişkiler, Analizler ve Karşılaştırmalar" kitabı, sporun bu çok yönlü boyutlarını inceleyerek, spor psikolojisinin önemini ve etkilerini vurgulamayı amaçlamaktadır.

Bu kitap, sporun daha önce göz ardı edilmiş veya hafife alınmış olan psikolojik yönlerini anlamak isteyen herkes için bir kaynaktır. İlişkilerin, tutumların, antrenörlerin, sporcuların ve zihinsel becerilerin spor dünyasındaki kritik rolünü araştıran yedi farklı bölümden oluşmaktadır. Her bir bölüm, spor psikolojisinin farklı yönlerini ele alarak, sporun insan psikolojisi üzerindeki karmaşıklığını açığa çıkarmaktadır.

Bu kitabın temel amacı, spor psikolojisinin derinliklerine inmek ve spor dünyasının psikolojik dinamiklerini anlamak için bir rehber sunmaktır. Spor yöneticileri, antrenörler, sporcular, öğrenciler ve herkes, sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda insan deneyiminin karmaşıklığını yansıttığını ve psikolojik bir boyuta sahip olduğunu anlamak için bu kitaptan faydalanabilirler.

Kitabın başlığı olan "Spor Psikolojisinin Derinlikleri," sporun insan psikolojisi üzerindeki etkisini daha da açığa çıkarmak amacıyla seçilmiştir. "İlişkiler, Analizler ve Karşılaştırmalar" ise bu derinliklere ulaşmamıza yardımcı olan anahtar bileşenlerdir. Her bir bölüm, sporun psikolojik karmaşıklığını daha iyi anlamamıza yardımcı olacak ilişkileri, analizleri ve karşılaştırmaları içermektedir.

Bu kitabın, sporun sadece bir egzersiz olmanın ötesinde, aynı zamanda insan psikolojisi ve ilişkileri üzerinde derin etkilere sahip olduğunu vurgulamak ve bu etkileri anlamak isteyen herkes için önemli bir kaynak olacağını umuyoruz.

*Editörler*

*Prof. Dr. Adnan ERSOY*

*Doç. Dr. Hasan ULUKAN*



## **İÇİNDEKİLER**

### **Bölüm 1.....7**

Rekreasyonel Sporun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin  
Yaşam Memnuniyetine Etkisi: Bir İlişkisel Tarama Çalışması  
*Süha KARACA, Rezzan KARACA, Doğa DÜLGER*

### **Bölüm 2.....27**

Beden Eğitimi ve Spor Tutumu ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki:  
Bir Karşılaştırmalı Analiz  
*Yunus ŞAHİNLER, Metin BAYRAK, Ramazan SANLAV*

### **Bölüm 3.....47**

Spor Antrenörlerindeki Sürekli Öfkenin  
Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi: Bir İlişki Analizi  
*Aslı ESENKAYA, Mehmet ULUKAN*

### **Bölüm 4.....67**

SSporcularda Zihinsel Antrenman Becerilerinin Değerlendirilmesi:  
Farklı Branşlarda Karşılaştırmalı Bir Analiz  
*Mahmut ULUKAN, Aslı ESENKAYA, Hasan ULUKAN*

### **Bölüm 5.....103**

Spor Bilimleri Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bireysel ve  
Takım Sporları Tercihlerinin Etkisi:  
Spor Bilimleri Bölümleri Bağlamında Bir İnceleme  
*Mahmut ULUKAN, Adnan ERSOY, Metin BAYRAK*

### **Bölüm 6.....127**

Genç (18-24 yaş aralığı) Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve  
Tutkunluk: Bir İlişki Analizi  
*Hasan ULUKAN, Ramazan SANLAV, Mehmet DALKILIÇ*

### **Bölüm 7.....143**

Genç (16-24 yaş aralığı) Sporcularda Kendini Toparlama Gücünün  
İncelenmesi: Cinsiyet, Yaş, Spor Tercihi ve Spor Deneyiminin Rolü  
*Yunus ŞAHİNLER, Süha KARACA, Rezzan KARACA*



## **Bölüm 1**

# **Rekreasyonel Sporun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaşam Memnuniyetine Etkisi: Bir İlişkisel Tarama Çalışması**

**Süha KARACA<sup>1</sup>, Rezzan KARACA<sup>2</sup>, Doğa DÜLGER<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
*karaca.suha@yyu.edu.tr* ORCID No: 0000-0001-5861-4003

<sup>2</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
*rezzankaraca@yyu.edu.tr* ORCID:0000-0003-3416-7872

<sup>3</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi





## ÖZET

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarının yaşam doyumlarına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma grubu, Akdeniz Bölgesindeki ortaöğretim kurumlarında çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden oluşmaktadır. Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş gönüllü öğretmenlerden oluşmaktadır. Toplamda 385 öğretmen araştırmaya katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği" ve "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma, rekreasyonel sporların sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal iyi oluşu da olumlu yönde etkileyen bir araç olduğunu göstermektedir. Rekreasyonel spor aktiviteleri, kişisel tatmin, mutluluk ve yaşam memnuniyeti seviyelerini artırabilir. Sporun düzenli olarak yapılması, stresi azaltabilir, kişilerin özsaygısını artırabilir ve sosyal ilişkileri güçlendirebilir. Bu da rekreasyonel sporların bireylerin psikolojik ve duygusal refahını artırabileceğini göstermektedir. Rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Rekreasyonel iyi oluş düzeyleri, yaşam memnuniyeti düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Cinsiyet faktörünün rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yani cinsiyet, bu bağlamda anlamlı bir fark yaratmamıştır. Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, 40 yaş ve üstü öğretmenlerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin, 31-39 yaş arasındaki öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak yaşam memnuniyeti açısından incelendiğinde, 31-39 yaş arasındaki öğretmenlerin, 40 yaş ve üstü öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahip oldukları görülmüştür. Aktif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin, pasif katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu da rekreasyonel etkinliklere aktif katılımın bireylerin rekreasyonel iyi oluşunu artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak bu çalışma, rekreasyonel sporun bireylerin yaşam memnuniyetini nasıl etkileyebileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere katılımın, hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılması ve düzenli olarak bu tür etkinliklere devam etmeleri, yaşam memnuniyetlerini artırma potansiyeline sahip önemli bir strateji olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyonel İyi Oluş, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri, Yaşam Memnuniyeti, İlişkisel Tarama Modeli, Öğretmenlerin Sağlık ve İyi Oluşu

## **GİRİŞ**

Teknolojik gelişmeler, iş saatlerinin azalması ve boş zamanın artması sonucu, bireylerin yaşam kalitelerini olumlu bir şekilde etkilemiştir. Bu durum, insanların boş zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirmek amacıyla rekreasyonel etkinliklere yönelmelerine yol açmıştır. Rekreasyonel etkinlikler, birçok açıdan olumlu etkiler sunmakta olup, bireylerin özgüvenlerini artırabilir (Kurar ve Baltacı, 2014). Günümüzde, endüstrileşme ve yoğun iş temposu gibi nedenlerle, bireyler zamanlarını kendilerine ayırarak rekreasyonel aktivitelere katılmak istemektedirler. Bu tür etkinlikler, bireylerin kendilerini yeniden enerjilendirmelerine ve daha kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, boş zamanın ve rekreasyonun sağladığı avantajlar, kentsel toplumlar için neden bu tür etkinliklere ihtiyaç duyulduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Özellikle yaşam kalitesinin düşmesi, bu ihtiyacın daha da belirgin hale gelmesine neden olmaktadır. Kaliteli bir yaşam en önemlisi bireyin mutlu, güvenli ve tatmin edici bir yaşam sürmesi için gerekli olan unsurdur (Özdemir, Elitok-Kesici ve Cavus, 2017). Bu bağlamda, rekreasyonun yaşam kalitesini artırma potansiyelini göz ardı etmemek önemlidir. Dolayısıyla, yaşam kalitesini artırmak için gerekli düzenlemeler yapılmalı ve bu düzenlemeler arasında en etkili ve hızlı yolun rekreasyon olduğu kabul edilmelidir (Arslan, 2013). Nitekim yaşam kalitesini arttırmanın temel amacı mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve arttırmaktır (Ulukan ve Esenkaya, 2020).

"Rekreasyon" kelimesi köken olarak Latince "recreatio"dan gelir ve geleneksel olarak bireylerin kendilerini tazelemeleri ve yeniden inşa etmeleri sürecini ifade eder (Torkildsen, 2012). Rekreasyon sadece spor ve fiziksel aktivitelerle sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal, zihinsel ve ruhsal katılımı içeren her türlü etkinliği kapsar (Kesim, 2016). Rekreasyon, fiziksel, sosyal, zihinsel, yaratıcı ve ruhsal deneyimlerden kaynaklanan bireysel ve toplumsal refahı artıran bir deneyimdir (Lauckner vd., 2022). Modern toplumda rekreasyon, bireylerin veya grupların boş zamanlarında katıldığı keyifli ve tatmin edici aktiviteler olarak tanımlanır (Özdemir vd., 2016). Bu aktiviteler aynı zamanda "rekreatif aktiviteler" olarak da bilinir. Rekreasyon, boş zaman etkinliklerinin bir parçası olarak kabul edilir ve bireylerin işleri, aileleri ve temel ihtiyaçları dışında, kendi seçtikleri ve içsel olarak motive oldukları bir zaman diliminde gerçekleştirdikleri aktiviteleri içerir (Karaküçük, 2008). Boş zaman ve rekreasyon terimleri bazen karıştırılabilir, ancak rekreasyon, boş zaman içinde gerçekleşen etkinlikleri kapsar. Bu etkinlikler, rekreasyonel değere sahip olabilmek için özellikle organize edilmiş aktiviteler olmalıdır. Dolayısıyla, boş zaman, zorunlu işler arasındaki zaman dilimi olarak kabul edilirken, rekreasyon bu boş zaman diliminde gerçekleşen etkinlikleri içerir. Rekreasyon, bireylerin kendilerini canlandırmalarına yardımcı olurken aynı

zamanda ihtiyaçlarının karşılanmasına ve yaşam tatmin seviyelerinin artmasına katkıda bulunur (Arslan, 2013).

Beden eğitimi ve spor üretmenleri, rencilere sağlıklı yaşam tarzlarını benimsetmeleri ve fiziksel aktivite becerilerini geliştirmeleri konusunda önemli bir rol üstlenirler. Bu durumda gençlerin spora yönlendirilmesiyle onların kötü bağımlılıklar edinmesine engel olacağı gibi yaşam kalite seviyelerini de arttıran önemli bir faktör olduğu söylenebilir (Esenkaya, Dülger, 2022). Ancak, bu retmenlerin kendi yaşam tatminleri de kendi rekreasyonel refahlarını etkileyebilir. Beden eğitimi ve spor retmenlerinin yaşam tatminleri, mesleki başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Rekreasyonel iyi oluş, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açılardan sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini ifade eder. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor üretmenleri, kendi rekreasyonel iyi oluşlarına dikkat etmeli ve bu alanda önlemler almalıdırlar. retmenlerin iş stresi, zaman yönetimi zorlukları, renci talepleri ve mesleki beklentiler gibi faktörler, yaşam tatminlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor retmenlerinin yaşam tatminlerini artırmak ve sağlıklarını korumak için bu faktörlerle başa çıkmaları son derece önemlidir. Bu makale, beden eğitimi ve spor retmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarının yaşam tatminlerine etkisini incelemeyi amaçlamakta ve bu alandaki araştırmalara katkı sağlamaktadır. Bu bilgiler, beden eğitimi ve spor retmenlerinin kendi sağlık ve mutluluklarını korumaları, iş stresiyle başa çıkmaları ve daha tatmin edici bir mesleki deneyim yaşamaları için kullanılabilir. Aynı zamanda, okul yönetimleri ve ilgili paydaşlar için de yol gösterici olabilir. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor retmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarının yaşam tatminine etkisi, bu retmenlerin kendi sağlık ve mutluluklarını korumaları için kritik bir faktördür ve mesleki başarıları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu makale, bu konuda yapılan araştırmalara katkıda bulunmayı ve beden eğitimi ve spor retmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarını artırmak için öneriler sunmayı hedeflemektedir.

Yaşam tatmini, bir kişinin ruh sağlığını ve genel refahını gösteren önemli bir göstergedir. Hayatta karşılaşılan engeller, zorluklar, çatışmalar ve ani olumsuz değişiklikler, bireylerin yaşam tatmin seviyelerinin azalmasına yol açabilir. Bilgi ve becerilerin daha hızlı kazanılması için eğitimin kalitesinin artırılması, iletişim yeteneklerinin geliştirilmesi, stresle başa çıkma becerilerinin üretilmesi ve düzenli egzersiz gibi aktivitelerin teşvik edilmesi, kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkı sağlayabilir. Bu şekilde, yaşam tatmini seviyeleri artabilir. Yaşam kalitesinin öznel bir yönü olan yaşam tatmini, kişisel olarak belirlenmiş kriterlere dayalı olarak kişinin kendi yaşamını nasıl algıladığını ifade eder (Ginevra vd., 2018). Bu yaşam tatmini, günlük aktivitelerden keyif alma, hayatı anlamlı

bulma, temel yaşam hedeflerine ulaşma duygusu, olumlu benlik algısı, iyimserlik ve genel mutluluk gibi bileşenler içerir (Nimrod, 2007).

Yaşam tatmini, bireyin sahip olduğu şeylerle arzuladığı şeyler arasındaki dengeyi yansıtan ve öznel iyi oluşun bir ölçüsü olarak yaygın olarak kullanılan bir faktördür (Amati vd., 2018). Rekreasyon etkinlikleri, kişilerin yaşam tatminini olumlu bir şekilde etkileyebilir (Dirlik ve Köroğlu, 2021). Rekreasyon ve boş zaman aktiviteleri, iletişim engelleri yaşayan bireyler için yaşam kalitesini artırma ve sosyal katılım fırsatları yaratma açısından önemli bir rol oynar (Hajjara ve McCarthy, 2022).

Açık hava rekreasyon faaliyetleri olarak da adlandırılan boş zaman etkinlikleri, katılımcıların doğal çevreyi keşfetmelerine olanak tanırken aynı zamanda kişilere özgürlük hissi sunar. Bu tür etkinlikler, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin yanı sıra genel sağlık, refah, kendini düzenleme becerileri gibi alanlarda önemli potansiyellere sahiptir. Boş zaman etkinliklerine katılım, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasına, olumlu duygular yaşamasına, ek beceriler ve bilgi edinmesine yardımcı olarak yaşam kalitelerini artırır. Bu bağlamda, boş zaman etkinlikleri, öznel iyi oluş için kritik bir rol oynar.

Yaşam memnuniyeti, kişinin yaşamının ne kadar tatmin edici olduğuna dair bilişsel bir değerlendirmedir ve istihdam, sağlık, evlilik gibi yaşam koşullarının yanı sıra günlük aktivitelerden de etkilenebilir (Vos, 2019). Dağlı ve Baysal (2016), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri ülke, sosyal çevre, iş yaşamı, yaş, cinsiyet ve eğitim gibi belirli parametreler olarak sıralamışlardır.

Rekreasyon önceleri, grupların veya toplumların kazançlı bir durum olarak gördüğü bir deneyim olarak kabul edilirken, daha sonradan bireyin, grupların ve toplumun iyileşmesi, bu iyileşmenin sürdürülmesi ve olumsuz durumların önlenmesi, psikolojik doyumun sağlandığı daha kapsamlı bir yaklaşım haline gelmiştir (Cuenca-Amigo vd., 2017).

Rekreasyonun bireyler için ne ifade ettiğinin ve bu aktivitelerle katılmaları sonucunda ne kazandıklarının bilincinde olmak, boş zaman aktivitelerinden en iyi şekilde faydalanma ve aktivitelerle katılma açısından önemli olan rekreasyonel farkındalığı içerir (Demirel vd., 2021).

Bu makale, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel refahlarının yaşam memnuniyetlerine olan etkisini araştırmayı amaçlamaktadır ve bu alandaki bilimsel çalışmalara katkıda bulunmaktadır. Bu veriler, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendi sağlık ve mutluluklarını korumaları, iş stresiyle başa çıkmaları ve daha tatmin edici bir mesleki deneyim yaşamaları için önemli bir kaynak olabilir. Bu bilgiler, aynı zamanda okul yöneticileri ve ilgili paydaşlar için de yol gösterici olabilir. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluşunun yaşam memnuniyetlerine etkisi, bu öğretmenlerin kendi

sağlık ve mutluluklarını korumaları açısından büyük bir öneme sahiptir. Aynı zamanda mesleki başarıları üzerinde de etkili olan önemli bir faktördür. Bu makale, bu alandaki araştırmalara katkıda bulunmayı amaçlamakta ve beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarını artırmak için öneriler sunmayı hedeflemektedir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Bu çalışmanın temel amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluşlarının yaşam doyumlarına olan etkisini incelemektir. Bu araştırma, ilişkisel tarama modelini benimsemektedir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini incelemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu çalışma, veri toplama yöntemi olarak anket kullanmıştır. Anketler, mevcut bir durumu betimlemek amacıyla kullanılan araştırma yöntemlerindedir (Karasar, 2012). Ayrıca, tarama modeli içinde gerçekleştirilen araştırmalar, geniş evrenlerin özelliklerini açıklama amacını taşır (Büyüköztürk vd., 2012).

### ***Araştırma Grubu***

Bu çalışmanın evrenini, Akdeniz Bölgesi'nde ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Ne yazık ki, evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından, çalışma grubu örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Örnekleme, popülasyondan belirli bir örnek seçme sürecini ifade eder ve bu seçim belirli kurallara tabi tutulduğunda, örnekleme evreni temsil edebilir (Karasar, 2012). Bu araştırmada, örnekleme yöntemi, ulaşması en kolay katılımcılardan başlayarak uygun bir şekilde uygulanmıştır. Bu, kolayda örnekleme yöntemi olarak bilinir ve yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak için örnekleme işleminin en kolay başlayabileceği katılımcılardan başlayarak tamamlanmasını içerir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcılar, gönüllü olarak çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden seçilmiştir. Toplamda 385 öğretmenden oluşan bu örneklemin 205'i (%53) erkek, 180'i (%47) ise kadındır. Veriler, çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak toplanmış ve eksik yanıt veren 2 katılımcı çalışma dışı bırakılmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama aracı olarak kullanılan "Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, (RSİÖÖ)" bireylerin rekreasyonel spor aktivitelerinin kendilerine sağladığı çeşitli iyilik hallerini ölçmek için geliştirilmiştir. Bu ölçek, Pi L-L, Chang C-M, Lin H-H.

(2022) tarafından geliştirilmiş ve Koç (2022) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, toplamda 4 alt boyut ve 14 madde içermektedir. Orijinal formu, fiziksel ve zihinsel sağlık (1-2-3 ve 4. madde), yaşam doyumu (5-6-7 ve 8. madde), aile ilişkilerini geliştirme (9-10 ve 11. madde) ve pozitif duyguları ölçen (12-13 ve 14. madde) dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, yanıtları "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (5)" şeklinde değerlendiren beşli Likert tipinde bir yapıya sahiptir (Koç, 2022). Bu ölçek, rekreasyonel spor aktivitelerinin katılımcılar üzerindeki olumlu etkilerini çeşitli boyutlarda ölçerek, sporun insanların yaşam kalitesine nasıl katkı sağladığını anlamak amacıyla kullanılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin toplam puanı kullanılarak değerlendirme yapılmıştır.

Öğretmenlerin yaşam memnuniyetini ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen tek boyutlu ve 5 maddeden oluşan "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği"dir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin değerlendirilmesi, katılımcıların her bir maddeye verdikleri yanıtların "1=Kesinlikle Katılmıyorum" ile "5=Tamamen Katılıyorum" arasında derecelendirilmesiyle yapılmaktadır. Ölçekten elde edilen puan, katılımcının yaşam memnuniyetini algılama düzeyini yansıtmaktadır. Yani, puan ne kadar yüksekse, katılımcının yaşamından ne kadar memnun olduğu o kadar yüksektir. Bu ölçek, öğretmenlerin yaşam memnuniyetini değerlendirmek için kullanılmış ve Türk kültürüne uygun hale getirilmiştir.

Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa katsayısı kullanılmıştır. Cronbach Alfa, bir ölçeğin içsel tutarlılığını ölçen ve güvenilirliği değerlendiren önemli bir istatistiksel ölçüdür. Orijinal Rekreasyonel Spor İyi Oluş ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için kullanılan Cronbach Alfa katsayısı da 0,80 olarak hesaplanmıştır. Orijinal Yaşam Memnuniyeti ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için kullanılan Cronbach Alfa katsayısı da 0,72 olarak hesaplanmıştır. Bu yüksek Cronbach Alfa değerleri, her iki ölçeğin de güvenilir olduğunu ve iç tutarlılıklarının sağlam olduğunu göstermektedir. Bu da ölçeklerin veri toplamak için güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik yazılımı kullanılarak analiz edildi ve anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanıldı. Verilerin tanımlanması için frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama ( $\bar{x}$ ) gibi tanımlayıcı istatistiksel analizler kullanıldı. Verilerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla normallik testi ve Cronbach Alfa analizi gerçekleştirildi.

Rekreasyon Spor İyi Oluş Ölçeği'nin çarpıklık değeri -0.961, basıklık değeri ise 0.158 olarak ölçüldü. Yaşam Memnuniyeti Ölçeği'nin çarpıklık değeri -0.803, basıklık değeri ise 0.165 olarak belirlendi. Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Bu, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından  $\pm 1,5$  arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik göstergesi olarak kabul edildiğini göstermektedir.

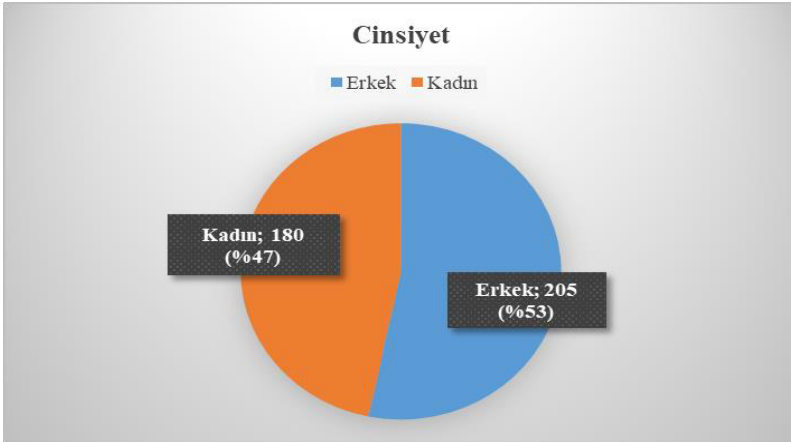
Gruplar arasındaki değişkenlerin karşılaştırılmasında parametrik testler olan t-testi ve ANOVA analizi kullanıldı. Değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanıldı ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için ise Regresyon analizi kullanıldı. Bu analizler, araştırmanın verilerini istatistiksel olarak anlamak ve sonuçları çıkarmak için kullanılan yöntemlerdir.

## **BULGULAR**

### ***Katılımcıların Demografik Özellikleri***

Bu bölüm katılımcılar için tanımlayıcı istatistikler, katılımcıların demografik özelliklerine (kontrollü değişkenler: cinsiyet, yaş ve aktif/pasif rekreasyon) ilişkin anlatsal ve grafiksel bir genel bakış sağlar.

Şekil 1'de 205'i erkek (%53) ve 180'i kadın (%47) olmak üzere toplam 385 katılımcı sayısı için bir pasta grafik verilmiştir.

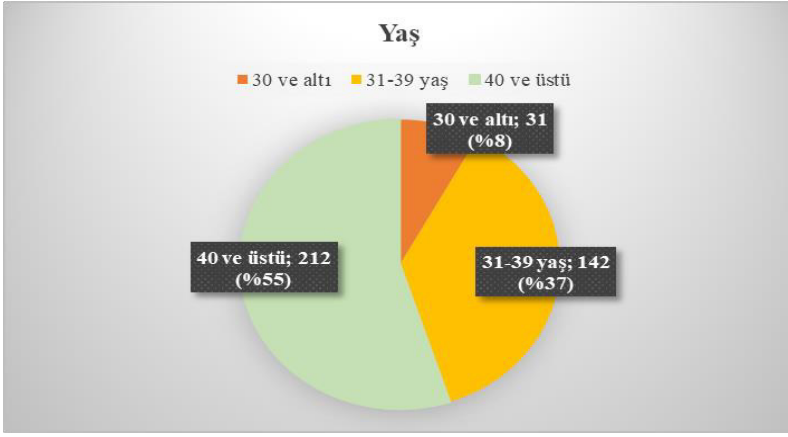


**Şekil 1: Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı**

Şekil 2 araştırmaya katılanların yaşının histogram dağılımını göstermektedir. Katılımcıların yaşları 27 ile 56 arasında değişmekte olup, ortalama  $37.04 \pm 4.75$  ve .28 çarpıklık bu dağılımın normale yaklaştığını göstermektedir. Otuz bir öğretmen

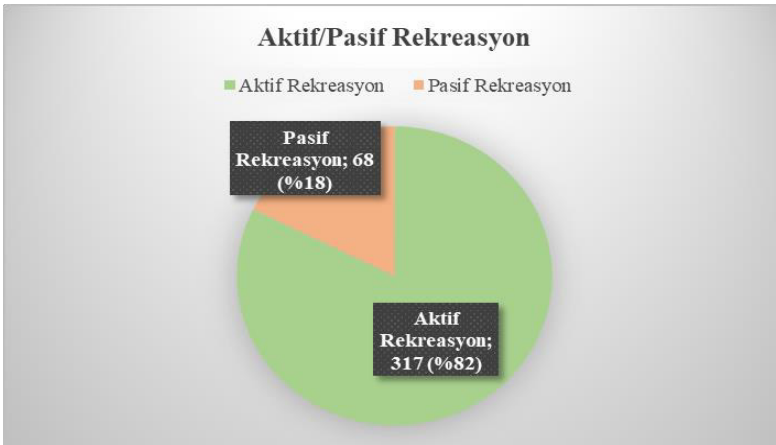


30 yaş ve altı, 142 öğretmen 31-39 yaş ve 212 öğretmen 40 yaş ve üstünde olduğunu bildirmiştir.



**Şekil 2:** Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerin aktif rekreasyon (futbol, tenis, yüzmeye ve kamp yapmak) veya pasif rekreasyon (piknik yapmak, balık tutmak, hayvanat bahçeleri ve botanik bahçelerini ziyaret etmek) etkinliklerine katılımlarının pasta grafiğini göstermektedir. Üç yüz on yedi öğretmen aktif rekreasyon etkinliğine katılım gösterdiğini ifade ederken 68 öğretmen genelde pasif rekreasyon etkinliğine katıldığını bildirmiştir.



**Şekil 3:** Aktif/Pasif Rekreasyon Etkinliğine Katılım Değişkeni Frekans Dağılımı

### Araştırmanın Ölçeklerine Ait Bulgular

Bu bölüm, araştırmanın değişkenlerine yönelik parametrik testlerin sonuçlarını ayrıntılı bir şekilde açıklamaktadır. İkili gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki veya daha fazla grup karşılaştırılması gerektiğinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemi tercih edilmiştir. ANOVA sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu, bu farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojen olduğu durumlarda Bonferroni testi, homojenlik sağlanmadığında ise Tamhane testi kullanılmıştır. Ayrıca, verilerin tanımlayıcı istatistikleri ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Son olarak, regresyon analizi kullanılarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve tahminlerde bulunulmuştur.

**Tablo 1:** Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sh <sub>x</sub>	t Testi		
						t	sd	p
<b>RSİO</b>	Erkek	205	3,988	,027	.002	.332	383	.740
	Kadın	180	3,987	,033	.002			
<b>Yaşam Memnuniyeti</b>	Erkek	205	3,944	,650	.048	.904	383	.366
	Kadın	180	3,882	,679	.047			

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş (RSİO) ( $t = .332$ ;  $p = .740$ ) ve yaşam memnuniyeti ( $t = .904$ ;  $p = .366$ ) ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 2:** Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

	f, x, ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
<b>RSİO</b>	30 yaş ve altı <sup>a</sup>	31	3,979	,032	<b>G. Arası</b>	.008	2	.004	4.372	.013*
	31-39 yaş <sup>b</sup>	142	3,983	,034	<b>G. İçi</b>	.349	382	.001		(c>b)
	40 yaş ve üstü <sup>c</sup>	212	3,991	,026	<b>Toplam</b>	.357	384			
<b>Yaşam Memnuniyeti</b>	30 yaş ve altı <sup>a</sup>	31	4,006	,78	<b>G. Arası</b>	4.249	2	2.124	4.890	.008*
	31-39 yaş <sup>b</sup>	142	4,032	,57	<b>G. İçi</b>	165.949	382	.434		(b>c)
	40 yaş ve üstü <sup>c</sup>	212	3,817	,68	<b>Toplam</b>	170.197	384			

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 2’de, rekreasyonel spor iyi oluş (RSİO) ve yaşam memnuniyeti ölçeklerinin aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu farklılığı ortaya koymak için Bonferonni testi kullanılmıştır. RSİO açısından bu farklılık 40 yaş ve üstü öğretmenlerinin ( $x=3,991$ ) 31-39 yaş arasındaki öğretmenlere ( $x=3,983$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip olmasından kaynaklanırken, yaşam memnuniyeti açısından bu farklılık 31-39 yaş arasındaki öğretmenlerin ( $x=4,032$ ) 40 yaş ve üstü öğretmenlerine ( $x=3,817$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip olmasından kaynaklandığı beirlenmiştir.

**Tablo 3:** Aktif/Pasif Rekreasyon Değişkenine Göre *t*-testi Sonuçları

	Aktif/Pasif Rekreasyon	N	$\bar{x}$	Ss	Sh <sub>x</sub>	t Testi		
						t	sd	p
<b>RSİO</b>	Aktif Rekreasyon	317	3,988	,030	.001	3.586	383	.000*
	Pasif Rekreasyon	68	3,985	,031	.003			
<b>Yaşam Memnuniyeti</b>	Aktif Rekreasyon	317	3,967	,640	.035	2.020	383	.044*
	Pasif Rekreasyon	68	3,652	,723	.087			

Not: \* $p<0.05$

Tablo 3 incelendiğinde aktif/pasif rekreasyon değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş (RSİO) ( $t=3.586$ ;  $p=.000$ ) ve yaşam memnuniyeti ( $t=2.020$ ;  $p=.044$ ) ölçek puanları aktif rekreasyon etkinliklerine katılanların lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4:** Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Korelasyonları

	$\bar{x}$	Ss.	1	2
1. RSİO	3.987	0.30	-	
2. Yaşam Memnuniyeti	3.911	0.66	.269**	-

Not: \* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Tablo 4’te araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin RSİO düzeyi; almış oldukları ( $\bar{x}=3,987$ ;  $Ss=0,30$ ) puan ortalamalarına göre yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşam memnuniyet düzeyi; almış oldukları

( $\bar{x}=3,911$ ;  $S_s=0,66$ ) puan ortalamalarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 1'e göre değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Rekreatif spor iyi oluş ( $r=.269$ ,  $p<.01$ ) ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda rekreatif spor iyi oluşu yüksek olan öğretmenlerin yaşamdan duydukları memnuniyetin arttığı söylenebilir.

**Tablo 5:** Rekreatif Spor İyi Oluşun Yaşam Memnuniyetini Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

	<i>b</i>	<i>Sh.</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Sabit	136.522	21.420		6.373	.000	.269	.072
RSİO	2.095	.384	.269	5.461	.000		

Not:  $F=29.818$ ;  $*p<0.05$ ,  $**p<0.01$

Tablo 5 incelendiğinde RSİO puanları ( $R=.26$ ,  $R^2=.07$ ,  $F=29.818$ ,  $p<.001$ ) yaşam memnuniyet düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Bu durumda yaşam memnuniyeti düzeylerine ilişkin varyansın %7'sini RSİO açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre RSİO yaşam memnuniyet düzeyini yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta=.269$ ,  $t=5.461$ ,  $p<.001$ ).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Rekreatif sporlar, bireylerin fiziksel sağlıklarını desteklemenin ötesinde, psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını da olumlu yönde etkileyen güçlü bir araçtır. Bu tür aktiviteler, kişisel tatmin, mutluluk ve yaşam memnuniyeti seviyelerini artırabilir (Ragheb & Griffith, 1982). Spor yapmanın düzenli bir şekilde sürdürülmesi, stresi azaltabilir, kişilerin özsaygısını artırabilir ve sosyal ilişkileri güçlendirebilir (Khazae Pool vd., 2015). Ayrıca, spor yapma deneyimi, insanların yaşamın tadını daha fazla çıkarmalarını sağlayabilir ve daha sağlıklı, mutlu ve dengeli bir yaşam tarzını teşvik edebilir (Pinquart ve Silbereisen, 2010). Bu nedenle, rekreatif sporun sadece fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal refahla da yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşam memnuniyeti ise bireyin kendi yaşamının genel bir değerlendirmesidir (Diener vd., 1985). Genellikle kişinin yaşamı hakkındaki olumlu veya olumsuz duygularını değerlendirmesini içerir. Bu değerlendirme, bireyin yaşam koşullarına, hedeflerine ve beklentilerine dayanabilir. Yaşam memnuniyeti, bireyin psikolojik ve duygusal iyi oluşunu yansıtan bir gösterge olarak kullanılır (Karaaslan vd., 2021). İnsanların yaşam memnuniyeti seviyeleri farklılık gösterebilir ve çeşitli faktörler tarafından

etkilenebilir, bu nedenle sosyal bilimlerde ve psikolojide önemli bir araştırma konusudur.

Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin yaşam memnuniyeti düzeyini öngörüp öngörmediği açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca, araştırmada bazı değişkenler açısından karşılaştırmalara da yer verilmiştir. Bu çalışma, sporun bireylerin yaşam memnuniyetini nasıl etkileyebileceği konusunda önemli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır (Erkmen Hadi vd., 2021).

Araştırmanın temel hipotezi, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluş (RSİO) ve yaşam memnuniyeti düzeyleri arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Sonuçlar, katılımcıların RSİO ve yaşam memnuniyeti düzeylerinin yüksek olduğunu ve bu iki değişken arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, RSİO puanlarının yaşam memnuniyeti düzeylerini anlamlı bir şekilde öngördüğü ve yaşam memnuniyeti düzeylerinin varyansının %7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Analizler sonucunda, rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ölçek puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonucun, katılımcı sayılarının ve ortalama puanların benzer olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Benzer sonuçların literatürde de bulunduğu göz önüne alındığında, cinsiyet faktörünün bu bağlamda etkili olmadığı söylenebilir. Örneğin, Gümüşsoy ve diğerlerinin (2023) kick boks sporcuları üzerinde yaptığı bir çalışmada, cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, literatürdeki bazı araştırmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Özellikle Topuz'un (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Kartal vd. (2015) çalışmasında, yaşam memnuniyeti açısından kadınların lehine bir farklılık olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin incelendiği araştırmada erkeklerin az farkla da olsa kadınlara oranla yaşam kalitesi düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Karaaslan ve diğerleri (2021) ise cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki olmadığını bildirmiştir. Sonuç olarak, bu araştırma cinsiyet değişkeninin rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisizliğini göstermektedir. Ancak, literatürdeki bazı çalışmalar farklı sonuçlar sunsa da, bu çalışmanın bulguları cinsiyet faktörünün bu bağlamda belirleyici olmadığını desteklemektedir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde, rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Özellikle, farklı yaş gruplarının rekreasyon aktivitelerine katılım düzeylerindeki varyasyonlar bilinirken, ilgi çekici bir sonuç olarak, algılanan rekreasyonel iyi oluş düzeylerinde de farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, 40 yaş ve üstü öğretmenlerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin, 31-39 yaş arasındaki öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde, yaşam memnuniyeti açısından incelendiğinde ise, 31-39 yaş arasındaki öğretmenlerin, 40 yaş ve üstü öğretmenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar, yaşın rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Ayrıca, literatürde benzer çalışmalara dair farklı sonuçların bulunduğunu görmekteyiz. Örneğin, Gümüşsoy ve diğerlerinin (2023) yaptığı bir çalışmada, yaş değişkenine göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte, Ragheb ve Griffith (1982) tarafından yürütülen bir çalışma, 55 yaş ve üstü bireyler arasında boş zaman aktiviteleri ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Jan ve Masood'un (2008) çalışması ise yaş ile yaşam memnuniyeti arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, literatürde gençlerin yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyduğunu belirten çalışmalar olduğu gibi yaş ile yaşam memnuniyeti arasında bir ilişki bulunmadığını savunan çalışmalar da mevcuttur (Karaaslan vd., 2021). Bu farklı sonuçlar, yaşın bireylerin rekreasyonel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini daha fazla anlamamız gerektiğini göstermektedir.

Aktif ve pasif rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler arasında yapılan analizlerde, rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ölçek puanlarının aktif rekreasyon etkinliklerine katılanların lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, rekreasyonel etkinliklere aktif olarak katılan bireylerin, pasif katılımcılara göre daha yüksek rekreasyonel iyi oluş düzeylerine ve yaşam memnuniyetine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, daha önce yapılan araştırmalara da atıf yapılarak, bu sonuçların bazı önceki çalışmalarla uyumlu olduğu belirtilebilir. Örneğin, Erkmen ve diğerlerinin (2021) yaptığı bir çalışmada, rekreatif spor katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre optimal performans duygu durumlarında anlamlı farklılıklar olduğu ancak serbest zaman doyum puanlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, Han'ın (1988) çalışmasında serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireylerin daha üst seviyede pozitif hisler yaşadıklarını ve erkek katılımcıların eğlence faaliyetlerinde optimal performans duygu durumunu yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu, kadın katılımcıların ise ev içi faaliyetlerde akış yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu sonuçlarına atıfta bulunabiliriz. Ayrıca, Pinquart ve Silbereisen'in (2010) çalışmasında, serbest zaman aktiviteleri esnasında optimal performans duygu durumunu deneyimleyen bireylerin daha üst seviyede pozitif

hisler yaşadıkları ve bu durumun optimal duygu durumunu deneyimle olasılığını arttırdığı vurgulanmıştır. Son olarak, Khazae-Pool ve diğerlerinin (2015) araştırmasında, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kendilerini daha iyi ve daha mutlu hissettikleri bulunmuştur. Yapılan farklı bir araştırmadan elde edilen sonuçlara göre adayların hız/eğlence düzeylerinin yüksek olduğu ve yaşam doyumu düzeyleri ile arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ulukan ve Ulukan, 2023). Bu sonuçlar, rekreasyonel amaçlı spor etkinliklerinin katılımcıları için fiziksel ve duygusal iyi oluşu artırabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılma sebepleri, yaşam memnuniyetleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamış ve ilgi çekici bulgular elde etmiştir. Bulgular, rekreasyonel etkinliklere aktif katılımın bireylerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerini artırabileceğini ve dolayısıyla yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin, bireylerin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenmiş ve bazı ilginç sonuçlara ulaşılmıştır. Özellikle, 40 yaş ve üstü öğretmenler ile 31-39 yaş arasındaki öğretmenler arasında yaşam memnuniyeti açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu araştırma, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceği ve bu etkinliklere katılımın psikolojik iyi oluşu artırabileceği konusunda önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu nedenle, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılması ve düzenli olarak bu tür etkinliklere devam etmeleri, yaşam memnuniyetlerini artırma potansiyeline sahip önemli bir strateji olabilir.

## REFERANSLAR

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. ve Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(7), 1-18.
- Arslan, S. (2013). *Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M. ve Luisa, M. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirel, M., Kaya, A., Burak, D., Bozoğlu, M. S. ve Er, Y. (2021). Effect of Covid-19 pandemic on recreational awareness and quality of life. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(2), 197-207.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dirlik, R. ve Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72.
- Erkmen-Hadi, G., Erdem, B., Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19.
- Esenkaya, A. ve Dülger, F. (2022) Spor lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Editör M. Dalkılıç *INSAC New Trends in Sport Sciences*, (ss. 115-136). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P. ve Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8.
- Gümüşsoy, M., Koç, M. C. & Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 46-59.
- Hajjara, D. J. ve McCarthy, J. W. (2022). Individuals who use augmentative and alternative communication and participate in active recreation: Perspectives from adults with developmental disabilities and acquired conditions. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 31(1), 375-389.



- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (pp. 138-149). Cambridge: Cambridge University Press.
- Jan, M. ve Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33-42.
- Karaaslan, K. Ç., Çalmaşur, G., ve Aysin, M. E. (2021). Bireylerin yaşam memnuniyetlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35(1), 263-290.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartal, S. E., Yirci, R. ve Özdemir, T. Y. (2015). Öğretmenlerde algılanan örgütsel destek düzeyi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 477-504.
- Kesim, Ü. (2016). İşyeri rekreasyonu. Editör S. Karaküçük *Rekreasyon bilimi* (ss. 127-155). Gazi Kitabevi.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., ve Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Koç, M.C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (RSIOÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.
- Kurar, İ., ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Özel Sayı 2), 39-52.
- Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Pride, T. ve Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(1), 1-23.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Özdemir, A. S., Güçer., E. ve Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon ve turizm. Editör S. Karaküçük *Rekreasyon bilimi* (s. 313-393). Gazi Kitabevi.
- Özdemir, N., Elitok-Kesici, A. & Cavus, B. (2017). University life quality of teacher candidates who attend teacher training programme. *Researches on Science and Art in 21st Century Turkey*, 2389-2398.
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.

- Pinquart, M., ve Silbereisen, R. K. (2010). Patterns of fulfillment in the domains of work, intimate relationship, and leisure. *Applied Research in Quality of Life*, 5, 147-164.
- Ragheb, M. ve Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14, 295-306.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeçiliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. İstanbul
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. (7th. Edition) USA: Taylor and Francis Group.
- Ulukan, H. &Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 185-201.
- Ulukan, M. ve Ulukan, M. (2023) Rekreatyoneel farkındalık ve yaşam doyumu. Editör M. Ulukan ve M. Dalkılıç, *Spor bilimlerinde yenilikçi çalışmalar*, 14, (ss. 241-259). İzmir: Duvar Yayınları
- Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46, 623–645.



## **Bölüm 2**

# **Beden Eğitimi ve Spor Tutumu ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki: Bir Karşılaştırmalı Analiz**

**Yunus ŞAHİNLER<sup>1</sup>, Metin BAYRAK<sup>2</sup>,  
Ramazan SANLAV<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor,  
yunusahinler@gmail.com, ORCID No: 0000-0002-5268-020X

<sup>2</sup> Doç. Dr.; Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri  
mtnbyrk@gmail.com ORCID No: 0000-0001-9536-965X

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi; Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,  
sanlavr34@hotmail.com ORCID No: 0000-0001-7715-0849



## **ÖZET**

Bu çalışmanın ana amacı düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını karşılaştırmak ve öğrencilerin akademik başarıları ile ilişkisini incelemektir. Araştırma, betimleyici bir tarama modeli kullanmış ve veri toplama aracı olarak anketi tercih etmiştir. Çalışmanın evrenini Aydın ilindeki 9. sınıf öğrencileri oluşturmuş ve örnekleme alınan öğrenciler, gönüllü olarak katılan 9. sınıf öğrencilerinden oluşmuştur. Toplamda 316 öğrenci, bu örneklemin bir parçasıdır ve bunların 134 (%59.8)'ü kız, 182 (%39.2)'si ise erkektir. Veri toplama aracı olarak "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği (BESTÖ)" kullanılmıştır. Bu ölçek, öğrencilerin beden eğitimi ve spora olan tutumlarını ölçmek için kullanılan bir araçtır ve iç güvenilirlik katsayıları yüksektir. Veriler SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının, düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğunu göstermektedir. Cinsiyet ve başarı durumu gibi değişkenlere göre analizler yapılmış ve önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Örneğin, düzenli spor yapmayan öğrenciler arasında cinsiyete bağlı olarak bir farklılık gözlemlenmemiştir, ancak düzenli spor yapan öğrenciler arasında kız öğrenciler lehine bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlar, sporun öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sporun sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda öğrencilerin genel tutumları ve akademik performansları üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır. Bu nedenle, sporun gençlerin yaşamlarında daha fazla yer bulması ve teşvik edilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, çalışma, sporun öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Sporun gençlerin yaşam tarzlarının bir parçası olmasının önemini vurgulamakta ve eğitim politikalarının ve okul programlarının sporu teşvik etmesi gerektiğini belirtmektedir. Gelecekteki araştırmaların, sporun öğrencilerin genel yaşam kalitesi ve akademik başarıları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor tutumu, Beden eğitimi, Öğrenci tutumları, Düzenli spor, Gençlerin gelişimi

## **GİRİŞ**

Beden eğitimi ve spor dersleri, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek, sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmek ve sosyal becerilerini artırmak amacıyla kritik bir rol oynamaktadır. Bu dersler, öğrencilere bedensel yeteneklerini geliştirme fırsatı sunmanın yanı sıra farklı spor disiplinlerini keşfetme imkânı da sağlarlar. Ancak, öğrencilerin bu derslere yönelik tutumları, bu derslerin etkili bir şekilde yürütülmesi ve öğrenci katılımını artırma açısından hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle, ortaöğretim seviyesindeki sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarını incelemek oldukça önemlidir. Genellikle sporcu öğrencilerin bu derslere daha olumlu bir tutum sergilemesi beklenirken, sporcu olmayan öğrencilerin tutumları daha çeşitli olabilir. Bu tutumların belirlenmesi, beden eğitimi ve spor derslerinin daha etkili bir şekilde planlanması ve öğrencilerin katılımını artırmak için gereklidir. Ayrıca, sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarının incelenmesi, bu derslerin öğrencilerin genel yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini anlamamıza da yardımcı olabilir.

Beden eğitimi ve spor, insanın içinde bulunan saldırganlık güdüsünü kontrol altına almak için uygun bir rekabet ortamı sağlayarak bireylerin ruh ve beden sağlığını koruyan etkinlikleri içerir (Fişek, 1980). Bu alan, bireylerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini desteklerken aynı zamanda sosyal etkileşimlerini de artırarak genel eğitimin bir parçası olarak kabul edilir. Beden eğitimi ve sporun temel amacı, her öğrencinin hareket yeteneklerini en üst düzeye çıkararak fiziksel etkinlikler aracılığıyla eğitimlerini sağlamaktır.

Beden eğitimi ve spor derslerinin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için üç ana unsurun düzenli bir şekilde işbirliği içinde olması gerekmektedir: öğrenci, öğretmen ve program (Karaçam ve Pulur, 2016). Bu unsurlardan birincisi olan öğrenci tutumu, özellikle bu derslerin verimli bir şekilde işlenmesi ve öğretmenin motivasyonu açısından büyük öneme sahiptir (Demirhan ve Altay, 2001). Lumpkin (1986), spor eğitimini, kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini optimum seviyeye çıkarmak amacıyla fiziksel aktivite yoluyla gerçekleşen bir süreç olarak tanımlamıştır. Beden eğitimi derslerinde hedeflenen bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkların bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir çünkü fiziksel yeteneklerin gelişiminin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim de bu derslerin önemli amaçları arasındadır. Spor eğitimi, bireyin ruhsal, zihinsel ve bedensel gelişimini desteklemeyi amaçlar ve toplum normlarına uygun bir yaşam tarzı benimsemesini teşvik eder. Beden eğitimi ve spor dersleri, öğrencilerin yaşam kalitelerini artırmayı hedefler. Beden eğitimi derslerinin temel amacı, her

öğrencinin fiziksel yeteneklerini keşfetmelerine olanak tanıyarak en üst düzeye çıkarmaktır. Çağdaş eğitim, bireyleri bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel olarak tam anlamıyla yetiştirmeyi amaçlar. Bu nedenle beden eğitimi dersleri, sadece fiziksel gelişimi değil, aynı zamanda diğer alanlardaki gelişimleri de destekler.

Tutumlar, bireylerin davranışlarını şekillendiren duygusal etmenlerdir ve davranışın yönünü ve yoğunluğunu etkilerler. Özellikle beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumlar, başarıyı teşvik edebilir, ders konularına ilgiyi artırabilir ve dersin önemini vurgulayabilir (İnceoğlu, 2004). Tutumlar, bireylerin deneyimlerine, motivasyonlarına ve bilgilerine dayanarak oluşturdukları zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bir özelliğidir. Bireyin bir konuya yönelik bilgi ve becerilerinin yanı sıra olumlu bir tutuma sahip olması, istenen davranışları sergileme olasılığını artırır. Tutum, bireyin kendisine veya çevresindeki nesnelere, toplumsal konulara veya olaylara karşı duygusal bir tepki eğilimi olarak tanımlanır (Özmenteş, 2006). Birçok araştırma, öğrencilerin bir derse yönelik tutumlarının o dersteki başarıları ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Peker ve Mirasyedioğlu, 2003; Şen ve Koca, 2005). Tutumlar, güdüyü etkiler ve her ikisi de başarı ile doğrudan ilişkilidir (Yavuz, 2004).

Orta öğretim ve lise düzeyindeki öğrenciler, fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel açıdan karmaşık bir dönemden geçerler. Bu nedenle eğitimciler, öğrencilerin bu dönemdeki gelişimlerini anlamak ve onları doğru bir şekilde yönlendirmek için gerekli bilgi ve becerilere sahip olmalıdırlar (Tamer ve Pulur, 2001). Bu nedenle, öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarının incelemesi, bu derslerin verimli bir şekilde işlenmesi ve öğrencilerin başarısını artırma potansiyelini değerlendirmemize yardımcı olur (Hünük, 2006). Tutumlar, öğrenme sürecinde ortaya çıkan duygusal reaksiyonları kontrol etme ve yönlendirme sürecinin bir parçasıdır.

Öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarında ve yaklaşımlarında farklılıklar gözlenebilir. Bu farklılıklar, öğrencilerin yaşına ve cinsiyetine bağlı olarak değişebilir. Ayrıca, öğretmen, program yapısı, aile faktörleri ve okulun imkanları gibi dolaylı faktörler de bu tutumları etkileyebilir. Öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik olumlu tutumlar geliştirmeleri, derslerin verimli bir şekilde işlenmesine ve dersin amaçlarına ulaşılmasına katkıda bulunabilir. Ancak, demografik farklılıklar nedeniyle öğrencilerin beden eğitimi derslerine yönelik farklı tutumlar geliştirebileceği unutulmamalıdır.

Bu çalışmanın amacı, sporcu ve sporcu olmayan ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarını incelemek ve bu alandaki araştırmalara katkı sağlamaktır. Sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin beden



eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarını etkileyebilecek faktörleri ve bu tutumların öğrencilerin derse katılımı üzerindeki olası etkilerini ele alacağız.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Bu araştırma, düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle çalışma, betimleyici tarama modelinin özelliklerini taşımaktadır. Araştırmanın temel veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anketler, genellikle büyük örneklem gruplarının özelliklerini ve tutumlarını açıklamak amacıyla kullanılan bir veri toplama yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırma, katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını anlama ve düzenli spor yapan ile yapmayan öğrenciler arasındaki farkları belirleme amacını taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırma tarama ve aııklayıcı özelliklere sahiptir. Ayrıca, araştırma tmdengelimci bir yaklaşımı benimsemekte ve katılımcıların düşüncelerini, görüşlerini ve tutumlarını derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evrenini Aydın ilindeki 9. sınıf öğrencileri oluşturuyor. Ancak, tüm evrene ulaşmak mümkün olmadığı için çalışma grubu örneklemle belirlenmiştir. Örnekleme almanın bazı özel ve genel kuralları vardır ve bu kurallara uyulması, seçilen örneklem grubunun evreni temsil etmesini sağlar (Karasar, 2009). Araştırmanın rnekleme, kolay ulaşılabilir örneklem yöntemine göre oluşturulmuştur. Kolayda rneklem yöntemi, yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak için örneklem işleminin en kolay başlayabileceği katılımcılardan başlayarak tamamlandığı bir örneklem yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Araştırmanın örneklemini, gönüllü olarak katılmayı kabul eden 9. sınıf öğrencileri oluşturuyor. Toplamda 316 ğrenci, bu örneklemin bir parçasıdır ve bunların 134 (%59.8)' kız, 182 (%39.2)'si ise erkektir. Veriler, evrimii anket yöntemi ve anket dağıtımı ile toplanmıştır. Çalışmada 16 katılımcının ölçekleri eksik doldurduğu için bu katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Beden Eğitimi ve Spor Tutum leği (BEST)***

Araştırmada, 9. sınıf ğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarını değerlendirmek amacıyla Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi ve Spor Tutum leği (BEST) kullanılmıştır. Bu lek, toplam 24 madde içeren bir ölçektir ve öğrencilerin beden eğitimi ve

sporla ilgili tutumlarını değerlendirmek için kullanılır. Öğrencilerin bu ölçek üzerinden alabilecekleri en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24'tür. Yüksek puanlar, olumlu bir beden eğitimi ve spor tutumunu yansıtırken, düşük puanlar olumsuz bir tutumu gösterir. Ölçek, öğrencilerin görüşlerini ifade etmeleri için 5'li Likert tipi (1 = Tamamen katılmıyorum ile 5 = Tamamen katılıyorum) bir ölçek kullanır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak değerlendirilmiş ve bu katsayı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, bu çalışma bağlamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı da 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu yüksek güvenilirlik katsayıları, ölçeğin verilerin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçüldüğünü göstermektedir. Bu nedenle ölçek, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını değerlendirmek için güvenilir bir araç olarak kullanılmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Veri analizi, araştırmanın temel aşamalarından biridir ve bu aşama, elde edilen verilerin anlamlı sonuçlara dönüştürülmesini içerir. Bu çalışmada, 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor tutumlarını değerlendirmek amacıyla Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği (BESTÖ) kullanılmıştır. Araştırmada bazı demografik özellikler düzenli spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasındaki karşılaştırmaya veri oluşturmadığı için değerlendirilmemiştir.

### ***Tanımlayıcı İstatistikler***

Öncelikle, elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistiklerini hesapladık. Bu, veri setini anlamamıza ve temel özelliklerini özetlememize yardımcı oldu. BESTÖ ölçeği puanlarının frekansları, yüzdeler ve dağılımları ve ağırlıklı ortalama değerleri hesaplanmıştır. Bu analiz, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının genel bir resmini sunmamıza olanak tanımıştır.

Ölçeğin çarpıklık ve basıklık değerleri de incelenmiştir. BESTÖ ölçeği için çarpıklık değeri -.628, basıklık değeri ise .429 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, verilerin normalliğe uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

### ***İstatistiksel Testler***

Gruplar arasındaki farklılıkları değerlendirmek için eşleştirilmiş gruplarda bağımsız örneklem t testi ve ANOVA analizi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek için kullanılmıştır. ANOVA analizi ise beden eğitimi ve spor tutumlarının öğrencilerin okul başarı durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için uygulanmıştır. Bu

istatistiksel analizler, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını karşılaştırmak için kullanılmış ve sonuçlar anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymuştur.

## **BULGULAR**

Araştırmaya katılan 9. sınıf öğrencilerinin demografik özellikleri tablolarla aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1:** Düzenli Spor Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	f	%
Yapan	156	49,4
Yapmayan	160	50,6
Toplam	316	100,0

Tablo 1'e göre, öğrencilerin 156'sı (%49.4) düzenli spor yaptığını belirtirken 160'ı (%50.6) düzenli spor yapmadığını bildirmiştir.

**Tablo 2:** Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	Cinsiyet	f	%
Yapan	Kız	80	51,3
	Erkek	76	48,7
	Toplam	156	100,0
Yapmayan	Kız	54	33,8
	Erkek	106	66,3
	Toplam	160	100,0

Tablo 2'ye göre, düzenli spor yapan kız öğrenci sayısı 80 (%51.3) iken erkek öğrenci sayısı 76 (%48.7) olup toplam spor yapan öğrenci sayısı 156 (%100) olarak görülmektedir. Düzenli spor yapmayan kız öğrenci sayısı ise 54 (%33.8), erkek öğrenci sayısı 106 (%66.3) olup toplam düzenli spor yapmayan öğrenci sayısı 160 (%100) olarak belirlenmiştir.

**Tablo 3:** Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	Yaş	f	%
Yapan	14	37	23,7
	15	119	76,3
	Toplam	156	100,0
Yapmayan	14	50	31,3
	15	110	68,8
	Toplam	160	100,0

Tablo 3'e göre, düzenli spor yapan öğrenciler arasında 14 yaşında olanların sayısı 37, 15 yaşında olanların sayısı ise 119'dur. Düzenli spor yapmayan öğrenciler arasında ise 50 öğrenci 14 yaşında iken 110 öğrenci 15 yaşındadır. Ayrıca, tüm öğrencilerin yaş ortalaması  $14.72 \pm 0.44$  olarak belirlenmiştir.

**Tablo 4:** Spor Kategorisi Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	Spor Kategorisi	f	%
Yapan	Bireysel Spor	76	48,7
	Takım Sporları	80	51,3
	Toplam	156	100,0

Tablo 4'e göre, düzenli spor yapan öğrencilerin %48.7'si bireysel sporlarla ilgilendiğini ifade etmiş, %51.3'ü ise takım sporlarına ilgi gösterdiğini belirtmiştir.

**Tablo 5:** Lisanslı Sporcu Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	Lisanslı Sporcu	f	%
Yapan	Evet	88	56,4
	Hayır	68	43,6
	Toplam	156	100,0

Tablo 5'e göre, düzenli spor yapan öğrencilerin %56.4'ü lisanslı sporcu iken %43.6'sı lisanslı sporcu değildir.

**Tablo 6:** Başarı Durumu Değişkeni Frekans Dağılımı

Düzenli Spor	Başarı Durumu	f	%
Yapan	Geliştirilmeli	10	6,4
	Orta	63	40,4
	İyi	62	39,7
	Çok İyi	21	13,5
	Toplam	156	100,0
Yapmayan	Geliştirilmeli	9	5,6
	Orta	95	59,4
	İyi	52	32,5
	Çok İyi	4	2,5
	Toplam	160	100,0

Tablo 6'ya göre, düzenli spor yapan 10 öğrenci başarı düzeylerini "geliştirilmeli", 63 öğrenci "orta", 62 öğrenci "iyi" ve 21 öğrenci "çok iyi" olarak değerlendirmiştir. Düzenli spor yapmayan 9 öğrenci ise başarı durumlarını "geliştirilmeli", 95 öğrenci "orta", 52 öğrenci "iyi" ve 4 öğrenci de

"çok iyi" olarak belirtmiştir. Bu verilere göre, düzenli spor yapan 83 öğrenci başarı durumlarını "iyi" ve "çok iyi" olarak değerlendirirken, düzenli spor yapmayan 56 öğrenci de başarı durumlarını "iyi" ve "çok iyi" olarak belirtmiştir.

**Tablo 7:** Cinsiyet Değişkenine Göre *t*-testi Sonuçları

						<i>t</i> Testi		
Düzenli Spor	Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>Sh<sub>x</sub></i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Yapan	Kız	80	99.42	14.43	1.614	4.551	154	<b>.000*</b>
	Erkek	76	88.10	16.86	1.934			
Yapmayan	Kız	54	87.74	17.91	2.437	1.352	158	.178
	Erkek	106	83.93	16.26	1.579			

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 7 incelendiğinde, beden eğitimi ve spor tutum ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre düzenli spor yapan öğrenciler arasında kız öğrencilerin lehine anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Ancak, düzenli spor yapmayan öğrencilerin ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 8:** Akademik Başarı Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

		<i>n</i> , <i>x</i> , ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Düzenli Spor	Başarı Durumu	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Yapan	Geliştirilmeli <sup>1</sup>	10	69.77	18.18	G. Arası	4.249	2	1010.124	3.847	<b>.011*</b>	
	Orta <sup>2</sup>	63	86.08	15.89	G. İçi	165.949	382	270.438			(1<2)
	İyi <sup>3</sup>	62	85.15	17.33	Toplam	170.197	384				(1<4)
	Çok iyi <sup>4</sup>	21	100.25	12.55							
Yapmayan	Geliştirilmeli <sup>1</sup>	9	99.00	15.26	G. Arası	1716.651	3	572.217	2.117	.100	
	Orta <sup>2</sup>	95	95.57	17.09	G. İçi	41080.093	152	270.264			
	İyi <sup>3</sup>	52	94.04	15.36	Toplam	42796.744	155				
	Çok iyi <sup>4</sup>	4	86.09	17.98							

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 8'de, beden eğitimi ve spor tutum ölçeği aritmetik ortalamalarının başarı durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır ve bu analiz sonucunda düzenli spor yapan öğrenciler arasında başarı durumu grupları arasındaki aritmetik ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı

olduğu bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Bu farklılığı açıklamak için Tukey testi kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, başarı durumunu "geliştirilmeli" olarak ifade eden öğrencilerin, başarı durumunu "orta" ve "çok iyi" olarak ifade eden öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Yani, beden eğitimi ve spor tutum ölçeği puanlarına göre, başarı durumu "geliştirilmeli" olan öğrencilerin tutumlarının diğer gruplara göre daha olumsuz olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 9:** Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeğinin Olumlu Maddelerine Verilen Cevapların Frekans Dağılımının Karşılaştırılması

	Düzenli spor	Tamamen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katlıyorum		Tamamen Katlıyorum	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
6. Beden eğitimi ve sporla ilgili konuşmak çok zevklidir.	Yapan	8	5	1	1	35	22	19	12	93	60
	Yapmayan	23	14	6	4	41	26	38	24	52	33
8. Beden eğitimi ve spordan çok zevk aldığım için dersi özlemle beklerim.	Yapan	56	36	26	17	28	18	24	15	22	14
	Yapmayan	40	25	12	8	30	19	42	26	36	22
9. Beden eğitimi dersinde işbirliği duygularım gelişir.	Yapan	9	6	5	3	43	28	29	18	70	45
	Yapmayan	23	14	8	5	52	33	42	26	35	22
10. Beden eğitimi ve spor dersi sağlıklı ve temiz olmayı öğretir.	Yapan	16	10	8	6	36	23	18	11	78	50
	Yapmayan	10	6	4	3	42	26	32	20	72	45
12. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin insanın sağlıklı gelişmesine katkı sağladığına inanırım.	Yapan	7	5	2	1	23	15	15	10	109	70
	Yapmayan	6	4	1	1	38	24	23	14	92	57
14. Beden eğitimi ve spor uğraşının gelecek yaşamımda önemli yarar sağlayacağına inanırım.	Yapan	15	10	5	3	25	16	17	11	94	60
	Yapmayan	15	9	10	6	49	31	30	19	56	35
15. Okul ders programlarının her yılında beden eğitimi ve spor dersi olmalıdır.	Yapan	7	5	4	3	19	12	8	5	118	76
	Yapmayan	6	4	7	4	36	22	22	14	89	56
16. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmak beni dinlendirir.	Yapan	13	8	6	4	26	17	20	13	91	58
	Yapmayan	13	8	6	4	55	34	34	21	52	33
17. Beden eğitimi ve sporla	Yapan	21	14	13	8	34	22	22	14	66	42

<i>ilgili etkinliklerinin dürüstlük ve demokratik yaşam davranışları kazandırdığına inanırım.</i>	<b>Yapmayan</b>	22	14	12	7	51	32	35	22	40	25
<i>18. Egzersiz ve spor yaparak serbest zamanların daha iyi değerlendirildiğine inanırım.</i>	<b>Yapan</b>	6	4	4	3	16	10	17	11	113	72
	<b>Yapmayan</b>	12	7	4	3	48	30	35	22	61	38
<i>21. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine önemli bir zaman ayırırım.</i>	<b>Yapan</b>	12	8	3	2	36	23	27	17	78	50
	<b>Yapmayan</b>	25	16	7	4	50	31	50	31	28	18
<i>23. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri her zaman ilgimi çeker.</i>	<b>Yapan</b>	9	6	4	3	36	23	11	7	96	61
	<b>Yapmayan</b>	15	9	7	4	50	31	43	27	45	28

Tablo 9, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinin olumlu maddelerine verdikleri cevapların frekans dağılımını göstermektedir. Bu tabloya göre, genel olarak düzenli spor yapan öğrencilerin olumlu ifadelere katıldıklarını ifade eden cevapların, düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek frekansa sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının daha olumlu olduğunu işaret etmektedir.

**Tablo 10:** Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeğinin Olumsuz Maddelerine Verilen Cevapların Frekans Dağılımının Karşılaştırılması

	Düzenli spor	Tamamen Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>1. Beden eğitimi ve spor derslerinde hep korku hissine kapılırım.</i>	<b>Yapan</b>	59	38	58	37	12	8	22	14	5	3
	<b>Yapmayan</b>	72	45	37	23	24	15	19	12	8	5
<i>2. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde çok sıkılırım.</i>	<b>Yapan</b>	61	39	38	24	17	11	31	20	9	6
	<b>Yapmayan</b>	54	34	15	9	27	17	53	33	11	7
<i>3. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaktan daima çekinirim.</i>	<b>Yapan</b>	64	41	46	30	10	6	24	15	12	8
	<b>Yapmayan</b>	69	43	26	16	16	10	31	19	18	11
<i>4. Beden eğitimi ve spor derslerinde başarılı olmak için çaba sarf etmem.</i>	<b>Yapan</b>	59	38	33	21	32	20	11	7	21	14
	<b>Yapmayan</b>	54	34	23	14	44	28	29	18	10	6
<i>5. Beden eğitimi ve spor dersine diğer dersler gibi zorunlu olduğu için katılırım.</i>	<b>Yapan</b>	67	43	28	18	14	9	24	15	23	15
	<b>Yapmayan</b>	57	36	32	20	23	14	25	16	23	14

7. Beden eğitimi dersinde ön plana çıkmaktan sakınıyorum.	<b>Yapan</b>	10	6	6	4	25	16	16	10	99	64
	<b>Yapmayan</b>	21	13	6	4	40	25	33	20	60	37
11. Gelecekteki öğrencilik yaşantımda beden eğitimi ve spor dersi almak istemem.	<b>Yapan</b>	52	33	40	26	28	18	20	13	16	10
	<b>Yapmayan</b>	45	28	22	14	39	24	34	21	20	13
13. Okul ders programlarına beden eğitimi ve spor dersi koymak gerekli değildir.	<b>Yapan</b>	61	39	41	26	17	11	14	9	23	15
	<b>Yapmayan</b>	61	38	29	18	37	23	12	8	21	13
19. Beden eğitimi ve spor etkinlikleriyle uğraşmanın zaman kaybı olduğuna inanırım.	<b>Yapan</b>	62	40	57	36	11	7	14	9	12	8
	<b>Yapmayan</b>	63	40	33	21	31	19	23	14	10	6
20. Serbest zamanlarımda egzersiz ve spor yapmak içimden gelmez.	<b>Yapan</b>	50	32	30	19	40	26	17	11	19	12
	<b>Yapmayan</b>	19	12	5	3	62	39	44	27	30	29
22. Beden eğitimi ve sporla ilgili hiçbir şeye ilgi duymam.	<b>Yapan</b>	64	41	45	29	18	12	16	10	13	8
	<b>Yapmayan</b>	49	30	25	16	43	27	32	20	11	7
24. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayı başkalarına önermem.	<b>Yapan</b>	68	44	39	25	22	14	10	6	17	11
	<b>Yapmayan</b>	59	37	34	21	38	24	15	9	14	9

Tablo 10, öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutum ölçeğinin olumsuz maddelerine verdikleri cevapların frekans dağılımını göstermektedir. Bu tabloya göre, genel olarak düzenli spor yapan öğrencilerin olumsuz ifadelere katılmadıklarını ifade eden cevapların, düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek frekansa sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının daha olumlu olduğunu göstermektedir.

**Tablo 11:** Düzenli Spor Yapan/Yapmayan Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları

Düzenli spor	N	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss.
<b>Yapan</b>	156	30,00	117,00	93,910	16,616
<b>Yapmayan</b>	160	28,00	113,00	85,218	16,880

Tablo 11, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor tutumlarının genel ortalamalarını göstermektedir. Buna göre, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının ortalama değeri ( $\bar{x}$ =93,910; Ss=16,616) olarak belirlenmiştir. Düzenli spor yapmayan öğrencilerin ise beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının ortalama değeri ( $\bar{x}$ =85,218; Ss=16,880) olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının, düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.



## **SONUÇ**

Bu çalışma, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının ortaya çıkarılması ve karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma, beden eğitimi ve sporun öğrencilerin yaşamlarına sağladığı katkıları incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Beden eğitimi ve sporun fiziksel sağlığa olan olumlu etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Ancak, sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda öğrencilerin karakter gelişimine, sosyal becerilerine ve zihinsel kapasitelerine de önemli katkılarda bulunabileceği unutulmamalıdır. Spor, öğrencilere disiplin, iş birliği, liderlik ve problem çözme gibi kritik yetenekleri geliştirme fırsatı sunar. Bu nedenle, bu araştırma, sporun sadece beden sağlığı üzerindeki etkilerini değil, aynı zamanda gençlerin genel gelişimi ve yaşam becerileri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Sporun bu çok yönlü katkıları, eğitim politikalarının ve okul programlarının sporu teşvik etmesi ve desteklemesi gerekliliğini daha da vurgulamaktadır. Bu yönüyle çalışma, gelecekteki araştırmalar için önemli bir referans noktası oluşturmaktadır.

Tabloya dayalı analizler ve bulgular ışığında, bu çalışmanın sonuçları oldukça önemli ve bilgilendirici bir perspektif sunmaktadır. Bulgularımıza göre, düzenli spor yapan öğrenciler arasında cinsiyete bağlı olarak kız öğrenciler lehine bir farklılık gözlemlendi. Ancak, düzenli spor yapmayan öğrenciler arasında bu tür bir farklılık bulunmadı. Bu sonuçlar, yapılan çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür. Örneğin, Kangalgil vd.'nin çalışmasında da kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri belirtilmiştir. Benzer şekilde Kangalgil vd. (2006) gerçekleştirdiği çalışmada kız öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik ve spora yönelik tutum düzeylerinin incelendiği araştırmada spora yönelik tutum toplam puanlarında gruplar arasında kadınların lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Ulukan ve ark., 2021a). Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte farklı araştırmalar da vardır (Wersch, Trew ve Turner, 1992; Van ve ark. 1992). Karaca ve Karaca (2022) de yapmış olduğu araştırmada spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarının toplam puanları yönünden gruplar arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonucu ise çalışmamızın sonucu ile örtüşmemektedir. Ayrıca öğrenci tutumlarının arasında anlamlı fark olmadığını tespit eden araştırmalarda mevcuttur (Şişko ve Demirhan 2002). Araştırmamızın sonuçları, sporun cinsiyetle ilişkili tutumlar üzerinde etkili bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu, eğitimciler ve politika yapıcılar için önemlidir, çünkü cinsiyet eşitsizliği konusundaki farkındalığı artırmak ve kız

öğrencilerin spor yapmaya daha fazla teşvik edilmesini desteklemek için önemli bir ipucu sunmaktadır. Öte yandan, düzenli spor yapmayan öğrenciler arasında cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu da göstermektedir ki, sporun cinsiyetle ilişkili tutumlar üzerindeki etkisi, sporun düzenli bir şekilde yapıldığı durumlarda daha belirgin hale gelmektedir. Bu durum, sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda cinsiyet eşitsizliği ile mücadelede bir araç olarak kullanılabilmesi potansiyelini işaret etmektedir.

Beden eğitimi ve spor tutum ölçeği aritmetik ortalamalarının başarı durumu değişkeni grupları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu farklılığı belirlemek için yapılan analizler, başarı durumunu "geliştirilmeli" olarak ifade eden öğrencilerin, "orta" ve "çok iyi" olarak ifade eden öğrencilere göre beden eğitimi ve spor tutumları açısından daha düşük puanlara sahip olduğunu gösterdi. Bu sonuçlar, başarı durumu ile beden eğitimi ve spor tutumları arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin akademik başarıları, beden eğitimi ve spor tutumları üzerinde etkili bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bulgu, eğitimciler ve okul yöneticileri için önemlidir, çünkü öğrencilerin akademik başarılarını artırmak, aynı zamanda beden eğitimi ve spor tutumlarını da olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, bu çalışmanın bulgularını destekleyen literatürdeki diğer araştırmalara da atıfta bulunulmuştur. Örneğin, Gülşen vd. (2023) öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinin mutluluk düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Rodriguez vd. (2020), ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin akademik başarı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Akandere vd. (2010), beden eğitimi derslerine olan tutumun akademik motivasyon ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Sonuç olarak, bu çalışma, başarı durumu ile beden eğitimi ve spor tutumları arasındaki ilişkiyi vurgulayan önemli bulgular sunmaktadır. Ancak, bu ilişkinin nedenleri ve etkileri hakkında daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir. Bu tür araştırmalar, eğitim sistemini iyileştirmek ve öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de spor tutumlarını desteklemek için önemli bilgiler sunabilir.

Bu çalışmanın sonuçları, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının düzenli spor yapmayan öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğunu ve olumsuz ifadelere daha az katıldıklarını göstermektedir. Bu sonuç, sporun öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu yansıtmaktadır. Bu olumlu etkinin temel nedenleri arasında, beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilere hareket ihtiyacını karşılaması, zihinsel rahatlama sağlaması, diğer ders ortamlarına göre daha özgür bir hareket imkanı sunması ve öğrencilerin fiziksel olarak yeni beceriler kazanmalarına olan inançlarının artması bulunmaktadır. Bu bulgular, Kangalgil, Hünük ve

Demirhan'ın (2006) çalışması ile uyumlu bir olduğu görülmektedir. Kangalgil ve arkadaşlarının araştırmasında da spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spora daha olumlu bir tutum sergilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, spor yapma alışkanlığının öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini desteklemektedir (Kangalgil ve ark. 2006). Son olarak, genel ortalama değerlerine bakıldığında, düzenli spor yapan öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarının düzenli spor yapmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu açıkça görülmektedir. Bu sonuç, Güllü ve arkadaşlarının (2016) Ortaokul öğrencilerinin aile bireylerinin spor yapma durumlarına göre beden eğitimi dersine ilişkin tutum puanlarını inceledikleri bir çalışmayı desteklemektedir. Güllü ve ekibinin çalışmasında, aile bireyleri spor yapan öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı daha olumlu bir tutum sergiledikleri ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Güllü ve ark. 2016). Ayrıca, Serarslân ve Akkaya'nın (2000) yaptığı çalışma sonuçları da, bu araştırma bulguları ile uyumlu bir şekilde beden eğitimi ve spor tutumları arasındaki olumlu ilişkiyi desteklemektedir. Ulukan ve arkadaşları (2021b) okullar arası puanlı atletizm grup birinciliği yarışmalarına katılan öğrenci yarışmacıların sporcun davranışlarını ve spora yönelik davranışlarını inceledikleri çalışmada katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşamak ve aktif spor yapma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışma, düzenli spor yapmanın öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir, ve bu sonuçlar önceki çalışmalarla tutarlıdır.

Bu sonuçlar, beden eğitimi ve sporun öğrencilerin genel tutumları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini işaret etmektedir. Düzenli spor yapmanın, öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine daha olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağladığı görülmüştür. Bu, okul programlarında beden eğitimi ve sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu sonuçlar eğitim politikalarının ve okul programlarının, öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını teşvik etmeye yönelik önlemler içermesi gerektiğini göstermektedir. Spor yapmanın sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda öğrencilerin genel tutumları ve akademik performansları üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmelidir. Daha genel bir ifadeyle bu araştırma beden eğitimi ve sporun öğrencilerin genel tutumları, özsaygıları ve akademik başarıları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma, düzenli spor yapmanın öğrencilerin beden eğitimi ve spor tutumlarını olumlu bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Hatta sporun genç nesillerin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olmasının önemini

vurgulamaktadır. Bu bulgular, sporun gençlerin yaşam tarzlarına dahil edilmesinin ve beden eğitimi derslerinin önemini de ortaya çıkarmaktadır. Sporun sağladığı olumlu etkiler, eğitim politikalarının ve okul programlarının spor yapma alışkanlıklarını desteklemesi gerekliliğini göstermektedir. Sporun beden eğitimi ve spor tutumları üzerindeki bu olumlu etkileri, gençlerin daha sağlıklı ve dengeli bir geleceğe adım atmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, sporun gençlerin hayatlarında daha fazla yer bulması ve teşvik edilmesi önemlidir. Gelecekteki araştırmaların, sporun öğrencilerin genel yaşam kalitesi ve akademik başarıları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemeye devam etmesi gerekmektedir.

## REFERANSLAR

- Akandere, M., Özyalvaç, N.T. ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 1-10.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği II. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Fişek, K. (1980). *Spor tarihi, Dünyada ve Türkiye’de spor yönetimi*. A.Ü.S.B.F. Yayınları, Ankara.
- Güllü, M., Şarvan Cengiz, Ş., Öztaşyonar, Y. ve Kaplan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 49-61.
- Gülşen, K., Gökyürek, B. ve Okan, İ. (2023). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 9(1), 34-46
- Hünük, D. (2006). *Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara
- İnceoğlu M. (2004). *Tutum, algı, iletişim*. Ankara: Kesit Tanıtım Ltd. Şti.
- Kangalgil M., Hünük D., Demirhan G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karaca, S. ve Karaca, R., (2022) Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. Editör M. Ulukan ve H. Ulukan *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences*, (213-232). İzmir: Duvar Kitabevi.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Identification the relation between active basketball classification referees' empathetic tendencies and their problem solving abilities. *Universal Journal of Educational Research*. 4(8), 1912-1917.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özmenteş, G. (2006). Müzik dersine yönelik tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *İlköğretim Online*, 5(1), 23–29.

- Peker M., ve Mirasyedioğlu, Ő. (2003). Ortaöğretim öğrencilerinin matematik ve fen dersine yönelik tutumları ve başarı arasındaki ilişki. *Denizli, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 157-166.
- Rodriguez, C. C., Camargo, E. M., Rodriguez-Añez C. R. ve Reis, R. S. (2020). Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(5), 441-448.
- Şen, A.İ., ve Özgün Koca SA. (2005). Orta öğretim öğrencilerinin matematik ve fen dersine yönelik tutumları ve nedenleri. *Eğitim Araştırmaları*, 18, 236-252.
- Serarslan, Z., Akkaya L. (2000). *Kocaeli' de ortaöğretim gençliğinin sportif tercihlerini etkileyen sosyo ekonomik faktörler*, 3. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şişko, M., ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tamer, K., ve Pultur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Ulukan, M. Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2021a). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 9(2), 745-763.
- Ulukan, H. Ulukan, M., Esenkaya, A. (2021b). Atletlerde sportmen davranış ve spora yönelik tutumun incelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 169-180.
- Van Wersch, A.K., Trew, E. ve Turner, I. (1992). Post-primary school pupil's interest in physical education: Age and gender differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62(1), 56-72.
- Yavuz, B. (2004). *The relationship between the attitudes of prospective teachers of English towards English and towards being a teacher* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.



### **Bölüm 3**

# **Spor Antrenörlerindeki Sürekli Öfkenin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisi: Bir İlişki Analizi**

**Aslı ESENKAYA<sup>1</sup>, Mehmet ULUKAN<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu  
*asli.esenkaya@adu.edu.tr* ORCID No: 0000-0001-7574-0618

<sup>2</sup> Prof. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi,  
*mulukan@adu.edu.tr* ORCID No: 0000-0002-3483-5001





## **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin duygusal durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin demografik faktörlerle nasıl ilişkilendiğini anlamaktır. Çalışmanın temel amacı, spor antrenörlerinin duygusal sağlığını ve iş performansını etkileyebilecek bu ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve veriler SPSS 25.00 istatistik yazılımı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın evrenini Akdeniz bölgesinde antrenörler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, ulaşılması en kolay katılımcılardan başlanarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 185 (%63,6) erkek, 106 (%26,4) kadın, 291 spor antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ve sürekli öfkenin antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini açıklamadaki göreceli gücü üzerinde vurgu yapmaktadır. Ayrıca, demografik faktörlerin bu ilişki üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki ve medeni durumu evli olan antrenörlerin daha düşük tükenmişlik düzeyleri ile öne çıkan bir negatif ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, çalışma süresi ile sürekli öfke arasında negatif bir ilişki bulunmuş, ancak çalışma süresi ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, spor antrenörlerinin yoğun iş koşulları, yüksek rekabet baskısı ve oyuncularla ilişki zorlukları gibi stres faktörlerinin sürekli öfke duygularını artırabileceğini işaret etmektedir. Sürekli öfke duygularının zaman içinde tükenmişlik hissine yol açtığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışma spor antrenörlerinin duygusal sağlığına ve iş performansına olumsuz etkileri olabilecek sürekli öfke duygularının tükenmişlikle ilişkisini inceleyerek önemli bir katkı sunmuştur. Bu bulgular, spor antrenörlerinin çalışma koşullarını iyileştirmeye ve duygusal sağlıklarını korumaya yönelik çabaları desteklemektedir. Ayrıca antrenörlerin iş performanslarını ve psikolojik refahlarını iyileştirmek için sürekli öfke ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sürekli Öfke, Tükenmişlik, Spor Antrenörleri

## **GİRİŞ**

Antrenör, bir takımın dinamiklerini belirleyen bir lider olarak kabul edilir (Karakoç ve diğerleri, 2011). Ayrıca, sporcu için bir rol model (Sunay, 2013) ve sporun temel taşı olarak da tanımlanır (Sunay, 1997) ve sporcular üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Stirling ve Kerr, 2009). Antrenörün sergilediği davranışlar, sporcular üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle antrenör davranışları üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Antrenörün tanımlanması ve görevlerinin belirlenmesine yönelik çalışmalar incelendiğinde, antrenörün sportif performansı artırma ve sporcuların fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel potansiyellerini geliştirme gibi görevlerini vurgulandığını gözlemlemekteyiz (Erdem, 2005; Lyle ve Cushion, 2016). Antrenör, takım içinde eğitici rolünün yanı sıra liderlik rolüyle de antrenörlük sürecini sürdürür (Lyle ve Cushion, 2016).

Antrenörlük, farklı spor bilimlerinden beslenen ve kendi benzersiz alanını oluşturan bir disiplindir. Bu alanda spor fizyolojisi, spor psikolojisi, biyomekanik, beden eğitimi ve spor yönetimi gibi çeşitli branşlardan gelen bilgiler bir araya gelir. Antrenörlük, temel olarak düşünsel bir faaliyettir ve genellikle "doğru karar verme" ve "en uygun seçeneği seçme" yaklaşımlarını içerir (Taylor, 2006). Bu rolü üstlenen antrenör, farklı spor disiplinleriyle ilişkilendirilen bireylerin yeteneklerini keşfetmeleri ve geliştirmeleri için rehberlik eden, performans ve rekreasyon amaçlarıyla spor yapan bireyleri eğiten kişidir. Bu tanım, antrenörün temel işlevini vurgular ve bu işlevi çeşitli kaynaklar tarafından desteklenir (Coutu vd., 2009; Cruickshank ve Collins, 2015; Lyle, 2002).

Antrenörlük, sporcuların sportif başarılarına, olumlu alışkanlıklar edinmelerine ve genç sporcuların kişisel gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir meslek dalıdır. Antrenörler, sporcularıyla yoğun bir etkileşim içinde bulunurlar ve antrenmanlarda uzun saatler harcamalarının yanı sıra uzun seyahatler yaparlar. Bu aktif rol, antrenörlerin sporcularını çok yönlü olarak tanımalarına olanak tanır. Erkeklerin sporu maddi kazanç elde etmek için yapmaları, fiziksel görüntü ve sportif başarının getirdiği sosyal statüyü daha çok istemelerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir (Karaca ve Karaca, 2022). Bir antrenör, sporcularının güçlü ve zayıf yönlerini dikkatli bir şekilde analiz ederse, zamanında ve doğru stratejilerle onların çok yönlü gelişimine katkıda bulunabilir. Tüm bu süreçler, antrenörlerin duygusal bir çaba sarf etmesi gereken önemli bir işi içerir. Antrenörler, bu süreçlerin içinde ilerlerken bazı zihinsel zorluklarla karşılaşabilirler. Bu zorluklardan biri, antrenörlerin tükenmişlik hissi yaşama olasılığıdır (Güllü ve Şahin, 2019).

Öfke, bir kişinin doğal ve yüklü duygusal bir tepkisi olan, olması gereken ve ihmal edildiğinde sorunlara yol açabilen bir davranış biçimidir. Öfke, istenmeyen bir duruma karşı önlem alma, tehdide karşı uyarıcı bir rol oynama ve kişinin kendisini koruma içgüdüleriyle ilişkilendirilen önemli bir motivasyon kaynağıdır (Soykan, 2003). Öfke, her bireyde doğal olarak gözlemlenen bir duygu durumudur. Ancak bu duygu, hafif bir rahatsızlıktan yoğun bir rahatsızlığa kadar değişebilir. Öfkenin en önemli özelliği hem fizyolojik hem de biyolojik bir değişime yol açabilmesidir. Normal bir bireyin öfke veya kızgınlık yaşaması doğaldır ancak bu duygunun kontrolsüz bir şekilde davranışa dökülmemesi hem çevresel ilişkiler hem de kişinin kendi yaşamı için önemlidir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Kişinin öfke deneyimi iki temel şekilde ortaya çıkabilir; sürekli öfke ve anlık durumsal öfke ifadesi. Bu ifade biçimleri, dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve kontrol edilebilir öfke olarak sınıflandırılabilir. Spielberger'e (1991) göre, kişinin öfkesini dışa vuramayıp içinde tutması içe dönük öfkeyi ifade ederken, düşünmeden kişiye veya nesneye saldırganlık göstermesi dışa dönük öfkeyi temsil eder. Öfkesini kontrol etmeye yönelik davranışlar sergileyen birey ise öfkesini kontrol etme eğilimindedir (Dalkılıç, 2019).

Spor bireyler için bir aktiviteden öte olduğundan içerisinde birçok duygu durumunu barındırır. Bireylerin yaptıkları spor ile ilgili yaşadıkları duygu durumlarından biri de “tükenmişlik” olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişlik, Green tarafından “ileri derecede yorgunluk, kişinin öfke kalıbından çıkamayıp hedeflerini ve hayallerini yitirmesi” olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik; zihin ve vücudun maruz kaldığı bir erozyon olarak görülmektedir (Kalkavan ve Özdemir, 2022). Ayrıca tükenmişlik, kişiyi meslekten soğuma, bunalıma girme, yoğun stres altında hissetme gibi durumlarla karşı karşıya bırakır (Maslach vd., 2001; Ergin vd., 2023). Spor içerisindeki meslek gruplarına bakıldığında, tükenmişlik duygusunu en çok yaşayabilecek gruplardan birinin antrenörler olduğunu söyleyebiliriz.

Antrenörler, sporcuların performansını geliştirmek ve onları başarıya yönlendirmek için önemli bir rol oynarlar. Ancak, antrenörlük mesleği yoğun bir şekilde stresli olabilir ve bu da antrenörlerin tükenmişlik riskini artırabilir. Tükenmişlik, uzun süreli stresin sonucunda ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk olarak tanımlanır. Antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri, tükenmişlik üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir

Bu bağlamda, antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemek önemlidir. Sürekli öfke, kişinin sürekli olarak öfke duyguları yaşaması durumudur ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri hem kendi sağlıklarını hem de

sporcularının performansını etkileyebilir. Bu nedenle, antrenörlerin öfke düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini anlamak, antrenörlerin sağlıklarını korumak ve sporcularına daha iyi hizmet verebilmek için önemlidir. Ayrıca, antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemek, antrenörlerin iş tatmini ve motivasyonu üzerinde de etkili olabilir. Antrenörlerin iş tatmini ve motivasyonu, onların performansını ve sporcularının performansını doğrudan etkileyebilir. Antrenörlerin tükenmişlik riskini azaltmak için öfke yönetimi becerilerini geliştirmeleri ve sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmaları önemlidir. Bu nedenle, antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisini anlamak, onların iş tatmini ve motivasyonunu artırmaya yardımcı olabilir.

Günümüzde spor eğitiminin temel taşı olarak nitelendirilen antrenörlerin, daha iyi hizmet vermesi, Türk sporunun daha ileri bir noktaya taşınmasına olanak sağlayabilir. Antrenörlerin, çalışma verimini düşüren tükenmişlik sendromunu azaltan veya tamamen ortadan kaldıran faaliyetlerde bulunması gerekebilir.

Sonuç olarak, antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin tükenmişlik üzerindeki etkisi önemlidir. Bu makale, bu konuda yapılan araştırmalara bir katkı sağlamayı ve antrenörlerin sağlıklarını korumaları, sporcularına daha iyi hizmet vermeleri ve iş tatmini ile motivasyonlarını artırmaları konularında rehberlik sağlamayı hedeflemektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı, sürekli öfke antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek ve bu alanda yapılan araştırmalara katkıda bulunmaktır. Bu bilgiler, antrenörlerin sağlıklarını korumaları, sporcularına daha iyi hizmet vermeleri ve iş tatmini ile motivasyonlarını artırmaları konularında rehberlik sağlayabilir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Bu araştırma, sürekli öfkenin antrenörlerin tükenmişlik düzeylerine olan etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma tasarımı, ilişkisel tarama modelinin temel özelliklerini taşımaktadır. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin gücünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımını yansıtmaktadır (Balci, 2018; Karasar, 2015). Bu çalışmada, veri toplama sürecinde anket yöntemi kullanılmıştır. Anketler, önceki veya mevcut bir durumu objektif bir şekilde tanımlamayı amaçlayan araştırma araçlarıdır (Karasar, 2015). Ayrıca, bu tür anketler genellikle büyük örneklem gruplarını incelemek ve toplumun özelliklerini anlamak için kullanılır (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırmanın odak noktası, sürekli öfke ile antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin analizidir. İlişkisel

tarama modeli, bu tür ilişkilerin mevcudiyetini ve şiddetini incelemek amacıyla tercih edilmiştir. Bu model, araştırmanın ana amacına hizmet etmek için uygun bir yaklaşım olarak seçilmiştir.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın örneklemini, araştırmanın evrenini temsil etmek amacıyla Akdeniz bölgesinde antrenörlük yapmakta olan bireyler oluşturmaktadır. Ne yazık ki, evrenin tamamına erişim mümkün olmadığından, çalışma bir örnekleme dayandırılmıştır. Örnekleme, popülasyonun bir temsilcisi olarak kabul edilir ve bu nedenle örneklem seçimi belirli kurallar ve yöntemlerle yapılır (Karasar, 2015). Bu örneklemin, evreni etkili bir şekilde temsil ettiği varsayımıyla hareket edilmektedir. Araştırmanın örneklemini oluştururken, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırma grubunu oluşturmak için en kolay ulaşılabilen katılımcılardan başlayarak ilerler ve yeterli sayıda katılımcıya ulaşmayı amaçlar (Büyüköztürk vd., 2012; Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu çalışmanın örneklemini oluşturan katılımcılar, rastgele seçilmiş ve gönüllü antrenörler arasından seçilmiştir. Bu nedenle, araştırmanın örneklemini oluşturan 291 katılımcının 185'i erkek (%63,6) ve 106'sı kadın (%26,4) cinsiyetinde bulunmaktadır. Veriler, çevrimiçi anket yöntemi ve anketlerin dağıtılması ile toplanmıştır. Önemli bir not olarak, araştırmaya katılan 3 katılımcının ölçekleri eksik doldurması nedeniyle analizlere dahil edilmediği belirtilmelidir.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Sürekli Öfke Ölçeği (SL-ÖFKE)***

Antrenörlerin sürekli öfke deneyimleri, Spielberger (1980) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu ölçek, öfkenin bireyler tarafından öznel bir şekilde değerlendirilmesi için tasarlanmıştır ve toplamda 44 madde içermektedir. Katılımcılar, öfkelerinin yoğunluğunu ve öfkenin deneyimlenme, ifade edilme veya kontrol edilme sıklığını 4 dereceli Likert tipi bir ölçekte değerlendirmişlerdir (1=Hiçbir zaman, 4=Hemen her zaman). Ölçek, Türkçe'ye çevrilmiş ve Türkçe versiyonunun geçerlilik çalışması daha önce Özer (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyon, Sürekli Öfke, Öfke İçte, Öfke Dışa ve Öfke Kontrolü olmak üzere dört alt ölçeği içermekte olup, toplamda 34 madde içermektedir. Bu çalışmada sadece Sürekli Öfke alt ölçeği üzerinden elde edilen 10 maddelik puanlar kullanılmıştır. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin yüksek düzeyde deneyimlendiğini göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.92

iken, bu çalışma için hesaplanan değer ise 0.84 olarak bulunmuştur. Bu yüksek iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğunu göstermektedir.

### ***Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF)***

Tükenmişlik düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan Tükenmişlik Ölçeği (TÖ), ilk olarak Pines ve Aronson (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, duygusal tükenmişlik seviyelerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Başlangıçta 21 madde içeren bu ölçeğin yerine, Pines (2005), daha kısa ve kullanımı kolay bir araç oluşturmak amacıyla 10 maddelik bir kısa form geliştirmiştir. Bu kısa formun Türkçe'ye uyarlaması ise Çapri (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara duygusal tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek için 1 (Hiçbir zaman) ile 7 (Her zaman) arasında bir derecelendirme yapma fırsatı veren ölçekten alınan yüksek puanlar, tükenmişliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, bu çalışma için 0.89 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin güvenilirliğini ve tükenmişlik düzeyini doğru bir şekilde değerlendirmede kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçek için ise bu değer 0.91 olduğu bilinmektedir.

### ***Verilerin Analizi***

Veri analizi SPSS 25.00 istatistik yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiştir, bu da istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar için kabul edilen eşik düzeyini ifade etmektedir.

Verilerin ilk analizi, betimsel istatistiksel analizlerle başlamıştır. Bu aşamada, verilerin genel özelliklerini anlamak amacıyla frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama ( $\bar{x}$ ) değerleri hesaplanmıştır. Frekanslar, her bir değişkenin farklı değerlerinin kaç kez tekrarlandığını gösterirken, yüzde değerleri bu frekansların toplam veri seti içindeki oranını ifade etmektedir. Ağırlıklı ortalama ise sayısal değerlerin veriler içindeki ağırlıklı ortalamasını yansıtmaktadır.

Verilerin güvenirligi, normallik testi ve Cronbach Alfa analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Normallik testi, verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Sürekli Öfke Ölçeği'nin çarpıklık değeri -1.001, basıklık değeri ise 1.388 olarak ölçüldü. Tükenmişlik Ölçeği'nin çarpıklık değeri -0,256, basıklık değeri ise 0,842 olarak belirlendi. Bu değerlerin George ve Mallery (2010) tarafından belirtilen  $\pm 2$  aralığında olması, verilerin normal dağılıma uygun kabul edilmesini desteklemektedir.

Veriler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkinin doğasını ve gücünü

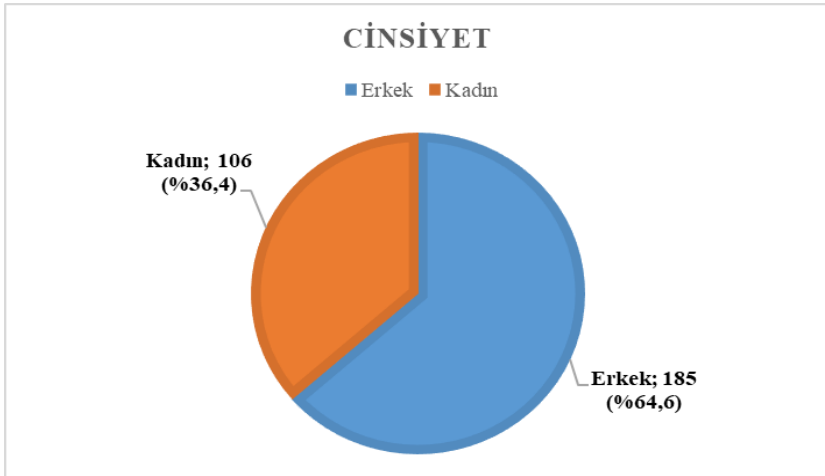
belirlemek için kullanılırken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek için ise Basit Regresyon analizi tercih edilmiştir. Bu analizler, araştırma sorularının yanıtlarını elde etmek ve sonuçları yorumlamak için kullanılmıştır.

Sonuç olarak, veri analizi betimsel istatistiksel analizlerle başlayarak, daha sonra normallik testi ve Pearson Korelasyon analizi gibi tekniklerle devam etmiştir. Bu analizler, araştırma sorularının yanıtlarını elde etmek ve sonuçları anlamlandırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmanın temel bulguları sunulmaktadır. Bulgular bölümü, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bir analizle başlamakta ve ardından araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyerek devam etmektedir. Bu bölüm, araştırmanın ana odak noktalarından biri olan katılımcıların demografik profillerini, bu profillere dayalı olarak elde edilen verileri ve son olarak ana hipotezleri test eden analizleri içermektedir. Bulgular, ilgili istatistiksel analizlerle desteklenmekte ve araştırma sorularına cevap verme amacı gütmektedir.

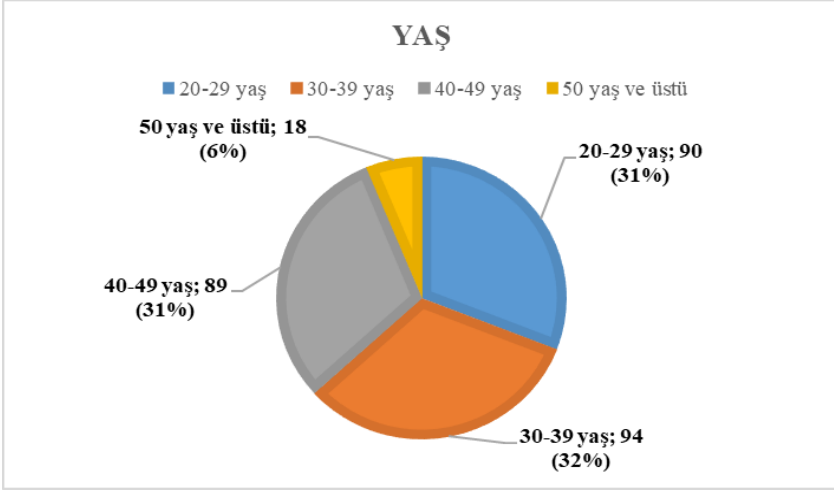
Şekil 1'de, toplam 291 katılımcının cinsiyet dağılımını gösteren bir pasta grafiği sunulmuştur. Bu katılımcılardan 185'i erkek (%63,6) olarak tanımlanmışken, 106'sı kadın (%36,4) olarak sınıflandırılmıştır. Pasta grafiği, katılımcıların cinsiyet dağılımını görsel olarak temsil etmektedir. Erkek ve kadın katılımcıların oranları, grafiğin dilimlerinde açıkça görülmektedir.



**Şekil 1:** Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

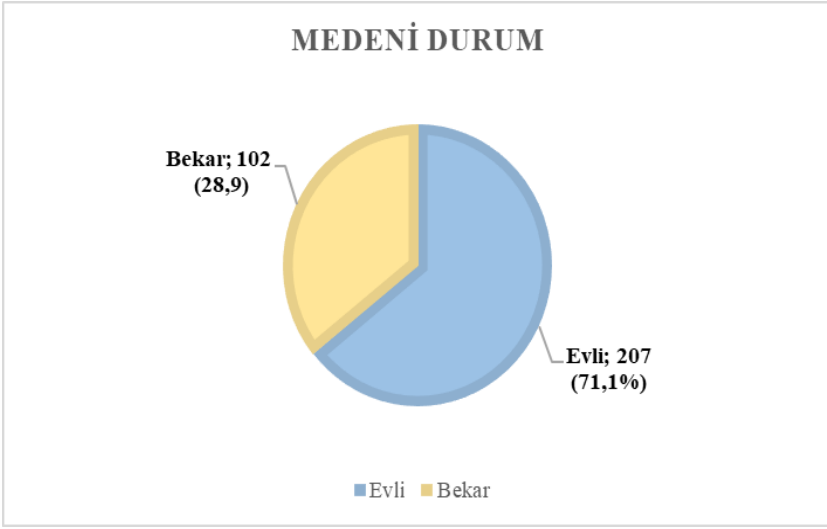


Şekil 2, araştırmaya katılan antrenörlerin yaş gruplarına göre dağılımını gösteren bir pasta grafiğini sunmaktadır. Araştırma katılan 291 antrenörün yaş gruplarına göre dağılımı şu şekildedir: 20-29 yaş arasında 90 antrenör (%30,9), 30-39 yaş arasında 94 antrenör (%32,3), 40-49 yaş arasında 89 antrenör (%30,6) ve 50 yaş ve üzerinde 18 antrenör (%6,2) olarak belirlenmiştir. Pasta grafiği, her yaş grubunun katılımını açıkça göstermektedir.



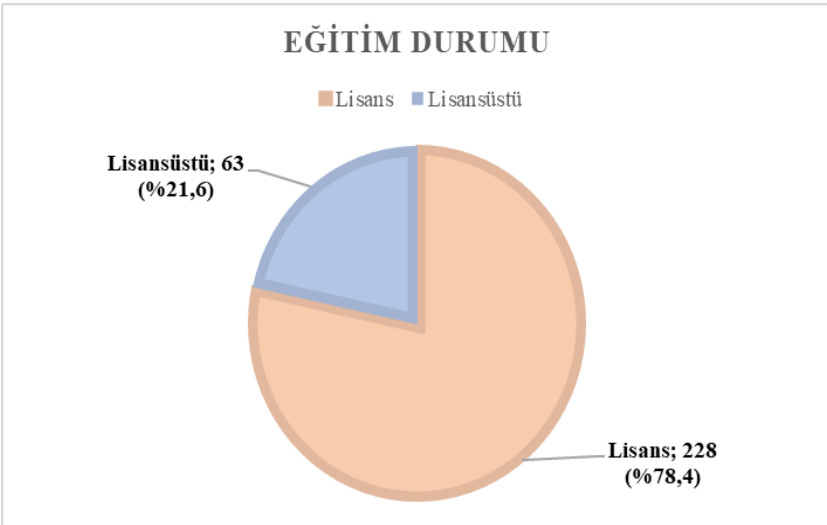
**Şekil 2:** Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3, araştırmaya katılan antrenörlerin medeni durumlarına göre dağılımını gösteren bir pasta grafiğini sunmaktadır. Araştırma katılan 291 antrenörün medeni durumlarına göre dağılımı şu şekildedir: Evli olan antrenörlerin sayısı 207 (%71,1), bekar olan antrenörlerin sayısı ise 102 (%28,9) olarak belirlenmiştir. Pasta grafiği, katılımcıların medeni durumlarını net bir şekilde yansıtmaktadır.



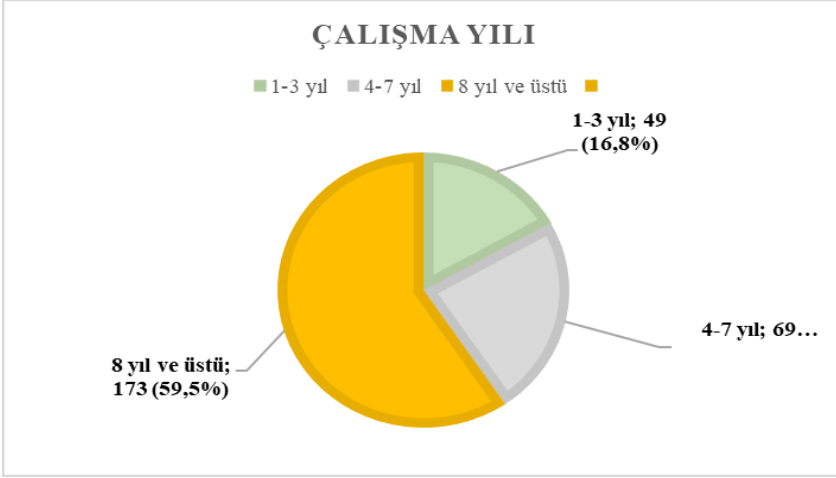
**Şekil 3:** Medeni Durum Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4, araştırmamıza katılan antrenörlerin eğitim düzeylerine göre dağılımını gösteren bir pasta grafiğini sunmaktadır. Araştırma katılan 291 antrenörün eğitim seviyelerine göre dağılımı şu şekildedir: Lisans mezunu olan antrenörlerin sayısı 228 (%78,4), lisansüstü eğitim almış olan antrenörlerin sayısı ise 63 (%21,6) olarak belirlenmiştir. Bu pasta grafiği, araştırma katılımcılarının eğitim düzeylerini görsel olarak yansıtmaktadır.



**Şekil 4:** Eğitim Durumu Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 5, araştırmamıza katılan antrenörlerin çalışma yıllarına göre dağılımını gösteren bir pasta grafiğini sunmaktadır. Araştırma katılan 291 antrenörün çalışma yıllarına göre dağılımı şu şekildedir: 1-3 yıl çalışan antrenörlerin sayısı 49 (%16,8), 4-7 yıl çalışan antrenörlerin sayısı 69 (%23,7), 8 yıl ve daha fazla süre çalışan antrenörlerin sayısı ise 173 (%59,5) olarak belirlenmiştir. Bu pasta grafiği, araştırma katılımcılarının deneyim düzeylerini görsel olarak yansıtmaktadır.



Şekil 5: Çalışma Yılı Değişkeni Frekans Dağılımı

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson Korelasyon Analizi (n=291)

Değişkenler	M	Ss.	1	2	3	4	5	6	7
1. Cinsiyet	-	-	1						
2. Yaş	-	-	-	1					
3. Medeni Durum	-	-	-	-	1				
4. Eğitim Durumu	-	-	-	-	-	1			
5. Çalışma Yılı	-	-	-	-	-	-	1		
6. Sürekli Öfke	1.922	.493	-.076	-.274**	.08	.105	-.16**	1	
7. Tükenmişlik	2.926	1.069	.2	.246**	.38**	.014	.10**	.73**	1

Not: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

Tablo 1, antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ile tükenmişlik puan ortalamalarını sunmaktadır. Bulgulara göre, katılımcı antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ortalama olarak düşük bir seviyededir ( $M=1.922$ ;  $Ss=.493$ ), ancak tükenmişlik düzeyleri orta seviyededir ( $M=2.926$ ;  $Ss=1.069$ ).

Tablo 1'deki verilere dayalı olarak, sürekli öfke ile tükenmişlik arasında pozitif bir orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r=0.473$ ,  $p < 0.01$ ). Bu sonuç, sürekli

öfkenin arttıkça antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Yani, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki, öfke ve tükenmişlik arasında varlığını sürdürmektedir. Ayrıca, demografik değişkenlerden yaş ile sürekli öfke ( $r=-0.274$ ,  $p<0.01$ ) arasında negatif bir ilişki bulunmuş ve yaş arttıkça sürekli öfkenin azaldığı görülmüştür. Ancak, yaş ile tükenmişlik ( $r=0.246$ ,  $p<0.01$ ) arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir, yani yaşın artması tükenmişliği artırmaktadır. Medeni durumun tükenmişlik ile arasında ( $r=-0.338$ ,  $p<0.01$ ) negatif düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir, yani medeni durumu evli olan antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri daha düşüktür. Son olarak, antrenörlerin çalışma süreleri ile sürekli öfke ( $r=-0.416$ ,  $p<0.01$ ) arasında negatif bir ilişki bulunmuş ve çalışma süresi arttıkça sürekli öfkenin azaldığı görülmüştür. Ayrıca, çalışma süreleri ile tükenmişlik ( $r=0.710$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiş ve antrenörlerin uzun çalışma süreleri tükenmişlik düzeylerini artırmıştır. Bu bulgular, sürekli öfke ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ve demografik faktörlerin bu ilişki üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Bu sonuçlar, antrenörlerin psikolojik ve duygusal sağlıklarını yönetme stratejileri geliştirmeleri ve çalışma koşullarını dikkate almaları açısından önemlidir.

**Tablo 2:** Değişkenler Arasındaki Basit Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>
Sabit	.958	.223		4.299	.000	.473	.223
Sürekli Öfke	1.024	.112	.473	9.118	.000		

Not:  $F=83,144$ ; \*\*\* $p<.001$  \*\* $p<.01$  \* $p<.05$

Tablo 2'deki regresyon analizi sonuçlarına göre, sürekli öfke puanları ( $R=.47$ ,  $R^2=.22$ ,  $F=83.144$ ,  $p<.001$ ), antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu analiz sonucunda, antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin %22'si sürekli öfke tarafından açıklanmaktadır. Ayrıca, standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre sürekli öfkenin tükenmişliği yordamasına ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\beta=.473$ ,  $t=9.118$ ,  $p<.001$ ). Bu da göstermektedir ki, sürekli öfke arttıkça antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin de artma eğiliminde olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **TARTIŞMA**

Bu araştırma, antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgularımız, bu iki değişken arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani, antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri arttıkça, tükenmişlik düzeylerinin de artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Ayrıca Antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin düşük tükenmişlik düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun spor antrenörlerinin yaş, çalışma saatleri, antrenör-sporcu ilişkisi ve stres gibi faktörlerinin, özellikle sürekli öfke düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Spor antrenörleri sık sık yüksek rekabet baskısı altında çalışmak zorunda olmalarının yanı sıra performans beklentileri ve oyuncularla ilişki zorlukları gibi stres kaynakları sürekli öfke duygularının bu baskılara yanıt olarak arttığı söylenilir. Böylece sürekli öfke duygularının zamanla tükenmişlik hissine yol açtığı sonucuna varılabilir. Bununla birlikte, bu çalışmanın korelasyonel bir çalışma olduğunu ve neden-sonuç ilişkisi kurma amacının ötesinde olduğunu belirtmek önemlidir. Dolayısıyla, sürekli öfkenin tükenmişliğe neden olduğunu doğrulamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmanın sonuçları ayrıntılı olarak incelendiğinde, antrenörlerin sürekli öfke düzeylerinin düşük olduğu, ancak tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, yapılan korelasyon analizi, antrenörlerin sürekli öfke ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, antrenörlerin duygusal durumlarının ve tükenmişlik düzeylerinin yönetilmesi gereken önemli bir alan olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmanın regresyon analizi sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Bu analiz, sürekli öfkenin antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Daha da önemlisi, sürekli öfkenin antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini açıklamadaki katkısı istatistiksel olarak anlamlıdır ve antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin %22'sini sürekli öfke açıklamaktadır. Bu sonuçlar, sürekli öfkenin antrenörlerin duygusal durumları ve iş yaşamındaki tükenmişlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, antrenörlerin duygusal sağlığını ve iş memnuniyetini artırmak için, sürekli öfke yönetimi stratejilerinin ve duygusal iyilik hali programlarının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu tür programlar, antrenörlerin stres gibi öfkeyi tetikleyen sorunlarla başa çıkma becerilerini artırarak tükenmişliği azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca, Akpınar ve arkadaşlarının (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma da bu bağlamda önemli bir referans olarak gösterilebilir. Bu çalışma, sürekli öfkenin farklı popülasyonlarda benzer düşük düzeylerde olduğunu ortaya koymuştur, bu

da sürekli öfkenin farklı gruplardaki tükenmişlik üzerindeki etkilerinin genelleştirilebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu düzeyleri ise iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir (Özdemir ve ark.). Bu sonuçlar, spor antrenörlerinin iş stresi ve duygusal yönetim becerilerinin daha fazla dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Antrenörlerin tükenmişliği azaltmak ve sürekli öfke düzeylerini kontrol edebilmeleri için psikolojik refahlarını artırmaları, duygusal durumlarını geliştirmeleri ve etkili stres yönetimi stratejilerini benimsemeleri önemlidir.

Demografik değişkenlerin, antrenörlerin duygusal durumları ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelediğimizde, dikkate değer bulgular ortaya çıkmaktadır. Yaş, medeni durum ve çalışma süreleri gibi faktörlerin sürekli öfke ve tükenmişlikle arasında ilginç ilişkiler görülmektedir. Yaş ile sürekli öfke arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir; yaşın artması sürekli öfkeyi azaltmaktadır. Ancak, yaş ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir, yani yaşın artması tükenmişliği artırmaktadır. Bu bulgular, daha önce yapılan Kara vd. (2021) ve Kaya'nın (2019) araştırması ile uyumludur. Özellikle, yaş ile öfke arasındaki pozitif ilişki, daha ileri yaşta olan antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin, genç yaşta olan antrenörlere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Medeni durum ile tükenmişlik arasında ise negatif düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir; yani evli olan antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri daha düşüktür. Son olarak, antrenörlerin çalışma süreleri ile sürekli öfke arasında negatif bir ilişki saptanmıştır; çalışma süresi arttıkça sürekli öfkenin azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte, çalışma süreleri ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuş; antrenörlerin uzun çalışma süreleri tükenmişlik düzeylerini artırmıştır. Bu bulgular, Gögercin'in (2017) ve Biber'in (2010) araştırmalarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar, antrenörlerin psikolojik ve duygusal sağlıklarını yönetme stratejileri geliştirmeleri ve çalışma koşullarını göz önünde bulundurmaları gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, sürekli öfke ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ve demografik faktörlerin bu ilişki üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

## **SONUÇ**

Bu araştırma, arasında sürekli öfke ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, sürekli öfkenin artışının tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, spor antrenörlerinin duygusal sağlığını ve iş memnuniyetini artırmak için öfke ve tükenmişlik yönetimi stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. Demografik faktörlerin rolü de göz önüne alındığında, yaş ile tükenmişlik arasındaki pozitif ilişki ve evli antrenörlerin daha düşük tükenmişlik düzeyleri ile öne çıkan medeni durum ve çalışma süresi arttıkça tükenmişliğin arttığı gibi faktörler, antrenörlerin duygusal durumunu etkileyen önemli değişkenler olarak görülmektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılmasına ve antrenörlerin psikolojik iyi oluşunu destekleyecek müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, antrenörlerin duygusal sağlığını ve tükenmişlik düzeylerini yönetmelerine yardımcı olmak için özel destek ve eğitim programlarının geliştirilmesi önerilebilir. Sürekli öfke yönetimi stratejileri ve duygusal iyilik hali programları, antrenörlerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak tükenmişliği azaltmada potansiyel olarak etkili olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma spor antrenörlerinin psikolojik sağlığına ve iş performansına olumsuz etkileri olabilecek sürekli öfke duygularının tükenmişlikle ilişkisini inceleyerek önemli bir katkı sunmuştur. Bu bulgular, spor antrenörlerinin çalışma koşullarını iyileştirmeye ve duygusal sağlıklarını korumaya yönelik çabaları desteklemektedir. Ayrıca antrenörlerin iş performanslarını ve psikolojik refahlarını iyileştirmek için sürekli öfke ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin daha fazla araştırılması gerektiğini göstermektedir.

## REFERANSLAR

- Akpınar, S., Temel, V. ve Nas, K. (2012). Determination of students' trait anger and anger expression styles who are studying at physical education and sports high school. *Prime Journal of Social Science (PJSS)*, 1(3), 46-50.
- Balcı, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem A.
- Biber, E., Ersoy, A., Acet, M., ve Küçük, V. (2010). Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 134-143.
- Bridewell, B.W., ve Change, E.C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: relations to anger-in, anger-out and anger control. *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11st ed.). Pegem A.
- Coutu, D., Kauffman, C., Charan, R., Peterson, D. B., Maccoby, M. ve Scoular, P. A. (2009). What can coaches do for you. *Harvard Business Review*, 87(1), 91-97
- Cruickshank, A., ve Collins, D. (2015). The Sport Coach. In I. O'Boyle, D. Murray & P. Cummins (Eds.), *Leadership in Sport* (pp. 155-172). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 62-77.
- Dalkılıç, M. (2019). Sürekli öfke: antrenörlerin öfke ifade tarzları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(68), 1408-1414.
- Erdem, K. (2005). *Futbolda kenar yönetimi*. İstanbul: Morpa Yayınevi.
- Ergin, R., Çakır, G. ve Işık, U. (2023). Mediator role of perceived stress in the relationship between positive/negative emotions and mental toughness. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 37- 51.
- Gögercin, T. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (İstanbul Başakşehir ilçesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güllü, S., ve Şahin, S. (2019). Antrenörlerde duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 332-354
- Kalkavan, A., ve Özdemir, E. (2022). Profesyonel futbolcuların tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 356-371.



- Kara, M., Kara, N. Ş. ve Çetin, M. Ç. (2021). The relationship between karate trainers' continuous angry and angry expressions and levels of cognitive flexibility. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
- Karaca, S. ve Karaca, R., (2022) Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. Editör M. Ulukan ve H. Ulukan INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences, (213-232). İzmir: Duvar Kitabevi.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. & Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, H., (2019), *Beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin iş doyum ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Lyle J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.
- Lyle, J., ve Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. New York: Routledge.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Özdemir, N., Ulukan H. ve Karaca, S. (2023) Sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve mesleki tükenmişlik. Editör M. Ulukan ve M. Dalkılıç Spor Bilimlerinde Yenilikçi Çalışmalar (ss. 367-383). İzmir: Duvar Yayınları.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarsi (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31). 26-35.
- Pines, A.M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A.M. (2005). The Burnout Measure, Short Version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78–88.
- Savaşır, I., ve Şahin N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spielberger, C.D. (1980). Preliminary manual for the state-trait anger scale (STAS). Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.

- Sunay, H. (1997). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitimi programlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60.
- Sunay, H. (2013). Coaching practises of first and second leauge women-men volleyball coaches in Turkey. *Life Sciences Journal*, 10(7), 556-561.
- Taylor, B. (2006). Coaching. Editör F. Ferrero, *British canoe union, coaching handbook*. Wales: Pesda Press.



## **Bölüm 4**

# **Sporcularda Zihinsel Antrenman Becerilerinin Değerlendirilmesi: Farklı Branşlarda Karşılaştırmalı Bir Analiz**

**Mahmut ULUKAN<sup>1</sup>, Aslı ESENKAYA<sup>2</sup>**

**Hasan ULUKAN<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup> Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
mhmtulkn@gmail.com ORCID No: 0000-0003-3623-395X*

*<sup>2</sup> Öğr. Gör.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Meslek Yüksekokulu  
asli.esenkaya@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0001-7574-0618*

*<sup>3</sup> Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği.  
hasan.ulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2313-201X*



## **ÖZET**

Bu araştırma, farklı spor branşlarındaki sporcuların zihinsel antrenman becerilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Özellikle cinsiyet ve yaş gruplarına bağlı olarak bu beceriler arasındaki farkları incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma kapsamında beş farklı spor branşı (futbol, tenis, yüzme, badminton ve okçuluk) incelenmiştir. Katılımcılar cinsiyet ve yaş gruplarına göre ayrılmıştır. Zihinsel antrenman becerileri, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizlerle veriler değerlendirilmiş ve karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Antalya ilinde farklı spor branşlarındaki sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 236 (%54) kadın sporcu, 202 (%54) erkek sporcu olmak üzere 438 kişi oluşturmaktadır. Futbolcularda zihinsel temel beceriler orta düzeyde bulunurken, zihinsel performans becerileri yüksek düzeydedir. Tenisçilerde zihinsel performans ve içsel konuşma becerileri daha yüksektir. Yüzücülerde zihinsel performans, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma yüksek düzeydedir. Badmintoncularda ise kişilerarası ilişkiler orta düzeydeyken diğer alt boyutlar yüksek düzeydedir. Okçularda zihinsel performans ve içsel konuşma becerileri daha yüksektir. Cinsiyet bazında yapılan analizlerde, spor branşları arasında farklılıklar belirginleşmiştir. Özellikle kadın tenisçilerin zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerilerinde erkek tenisçilere göre üstün olduğu görülmüştür. Ancak diğer spor branşlarında cinsiyet arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Yaş gruplarına göre yapılan analizlerde ise, bazı sporlarda yaşın zihinsel beceriler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Örneğin, 16 yaş ve altı badmintoncularda zihinsel temel beceriler daha düşükken, zihinsel performans becerileri daha yüksektir. Sonuç olarak bu çalışma, farklı spor branşlarındaki sporcularda zihinsel antrenman becerilerinin çeşitlilik gösterebileceğini ve cinsiyet ile yaş faktörlerinin bu becerileri etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, antrenman programlarının spesifik branşlar ve gruplar için özelleştirilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır. Sporcuların zihinsel becerilerinin geliştirilmesi, performanslarını artırabilir ve sporun her seviyesinde daha etkili bir şekilde rekabet etmelerine yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel antrenman becerileri, Sporcular, Spor branşları, Performans becerileri, Karşılaştırmalı analiz

## **GİRİŞ**

Spor, yüzyıllardır insanların fiziksel ve zihinsel sınırlarını keşfetme, rekabet etme ve kendilerini geliştirme yolunda bir araç olarak kullanılmıştır. Genç yaşlardan itibaren sporun etkileri, bireylerin fiziksel sağlığına katkıda bulunmanın ötesinde, onların karakter gelişimi, liderlik becerileri ve problem çözme yeteneklerini şekillendirmede de kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel antrenman becerilerini geliştirmeleri, sadece performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda yaşamları boyunca karşılaşacakları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına da yardımcı olur. Bu kitap bölümü, genç sporcularda zihinsel antrenman becerilerinin değerlendirilmesi üzerine odaklanmaktadır. Özellikle, farklı spor branşlarında yer alan genç sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin gelişim düzeyini, bu becerilerin performansları üzerindeki olası etkisini ve farklı spor branşları arasındaki karşılaştırmalı analizi ele almaktadır. Zihinsel antrenman becerileri, sporun birçok yönünü kapsar, bu nedenle bu çalışma, odaklanılan spor branşlarına bağlı olarak değişen bu becerilerin analizini sunmayı amaçlar. Ayrıca genç sporcuların başarılarını artırmak ve spor yaşamlarını desteklemek isteyen antrenörler, ebeveynler, spor psikologları ve araştırmacılar için önemli bir kaynak olacaktır. Zihinsel antrenman becerilerinin genç sporcularda nasıl geliştirilebileceği konusundaki bilgi, genç sporcuların daha etkili bir şekilde rekabet edebilmelerine ve yaşamları boyunca zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Özetle bu bölümün amacı, genç sporcularda zihinsel antrenman becerilerinin özünü anlamak, bu becerilerin farklı spor branşlarında nasıl farklılaştığını ve benzerlik gösterdiğini incelemek, ve genç sporcuların bu becerileri nasıl geliştirebileceklerini tartışmaktır. Başlıktan da anlaşılacağı gibi, bu çalışma farklı spor branşları arasında karşılaştırmalı bir analiz sunacaktır, böylece her bir spor branşı için özgün zihinsel antrenman gereksinimlerini anlamak daha mümkün hale gelecektir.

Sporcu performansını artıran birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler arasında genetik özellikler, çevresel etkenler, doğal yetenekler ve beceriler öne çıkar. Ancak sporcuların sportif yeteneklerini geliştirmesi ve sürdürmesi için psikolojik yetenek ve becerilere de gereksinim vardır. Psikolojik beceriler, sporcuların motivasyonlarını artırarak başarılarını tetikleyen ve destekleyen kilit unsurlardır. Spor dünyasında, sporcuların psikolojik durumunun performansları üzerinde belirgin etkileri olduğu birçok araştırma tarafından kanıtlanmıştır ve bu konu sürekli olarak incelenmektedir. Sporcuların fiziksel hazırlık, teknik beceriler, taktiksel bilgi ve zihinsel antrenmanlar gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik becerilere de odaklanmaları gereklidir. Sporcular, müsabakalar sırasında zihinsel olarak odaklanma, stresle başa çıkma, motivasyonu yükseltme

ve özgüveni artırma gibi psikolojik becerilere sahip olmalıdır. Ayrıca, fiziksel üstünlüğe sahip olan bir sporcu bile, uygun psikolojik hazırlık yapmadığı takdirde mağlup olma riskiyle karşı karşıyadır. Sonuç olarak, spor performansını artıran faktörler arasında fiziksel, teknik ve taktiksel yeteneklerin yanı sıra psikolojik becerilerin de önemli bir rol oynadığı unutulmamalıdır. Sporcuların zihinsel antrenmanlara ve psikolojik hazırlığa ayrıca önem vermesi, başarılı bir spor kariyeri için hayati bir öneme sahiptir.

Bir birey, yalnızca fiziksel bir varlık değil, aynı zamanda psikolojik, kültürel ve sosyal yeteneklere sahip bir canlıdır. Bu nedenle spor alanında, bir sporcunun fiziksel ve psikolojik durumu, sportif performansı ve başarı ile yakından ilişkilidir. Sportif performans, bir sporcu tarafından hedeflenen sportif amaçları gerçekleştirme çabalarının bir sonucu olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Fiziksel ve psikolojik performansı geliştirecek pek çok beceri vardır; psikolojik dayanıklılık, iç konuşma ve zihinsel dayanıklılık bunlardan bazılarıdır (Özdemir, 2019). Aynı zamanda sportif performans, sporcu tarafından faaliyet sırasında elde edilen bedensel, biyomekanik ve ruhsal kazançlar olarak da değerlendirilebilir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Psikolojik beceriler, sporun başarısı için vazgeçilmezdir. Bu beceriler, sporcu yeteneklerinin gelişimi ve sürdürülebilirliği için kritik öneme sahiptir. Psikolojik beceriler, odaklanma ve motivasyon gibi yetileri geliştirir ve sporcunun performansını yükseltir. Bu beceriler, aşamalı gevşeme teknikleri, ilham verici konuşmalar, korkuyla başa çıkma, otojenik antrenman, görselleştirme, düşünceleri yönlendirme, öz konuşma ve stresle başa çıkma gibi özellikleri içerir. Bu nitelikler, sporcunun zihninde canlandırılarak geliştirilir. Zihinsel antrenman, idman veya müsabaka sırasında meydana gelebilecek olumlu veya olumsuz olaylara göre düşünce ve davranışları sistematik bir şekilde zihinde canlandırma sürecini ifade eder. Sporcular, istedikleri davranışları zihinsel olarak tekrarlayarak, bu davranışları gerçekleştirmeye daha iyi hazırlanabilirler. Zihinsel antrenmanlar, beynin uygun şekilde programlanması ve hareketlerin daha etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi için büyük bir fayda sağlar. Bu nedenle, zihinsel antrenmanlar, sporcuların koordinasyon yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur ve sporculukta gerekli olan eşgüdüm yeteneklerini kazandırır.

Özellikle zihinsel canlandırma antrenmanları, sporcuların yarışmadan önce yapacakları planları ve beklenmedik durumlar için alternatif çözümleri zihinsel olarak hazırlamalarına yardımcı olur. Bu beceri, sporcuların kendilerini kontrol etmelerine ve olası stresi azaltmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, psikolojik becerilerin bir parçası olarak zihinsel antrenmanlar, sporcuların daha iyi odaklanmalarını ve başarılarını artırmalarını sağlayan önemli bir araçtır (Biçer,



1998, Jones ve Stuth, 1997). Ayrıca, sporcuların baskı altında sakin kalabilme, dikkatlerini hedefe yoğunlaştırabilme, olumsuz koşullarda kendilerine olan güvenlerini sürdürebilme ve motivasyonlarını yönetebilme gibi zihinsel becerilere sahip olmaları gerekmektedir (Arvinen-Barrow vd., 2015; Kunter, 1998). Birçok spor dalında, sonuçlar genellikle niceliksel olarak değerlendirilir ve performans, yalnızca fiziksel eylemlerden çok duygusal, düşünsel, uyarıcı, sosyal ve fiziksel çevre faktörlerinin bir bütünü olarak kabul edilir. Bu faktörlerin tümünün temelinde, zihinsel hazırlık ve zihinsel performansın yattığı belirtilmektedir (Bozkurt, 2010). Sporcuları uyararak içgüdüsel olarak deneyimledikleri iç gerilim hedeflerine odaklanmalarını artırdıkları söylenebilir (Ulukan ve Esenkaya, 2020).

Sporcular için başarılı bir performansın temeli, uyarıcı seviyelerinin düzenlenmesiyle başlar. Yüksek ya da düşük uyarıcı seviyelerinin, performansta dalgalanmalara yol açabileceği ve bu nedenle optimal bir performans için uygun uyarılma düzeyinin gerekliliği vurgulanmaktadır (Dolu, 1994). İkinci aşama, zihinsel antrenmandır. Belirli temel psikolojik yeteneklerin kazanılması için gerekli zihinsel becerilerin planlı bir şekilde geliştirilmesi veya sporcuların zihinsel olarak hazırlanması süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreç, psikolojik periyodizasyon olarak adlandırılan bir yöntemle yapılandırılır (Dolu, 1994). Sporcularda zihinsel hazırlık, içsel ve dışsal motivasyon yollarıyla gerçekleştirilir. İçsel motivasyonla hareket eden birey, kendini başarı için motive eder, hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak için fiziksel olarak çaba sarf eder. Dışsal motivasyon ise, müsabakadan önce ödüller ve pekiştirmeler gibi dışsal teşviklerle sporcuları motive eder. Başarılı bir zihinsel hazırlık için içsel ve dışsal motivasyonun birlikte bulunması önemlidir (Soyer ve vd., 2010). Günümüzde, antrenörler ve sporcular için fiziksel antrenmanın yanı sıra zihinsel antrenman tekniklerinin de düzenli olarak tekrarlanması önerilmektedir.

Sporlarda zihinsel antrenman, performansın artırılması, egzersizden daha fazla keyif alınması ve fiziksel aktivitelerin daha tatmin edici hale getirilmesi amacıyla psikolojik becerilerin sistemli ve sürekli bir şekilde uygulanması olarak tanımlanabilir (Weinberg ve Gould, 2015). Zihinsel antrenman, psikolojik testlerin kullanılması yoluyla sporcuların performanslarını etkileyen engelleri belirlemelerine ve bu engelleri aşmalarına yardımcı olur. Psikolojik testler, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini tespit ederek antrenörlerin bu sorunlar üzerinde çözüm üretmelerine olanak tanır (Taylor ve Wilson, 2005). Ayrıca sporcularda sportif özgüveni artırmak ve bu tekniklerin sporcuların performansını geliştirmesini incelemek amacıyla zihinsel antrenman müdahale yöntemleri birçok araştırmada kullanılmıştır. Bu tür çalışmalarda, elde edilen sonuçları daha doğru bir şekilde değerlendirebilmek için zihinsel beceriler ile

zihinsel tekniklerin ayrı ayrı incelenmesi gerektiği önerilmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018).

Çeşitli araştırmalar, zihinsel olarak güçlü olan sporcuların genellikle yarışmalarda yüksek performans sergilediğini belirtmektedir. Kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri, zihinsel dayanıklılık, özgüven, akış deneyimi gibi psikolojik parametreler, spor performansını değerlendirmek için önemli olarak kabul edilen kişisel özelliklerdir (Sethi, 2019). Özellikle, üst düzey sporcular arasındaki ayrımı belirleyen faktörlerden biri, zihinsel becerilerdir (Cherry, 2005). Zihinsel dayanıklılık, bireyin olumlu ve olumsuz stres, zorluklar ve baskılara yaklaşma, tepki verme ve değerlendirme biçimini etkileyen, deneyimlerle geliştirilmiş ve doğal olarak var olan sporla ilişkilendirilen genel ve spesifik değerler, tutumlar, düşünceler ve duyguların bir birleşimi olarak tanımlanır (Gucciardi ve Gordon, 2009). Bu tanım, zihinsel olarak güçlü olan bireylerin sosyal olarak dışa dönük olma eğiliminde olduklarını ve rekabetçi birçok durumda daha düşük kaygı seviyelerine sahip olduklarını gösterir. Elit sporcuların, yarışmalarda üstün başarı elde etmek için yüksek düzeyde zihinsel becerilere sahip olmaları gerektiğini destekler (Gucciardi ve Gordon, 2011). Bu nedenle, sporcularda zihinsel gücün ve zihinsel becerilerin geliştirilmesi, yüksek performans elde etmek için kritik bir öneme sahiptir. Nihayetinde, Konter (2003), optimal performansa ulaşmanın ve spor başarısı elde etmenin, hem psikolojik hem de fizyolojik yeteneklerin geliştirilmesine dayandığını vurgulamaktadır. Gençler, gelişimlerini olumlu yönde etkileyecek spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir (Ulukan vd., 2020). Ayrıca çeşitli spor branşlarında faaliyet gösteren sporcular, müsabakalarda fiziksel ve fizyolojik olarak hazır olmanın yanı sıra karşılaştıkları psikolojik faktörlere de adapte olmak zorundadır (Weinberg ve Gould, 2015). Bu nedenle aynı yetenek seviyesine sahip sporcular arasında başarının büyük ölçüde psikolojik hazırlığa bağlı olduğunu belirtmek önemlidir. Bu bağlamda, zihinsel antrenmanın önemi her geçen gün daha fazla vurgulanmaktadır. Ekmekçi (2017), bu terimi, sporcuların kendilerini zihinsel olarak müsabakalara hazırlamak için kullanılan teknikler olarak tanımlar, bunlar arasında imgeleme, nefes alma, meditasyon, odaklanma ve konsantrasyon teknikleri bulunur.

Birçok başarılı sporcu, kariyerleri boyunca performans endişesi yaşar. Bu durum, konsantrasyon eksikliğine, özgüven kaybına ve motivasyonun düşmesine neden olarak yarışma kaygısına yol açabilir. Kısa vadede bu tür sorunların yaşanması normal olsa da, sürekli olarak devam eden sorunlar, sporcuların optimal performans aralığını yakalamalarını zorlaştırabilir (Ercan, 2013). Bu tür zorlukların üstesinden gelmek için sporcuların sporculuk yaşamları boyunca psikolojik olarak güçlü kalmaları gerekmektedir. Bu

nedenle, sporcuların psikolojik faktörlere bağlı olarak sergiledikleri performansın, cesaret düzeyi üzerinde belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, sporun gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimine olan katkılarını keşfetmek ve sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak amacıyla zihinsel antrenman becerilerinin rolünü anlamaya yönelik bir katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. İlerleyen bölümlerde, zihinsel antrenmanın temel kavramları, farklı spor branşları arasındaki farklılıklar ve benzerlikler, zihinsel antrenman becerilerinin geliştirilmesi için pratik stratejiler ve sonuçların analizi gibi konuları ele alacağız. Bu giriş, kitap bölümünün temel konularına ve amacına genel bir bakış sunarak okuyucuları konuya hazırlamak için yazılmıştır.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Bu araştırma, Antalya ilinde farklı spor branşlarında yer alan sporcuların zihinsel antrenman becerilerini değerlendirmeyi ve bu becerilerin özellikle cinsiyet ve yaş grupları açısından karşılaştırmalı analizini yapmayı amaçlamaktadır. Sporcuların zihinsel antrenman becerilerini anlamak, sporun rekabetçi dünyasında performanslarını geliştirmelerine ve psikolojik hazırlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunabilir. Bu çalışma, betimsel ve karşılaştırmalı bir tarama modelini benimsemektedir. Karşılaştırmalı analizler, farklı gruplar arasındaki ilişkileri ve farklılıkları incelemek için kullanılan bir istatistiksel analiz türüdür. Veriler, cinsiyet ve yaş gruplarına göre ayrı ayrı analiz edilerek, zihinsel antrenman becerilerinin bu faktörlerle ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırmada, temel veri toplama aracı olarak bir anket kullanılmıştır. Çünkü anket büyük bir sporcu örneklemini hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirmemize olanak tanıdı. Ayrıca, çoklu değişkenlerin değerlendirilmesine olanak sağlayarak analizlerimizi derinleştirdi.

### ***Araştırma Grubu***

Bu araştırmanın evrenini Antalya ilinde farklı spor branşlarındaki sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, ulaşması en kolay katılımcılardan başlayarak, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre belirlenmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmada yeterli sayıda katılımcıya ulaşmak amacıyla örnekleme işleminin en kolay katılımcılardan başlayarak tamamlandığı bir örnekleme yöntemidir (Sönmez ve Alacapınar, 2011). Bu araştırmanın örneklem grubu, rastgele seçilmiş ve gönüllü sporculardan oluşmaktadır. Buna göre araştırmanın örneklemini 256 (%54) kadın sporcu, 202 (%42) erkek sporcu

olmak üzere 438 kişi oluşturmuştur. Veriler çevrimiçi anket yöntemi ve anket dağıtımı yoluyla toplanmış olup, 5 katılımcı ölçekleri eksik doldurduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri kullanılmıştır.

### ***Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)***

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri, spor ortamındaki zihinsel beceri ve teknikleri ölçmek amacıyla Behnke ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu envanter, toplamda 20 sorudan oluşmakta ve 5 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Katılımcılar, sorulara yanıt verirken 5'li Likert tipi ölçeği kullanmaktadır (kesinlikle katılmıyorum=1, kesinlikle katılıyorum=5). Envanterin Türkçe uyarlamadaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları 0.82 ile 0.91 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, envanterin güvenilirliğini desteklemektedir. Bu çalışmada, envanterin genel iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda, envanterin alt boyutları için madde ve iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Zihinsel Temel Beceriler (ZTB) için 4 madde  $\alpha=0.75$ ; Zihinsel Performans Becerileri (ZPB) için 6 madde  $\alpha =0.77$ ; Kişilerarası Beceriler (KB) için 4 madde  $\alpha =0.83$ ; Kendinle Konuşma (KK) için 3 madde  $\alpha=0,84$  ve Zihinsel Canlandırma (ZC) için 3 madde  $\alpha=0.78$ . Bu envanter, spor psikolojisi alanındaki araştırmalarda zihinsel beceri ve tekniklerin ölçülmesinde kullanılan güvenilir bir araç olarak değerlendirilmektedir.

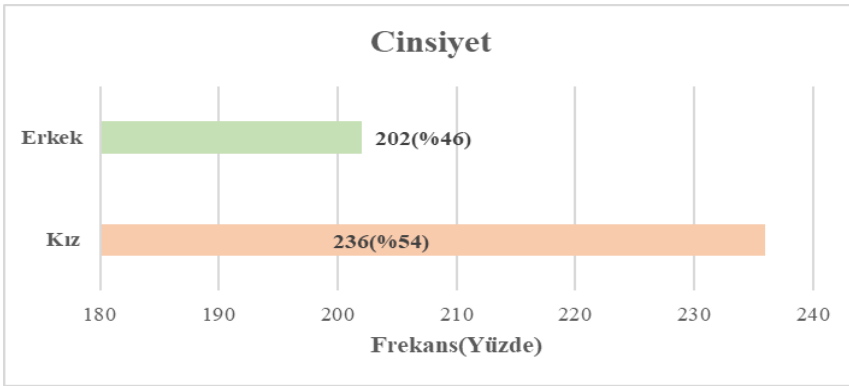
### ***Verilerin Analizi***

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve analizler 0.05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak analiz edilmiştir. Sporcuların zihinsel antrenman becerilerini değerlendirmek için betimleyici analizler kullanılmıştır. Bu analizlerde verilerin özetlenmesi için frekans (f), yüzde (%) ve ağırlıklı ortalama değerleri hesaplanmıştır. Verilerin güvenilirlik analizi için Cronbach Alpha istatistiği kullanılmış ve verilerin güvenilir olduğu belirlenmiştir. Verilerin normallik testi sonucunda Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin genelinde yapılan normallik testleri sonucunda çarpıklık değeri (-.315) ve basıklık değeri (.386) hesaplanmıştır. Ayrıca, Zihinsel Temel Beceriler için çarpıklık (-.410) ve basıklık (.595),

Zihinsel Performans Becerileri için çarpıklık (-.319) ve basıklık (.025), Kişilerarası Beceriler için çarpıklık (-.217) ve basıklık (.882), Kendinle Konuşma için çarpıklık (-.207) ve basıklık (.645), ve son olarak Zihinsel Canlandırma için çarpıklık (-.206) ve basıklık (.820) değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013),  $\pm 1,5$  arasındaki çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik göstergeleri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu göstergelere göre, verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Ayrıca, veri setini özetlemek ve anlamak için tanımlayıcı istatistik yöntemlerinden Merkezi Eğilim Ölçüleri kullanılmıştır.

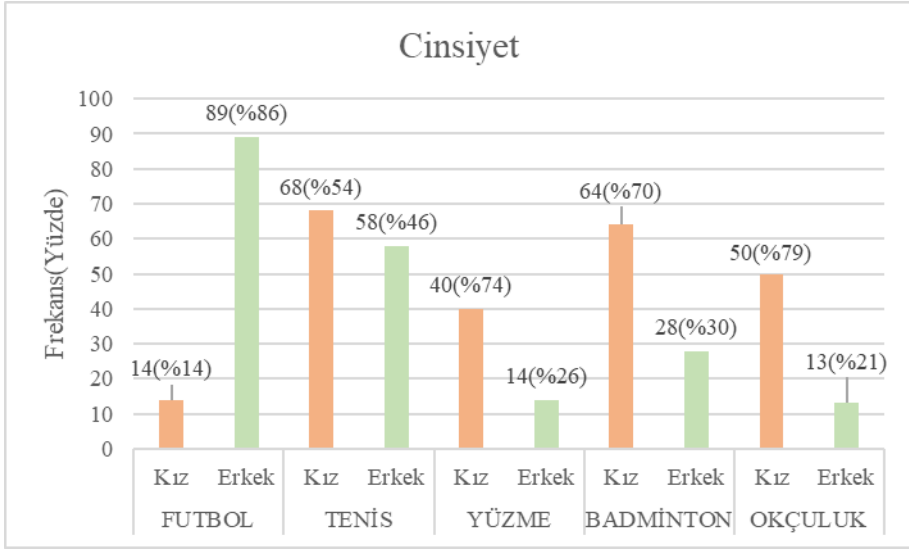
## **BULGULAR**

Şekil 1’de araştırmaya katılan tüm sporcuların 236’sı kadın sporcu (%54) ve 202’si erkek sporcu (%46) olmak üzere toplam 438 sporcu sayısı için bir çubuk grafik verilmiştir.



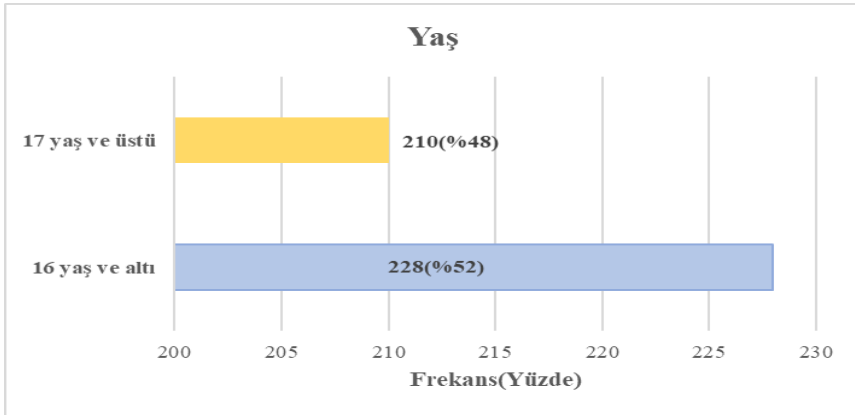
**Şekil 1:** Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2 araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre cinsiyet dağılımının sütun grafiğini göstermektedir. Buna göre futbol branşında 14 kadın sporcu 89 erkek sporcu, tenis branşında 68 kadın sporcu 58 erkek sporcu, yüzme branşında 40 kadın sporcu 14 erkek sporcu, badminton branşında 64 kadın sporcu 28 erkek sporcu ve okçuluk branşında 50 kadın sporcu 13 erkek sporcu olduğu görülmüştür.



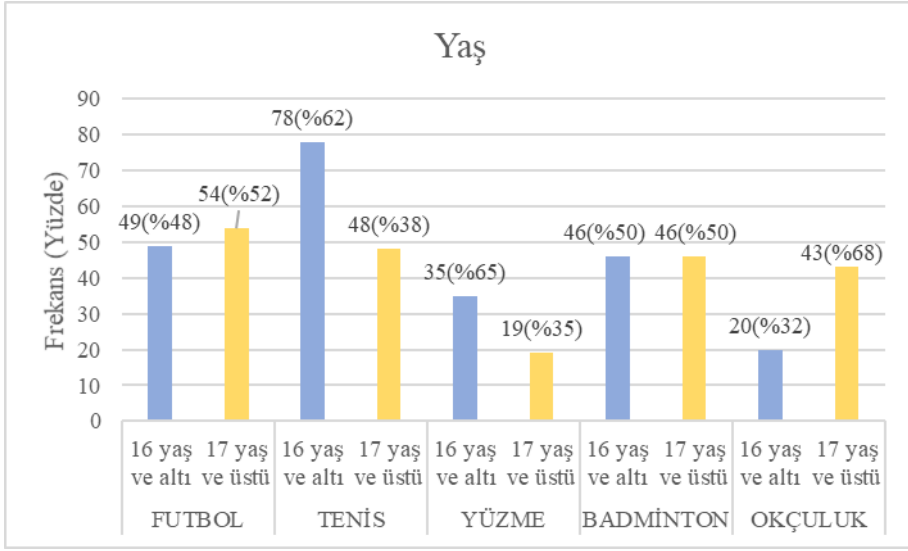
**Şekil 2:** Branşlara göre Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 3 araştırmaya katılan tüm sporcuların yaşının çubuk grafiğini göstermektedir. İki yüz yirmi sekiz sporcu 16 yaş ve altında olduğunu bildirirken iki yüz on sporcu 17 yaş ve üzerinde olduğunu bildirmiştir.



**Şekil 3:** Katılımcıların Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 4 araştırmaya katılan sporcuların branşlarına göre yaş dağılımının sütun grafiğini göstermektedir. Katılımcıların yaşları 15 ile 22 arasında değişmekte olup iki yüz yirmi sekiz sporcu 16 yaş ve altı, iki yüz on sporcu 17 yaş ve üzerinde olduğunu bildirmiştir.



Şekil 4: Branşlara göre Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

Tablo 1: Katılımcıların Sporda Zihinsel Antrenman Beceri Düzeyleri

Branş	Sporda Zihinsel Antrenman Becerileri	N	Min	Max	Mean	Ss.
FUTBOL	Zihinsel Temel Beceriler	103	11,00	18,00	14,238	2,009
	Zihinsel Performans Becerileri	103	13,00	28,00	22,738	4,077
	Kişilerarası Beceriler	103	5,00	20,00	13,583	4,399
	İçsel Konuşma	103	8,00	15,00	12,297	2,559
	Zihinsel Canlandırma	103	3,00	15,00	11,131	3,858
	Toplam	103	57,00	88,00	73,988	9,834
TENİS	Zihinsel Temel Beceriler	126	8,00	20,00	14,475	2,951
	Zihinsel Performans Becerileri	126	18,00	30,00	22,910	3,741
	Kişilerarası Beceriler	126	6,00	18,00	12,041	3,918
	İçsel Konuşma	126	10,00	15,00	12,827	1,713
	Zihinsel Canlandırma	126	7,00	15,00	10,406	3,319
	Toplam	126	58,00	96,00	72,662	8,256
YÜZME	Zihinsel Temel Beceriler	54	8,00	18,00	13,666	4,269
	Zihinsel Performans Becerileri	54	27,00	30,00	28,333	1,270
	Kişilerarası Beceriler	54	9,00	20,00	15,333	4,731
	İçsel Konuşma	54	12,00	15,00	14,000	1,441
	Zihinsel Canlandırma	54	6,00	15,00	12,000	4,323
	Toplam	54	73,00	98,00	83,333	10,859
BADMİNTON	Zihinsel Temel Beceriler	92	9,00	20,00	16,565	2,925
	Zihinsel Performans Becerileri	92	11,00	30,00	26,152	3,616
	Kişilerarası Beceriler	92	9,00	20,00	16,130	3,721
	İçsel Konuşma	92	4,00	15,00	12,793	2,587
	Zihinsel Canlandırma	92	6,00	15,00	12,000	2,812
	Toplam	92	46,00	100,00	83,641	12,586

OKÇULUK	Zihinsel Temel Beceriler	63	8,00	18,00	13,444	3,150
	Zihinsel Performans Becerileri	63	15,00	30,00	25,000	4,398
	Kişilerarası Beceriler	63	10,00	20,00	15,777	3,174
	İçsel Konuşma	63	11,00	15,00	13,667	1,643
	Zihinsel Canlandırma	63	7,00	15,00	12,000	2,464
	Toplam	63	64,00	95,00	79,889	10,111

Tablo 1'deki sonuçlar, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların zihinsel antrenman becerilerini değerlendirmek için önemli bir perspektif sunmaktadır.

#### **Futbolcularda:**

- Zihinsel Temel Beceriler: Ortalama puan 14.238 ( $\pm 2.009$ ) ile orta,
- Zihinsel Performans Becerileri: Ortalama puan 22.738 ( $\pm 4.077$ ) ile yüksek,
- Kişilerarası Beceriler: Ortalama puan 13.583 ( $\pm 4.399$ ) ile orta,
- İçsel Konuşma: Ortalama puan 12.297 ( $\pm 2.559$ ) ile ortala,
- Zihinsel Canlandırma: Ortalama puan 11.131 ( $\pm 3.858$ ) ile orta düzeydedir.

#### **Tenisçilerde:**

- Zihinsel Temel Beceriler: Ortalama puan 14.475 ( $\pm 2.951$ ) ile orta,
- Zihinsel Performans Becerileri: Ortalama puan 22.910 ( $\pm 3.741$ ) ile yüksek,
- Kişilerarası Beceriler: Ortalama puan 12.041 ( $\pm 3.918$ ) ile orta,
- İçsel Konuşma: Ortalama puan 12.827 ( $\pm 1.713$ ) ile yüksek,
- Zihinsel Canlandırma: Ortalama puan 10.406 ( $\pm 3.319$ ) ile orta düzeydedir.

#### **Yüzücülerde:**

- Zihinsel Temel Beceriler: Ortalama puan 13,666 ( $\pm 4,269$ ) ile orta,
- Zihinsel Performans Becerileri: Ortalama puan 28,333 ( $\pm 1,270$ ) ile yüksek,
- Kişilerarası Beceriler: Ortalama puan 15,333 ( $\pm 4,731$ ) ile orta,
- İçsel Konuşma: Ortalama puan 14,000 ( $\pm 1,441$ ) ile yüksek,
- Zihinsel Canlandırma: Ortalama puan 12,000 ( $\pm 4,323$ ) ile yüksek düzeydedir.



**Badmintoncularda:**

- Zihinsel Temel Beceriler: Ortalama puan 16,565 ( $\pm 2,925$ ) ile yüksek,
- Zihinsel Performans Becerileri: Ortalama puan 26,152 ( $\pm 3,616$ ) ile yüksek,
- Kişilerarası Beceriler: Ortalama puan 16,130 ( $\pm 3,721$ ) ile orta,
- İçsel Konuşma: Ortalama puan 12,793 ( $\pm 2,587$ ) ile yüksek,
- Zihinsel Canlandırma: Ortalama puan 12,000 ( $\pm 2,812$ ) ile yüksek düzeydedir.

**Okçularda:**

- Zihinsel Temel Beceriler: Ortalama puan 13,444 ( $\pm 3,150$ ) ile orta,
- Zihinsel Performans Becerileri: Ortalama puan 25,000 ( $\pm 4,398$ ) ile yüksek,
- Kişilerarası Beceriler: Ortalama puan 15,777 ( $\pm 3,174$ ) ile orta,
- İçsel Konuşma: Ortalama puan 12,000 ( $\pm 2,464$ ) ile yüksek
- Zihinsel Canlandırma: Ortalama puan 12,000 ( $\pm 2,464$ ) ile orta düzeydedir.

Zihinsel Temel Beceriler açısından en yüksek ortalama Badminton'da (16.565), en düşük ise Yüzme'de (13.666) bulunur. Zihinsel Performans Becerileri açısından en yüksek Yüzme'de (28.333), en düşük Futbol'da (22.738) bulunur. Kişilerarası Beceriler açısından en yüksek Badminton'da (16.130), en düşük Futbol'da (13.583) bulunur. İçsel Konuşma açısından en yüksek Yüzme'de (14.000), en düşük Badminton'da (12.793) bulunur. Zihinsel Canlandırma açısından en yüksek Badminton'da (12.000), en düşük Yüzme'de (10.722) bulunur.

Bu veriler, farklı spor branşlarında sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin spesifik yönlerini göstermektedir. Ayrıca, her branşın kendi içinde zihinsel becerilerde farklı seviyelere sahip olduğunu ve geliştirme potansiyeli bulunduğunu vurgulamaktadır.

**Tablo 2:** Cinsiyete göre Sporda Zihinsel Antrenman Becerileri

Brans	Zihinsel Antrenman Becerileri	Cinsiyet	N	Mean	Ss.	t	p
FUTBOL	Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	14	16,071	,730	-1,312	,192
		Erkek	89	15,325	2,098		
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	14	25,000	3,305	-2,520	,015*
		Erkek	89	22,955	4,482		
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	14	14,500	2,681	-1,636	,105
		Erkek	89	13,303	4,732		
	İçsel Konuşma	Kadın	14	13,285	2,584	-2,039	,054
		Erkek	89	12,809	2,942		
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	14	12,857	3,158	-,921	,359
		Erkek	89	10,561	3,729		
TENİS	Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	68	15,764	2,425	-5,980	,000*
		Erkek	58	13,086	2,597		
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	68	24,382	4,135	-4,428	,000*
		Erkek	58	21,672	2,671		
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	68	12,367	3,455	-,253	,801
		Erkek	58	12,189	4,430		
	İçsel Konuşma	Kadın	68	12,573	2,599	-1,772	,079
		Erkek	58	13,413	2,714		
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	68	10,779	3,180	-,211	,834
		Erkek	58	10,655	3,436		
YÜZME	Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	40	11,575	2,570	-7,606	,000*
		Erkek	14	17,500	2,312		
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	40	27,000	3,170	-2,538	,014*
		Erkek	14	29,571	3,523		
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	40	14,350	3,925	-5,800	,000*
		Erkek	14	19,428	2,310		
	İçsel Konuşma	Kadın	40	13,175	1,318	-7,201	,000*
		Erkek	14	16,285	1,589		
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	40	11,350	4,264	-3,853	,000*
		Erkek	14	15,214	2,778		
BADMİNTON	Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	64	17,171	2,178	-2,605	,011*
		Erkek	28	15,500	3,958		
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	64	27,875	3,982	-1,680	,096
		Erkek	28	26,428	3,338		
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	64	17,609	2,340	-9,842	,000*
		Erkek	28	12,035	2,834		
	İçsel Konuşma	Kadın	64	13,843	2,589	-5,200	,000*
		Erkek	28	11,071	1,676		
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	64	13,781	1,666	-22,914	,000*
		Erkek	28	8,250	,645		
OKÇULUK	Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	50	12,340	3,087	-5,792	,000*
		Erkek	13	16,461	2,025		
	Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	50	23,040	4,759	-,569	,572
		Erkek	13	23,538	2,025		
	Kişilerarası Beceriler	Kadın	50	14,800	3,003	-5,092	,000*
		Erkek	13	17,846	1,519		
	İçsel Konuşma	Kadın	50	12,860	1,726	-,085	,934
		Erkek	13	12,923	2,531		
	Zihinsel Canlandırma	Kadın	50	10,540	1,842	-5,688	,000*
		Erkek	13	14,076	2,531		

Not: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

### **Futbolcularda:**

*Zihinsel Temel Beceriler:* Kadın futbolcularda ortalama puan 16.071 iken, erkek futbolcularda ortalama puan 15.325'tir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=1.312$ ,  $p=0.192$ ). *Zihinsel Performans Becerileri:* Kadın futbolcularda ortalama puan 25.000 iken, erkek futbolcularda ortalama puan 22.955'tir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=2.520$ ,  $p=0.015^*$ ), bu da kadın futbolcuların zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Kişilerarası Beceriler:* Kadın futbolcularda ortalama puan 14.500 iken, erkek futbolcularda ortalama puan 13.303'tür. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=1.636$ ,  $p=0.105$ ). *İçsel Konuşma:* Kadın futbolcularda ortalama puan 13.285 iken, erkek futbolcularda ortalama puan 12.809'dur. Cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=2.039$ ,  $p=0.054$ ). *Zihinsel Canlandırma:* Kadın futbolcularda ortalama puan 12.857 iken, erkek futbolcularda ortalama puan 10.561'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=0.921$ ,  $p=0.359$ ).

### **Tenisçilerde:**

*Zihinsel Temel Beceriler:* Kadın tenisçilerde ortalama puan 15.764 iken, erkek tenisçilerde ortalama puan 13.086'dır. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=5.980$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın tenisçilerin zihinsel temel becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Performans Becerileri:* Kadın tenisçilerde ortalama puan 24.382 iken, erkek tenisçilerde ortalama puan 21.672'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=4.428$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın tenisçilerin zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Kişilerarası Beceriler:* Kadın tenisçilerde ortalama puan 12.367 iken, erkek tenisçilerde ortalama puan 12.189'dır. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=0.253$ ,  $p=0.801$ ). *İçsel Konuşma:* Kadın tenisçilerde ortalama puan 12.573 iken, erkek tenisçilerde ortalama puan 13.413'tür. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-1.772$ ,  $p=0.079$ ). *Zihinsel Canlandırma:* Kadın tenisçilerde ortalama puan 10.779 iken, erkek tenisçilerde ortalama puan 10.655'tir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=0.211$ ,  $p=0.834$ ).

### **Yüzücülerde:**

*Zihinsel Temel Beceriler:* Kadın yüzücülerde ortalama puan 11.575 iken, erkek yüzücülerde ortalama puan 17.500'dür. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-7.606$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın yüzücülerin zihinsel temel becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Performans Becerileri:* Kadın yüzücülerde ortalama puan 27.000 iken, erkek yüzücülerde

ortalama puan 29.571'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-2.538$ ,  $p=0.014^*$ ), bu da erkek yüzücülerin zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Kişilerarası Beceriler:* Kadın yüzücülerde ortalama puan 14.350 iken, erkek yüzücülerde ortalama puan 19.428'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-5.800$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da erkek yüzücülerin kişilerarası becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *İçsel Konuşma:* Kadın yüzücülerde ortalama puan 13.175 iken, erkek yüzücülerde ortalama puan 16.285'tir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-7.201$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın yüzücülerin içsel konuşma becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Canlandırma:* Kadın yüzücülerde ortalama puan 11.350 iken, erkek yüzücülerde ortalama puan 15.214'tür. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-3.853$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın yüzücülerin zihinsel canlandırma becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

### **Badmintoncularda:**

*Zihinsel Temel Beceriler:* Kadın badmintoncularda ortalama puan 17.171 iken, erkek badmintoncularda ortalama puan 15.500'dür. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=2.605$ ,  $p=0.011^*$ ), bu da kadın badmintoncuların zihinsel temel becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Performans Becerileri:* Kadın badmintoncularda ortalama puan 27.875 iken, erkek badmintoncularda ortalama puan 26.428'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=1.680$ ,  $p=0.096$ ). *Kişilerarası Beceriler:* Kadın badmintoncularda ortalama puan 17.609 iken, erkek badmintoncularda ortalama puan 12.035'tir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=9.842$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın badmintoncuların kişilerarası becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *İçsel Konuşma:* Kadın badmintoncularda ortalama puan 13.843 iken, erkek badmintoncularda ortalama puan 11.071'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=5.200$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın badmintoncuların içsel konuşma becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Canlandırma:* Kadın badmintoncularda ortalama puan 13.781 iken, erkek badmintoncularda ortalama puan 8.250'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=22.914$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın badmintoncuların zihinsel canlandırma becerilerinin çok daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### **Okçularda:**

*Zihinsel Temel Beceriler:* Kadın okçularda ortalama puan 12.340 iken, erkek okçularda ortalama puan 16.461'dir. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-5.792$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın okçuların zihinsel temel becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. *Zihinsel Performans Becerileri:* İki cinsiyet arasında

anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-0.569$ ,  $p=0.572$ ). *Kişilerarası Beceriler*: Kadın okçularda ortalama puan 14.800 iken, erkek okçularda ortalama puan 17.846'dır. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-5.092$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın okçuların kişilerarası becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. *İçsel Konuşma*: İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-0.085$ ,  $p=0.934$ ). *Zihinsel Canlandırma*: Kadın okçularda ortalama puan 10.540 iken, erkek okçularda ortalama puan 14.076'dır. İki cinsiyet arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-5.688$ ,  $p=0.000^*$ ), bu da kadın okçuların zihinsel canlandırma becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu tablo, cinsiyetin farklı spor branşlarındaki sporcuların zihinsel antrenman becerileri üzerindeki etkisini göstermektedir. Farklı spor dallarında cinsiyetlere göre farklılıklar bulunmaktadır ve bu veriler, antrenörlerin ve sporcuların bu becerileri daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir.

**Tablo 3:** Yaşa göre Sporda Zihinsel Antrenman Becerileri

Branş	Zihinsel Becerileri	Antrenman		N	Mean	Ss.	t	p
		Yaş						
FUTBOL	Zihinsel Temel Beceriler	16 yaş ve altı	49	14,816	1,615	-3,142	,002*	
		17 yaş ve üstü	54	15,981	2,132			
	Zihinsel Performans Becerileri	16 yaş ve altı	49	22,551	3,291	-1,545	,126	
		17 yaş ve üstü	54	23,851	5,133			
	Kişilerarası Beceriler	16 yaş ve altı	49	14,346	4,166	-1,921	,058	
		17 yaş ve üstü	54	12,666	4,710			
	İçsel Konuşma	16 yaş ve altı	49	12,489	3,143	-1,909	,200	
		17 yaş ve üstü	54	13,222	2,618			
	Zihinsel Canlandırma	16 yaş ve altı	49	12,489	3,317	-4,584	,000*	
		17 yaş ve üstü	54	9,407	3,488			
TENİS	Zihinsel Temel Beceriler	16 yaş ve altı	78	14,666	2,854	,680	,498	
		17 yaş ve üstü	48	14,312	2,814			
	Zihinsel Performans Becerileri	16 yaş ve altı	78	23,038	3,922	-,364	,716	
		17 yaş ve üstü	48	23,291	3,560			
	Kişilerarası Beceriler	16 yaş ve altı	78	12,320	4,123	,127	,899	
		17 yaş ve üstü	48	12,229	3,604			
	İçsel Konuşma	16 yaş ve altı	78	13,205	2,688	-1,313	,192	
		17 yaş ve üstü	48	12,562	2,632			
	Zihinsel Canlandırma	16 yaş ve altı	78	11,038	3,265	-1,381	,170	
		17 yaş ve üstü	48	10,208	3,293			
YÜZME	Zihinsel Temel Beceriler	16 yaş ve altı	35	12,742	3,943	-1,017	,270	
		17 yaş ve üstü	19	13,789	2,878			
	Zihinsel Performans Becerileri	16 yaş ve altı	35	28,400	2,767	-2,212	,031*	
		17 yaş ve üstü	19	26,315	4,137			
	Kişilerarası Beceriler	16 yaş ve altı	35	15,828	4,540	,381	,705	
		17 yaş ve üstü	19	15,368	3,608			
	İçsel Konuşma	16 yaş ve altı	35	13,857	1,972	-,633	,529	
		17 yaş ve üstü	19	14,210	1,931			
	Zihinsel Canlandırma	16 yaş ve altı	35	12,771	4,646	-1,071	,289	
		17 yaş ve üstü	19	11,578	3,436			

BADMİNTON	Zihinsel Temel Beceriler	16 yaş ve altı	46	15,673	3,176	-3,435	,001*
		17 yaş ve üstü	46	17,652	2,272		
	Zihinsel Performans Becerileri	16 yaş ve altı	46	26,260	3,678	-3,066	,001*
		17 yaş ve üstü	46	28,608	3,666		
	Kişilerarası Beceriler	16 yaş ve altı	46	14,326	3,700	-4,721	,000*
		17 yaş ve üstü	46	17,500	2,664		
	İçsel Konuşma	16 yaş ve altı	46	10,847	1,632	-13,148	,000*
		17 yaş ve üstü	46	15,152	1,505		
	Zihinsel Canlandırma	16 yaş ve altı	46	10,565	2,880	-5,862	,000*
		17 yaş ve üstü	46	13,630	2,069		
OKÇULUK	Zihinsel Temel Beceriler	16 yaş ve altı	20	11,050	2,762	-4,016	,000*
		17 yaş ve üstü	43	14,186	3,133		
	Zihinsel Performans Becerileri	16 yaş ve altı	20	25,350	2,888	-3,421	,001*
		17 yaş ve üstü	43	22,116	4,526		
	Kişilerarası Beceriler	16 yaş ve altı	20	15,900	2,712	,843	,402
		17 yaş ve üstü	43	15,209	3,158		
	İçsel Konuşma	16 yaş ve altı	20	13,550	1,571	-2,146	,037*
		17 yaş ve üstü	43	12,558	1,967		
	Zihinsel Canlandırma	16 yaş ve altı	20	10,750	1,332	-1,460	,149
		17 yaş ve üstü	43	11,511	2,806		

Not: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

### Futbolcularda:

Zihinsel Temel Beceriler: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 14.816 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 15.981'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t = -3.142$ ,  $p = 0.002^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı futbolcularda zihinsel temel becerilerin daha düşük olduğunu göstermektedir. Zihinsel Performans Becerileri: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = -1.545$ ,  $p = 0.126$ ). Kişilerarası Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 1.921$ ,  $p = 0.058$ ). İçsel Konuşma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 1.909$ ,  $p = 0.200$ ). Zihinsel Canlandırma: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 12.489 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 9.407'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t = 4.584$ ,  $p = 0.000^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı futbolcularda zihinsel canlandırma becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### Tenisçilerde:

Zihinsel Temel Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 0.680$ ,  $p = 0.498$ ). Zihinsel Performans Becerileri: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = -0.364$ ,  $p = 0.716$ ). Kişilerarası Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 0.127$ ,  $p = 0.899$ ). İçsel Konuşma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 1.313$ ,  $p = 0.192$ ). Zihinsel Canlandırma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t = 1.381$ ,  $p = 0.170$ ).

### **Yüzücülerde:**

Zihinsel Temel Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-1.017$ ,  $p=0.270$ ). Zihinsel Performans Becerileri: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 28.400 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 26.315'tir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=2.212$ ,  $p=0.031^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı yüzücülerin zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=0.381$ ,  $p=0.705$ ). İçsel Konuşma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-0.633$ ,  $p=0.529$ ). Zihinsel Canlandırma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=1.071$ ,  $p=0.289$ ).

### **Badmintoncularda:**

Zihinsel Temel Beceriler: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 15.673 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 17.652'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-3.435$ ,  $p=0.001^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı badmintoncuların zihinsel temel becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Zihinsel Performans Becerileri: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 26.260 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 28.608'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-3.066$ ,  $p=0.001^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı badmintoncuların zihinsel performans becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Beceriler: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 14.326 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 17.500'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-4.721$ ,  $p=0.000^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı badmintoncuların kişilerarası becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. İçsel Konuşma: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 10.847 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 15.152'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-13.148$ ,  $p=0.000^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı badmintoncuların içsel konuşma becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Zihinsel Canlandırma: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 10.565 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 13.630'dur. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-5.862$ ,  $p=0.000^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı badmintoncuların zihinsel canlandırma becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

### **Okçularda:**

Zihinsel Temel Beceriler: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 11.050 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 14.186'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=-4.016$ ,  $p=0.000^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı okçuların



zihinsel temel becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Zihinsel Performans Becerileri: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 25.350 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 22.116'dır. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=3.421$ ,  $p=0.001^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı okçuların zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kişilerarası Beceriler: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=0.843$ ,  $p=0.402$ ). İçsel Konuşma: 16 yaş ve altı yaş grubunda ortalama puan 13.550 iken, 17 yaş ve üstü grubunda ortalama puan 12.558'dir. İki yaş grubu arasında anlamlı bir fark vardır ( $t=2.146$ ,  $p=0.037^*$ ). Bu, 16 yaş ve altı okçuların içsel konuşma becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Zihinsel Canlandırma: Yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t=-1.460$ ,  $p=0.149$ ). Bu tablo, farklı spor branşlarında zihinsel antrenman becerilerinin yaş ve cinsiyete göre nasıl değişebileceğini göstermektedir. Her bir spor branşı ve alt beceri seti için farklılıklar vardır ve bu, sporcuların yeteneklerini ve gelişimlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

## **TARTIŞMA**

Bu araştırma, sporculardaki zihinsel antrenman becerilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgularımız, sporcularda farklı zihinsel beceri alanlarının farklı düzeylerde geliştiğini göstermektedir. Farklı branşlardaki sporcularda zihinsel antrenman becerileri, sporcuların performansını ve rekabet yeteneklerini etkileyen kritik unsurlardan biridir. Bu beceriler, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma olmak üzere beş alt kategoride ele alınmıştır.

## **Futbol**

Futbolculardaki orta düzeydeki zihinsel temel beceriler, hem gelişim fırsatlarını hem de bireysel farklılıkları yansıtan bir durumu ortaya çıkarabilir. Antrenman programları ve zihinsel hazırlık, futbolculardaki bu becerilerin geliştirilmesine ve daha yüksek bir seviyeye taşınmasına yardımcı olabilir. Futbolculardaki yüksek düzeydeki zihinsel performans becerileri oyuncuların oyun içindeki performanslarını artırabilir ve rekabet avantajı sağlayabilir. Bu nedenle futbolcularda zihinsel beceri gelişiminin teşvik edilmesi ve zihinsel antrenmanın önemi vurgulanmalıdır. Yani, futbolcular, zihinsel performanslarını geliştirmek için özel zihinsel antrenman tekniklerine ve stratejilere yönelebilirler. Futbolculardaki kişilerarası beceri seviyelerinin ortalama civarında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, futbolcuların birlikte oynadıkları takımlarda etkili bir şekilde iletişim kurduklarını ve birbirleriyle daha iyi işbirliği yaptıklarını işaret edebilir. Futbolculardaki yüksek içsel



konuşma becerileri hem mental hem de fiziksel açıdan daha başarılı bir performansa katkıda bulunabilir. Bu beceriler, futbolculardaki özgüveni artırabilir, stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve daha etkili bir şekilde oyun planını uygulamalarına olanak tanır. Bu nedenle, futbolcuların zihinsel antrenman programlarına içsel konuşma becerilerini geliştirmeye odaklanmaları önemlidir. Futbolculardaki zihinsel canlandırma becerilerinin orta düzeyde olması ise bu alandaki gelişim potansiyelini göstermektedir. Futbolcularda zihinsel beceri gelişimi ve antrenman programlarının bu becerilere odaklanması, oyuncuların mental hazırlıklarını ve performanslarını daha da iyileştirebilir.

Futbolcularda cinsiyet ile zihinsel antrenman becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde, dikkate değer bazı bulgular elde edilmiştir. Özellikle zihinsel performans becerileri alt kategorisinde, kadın futbolculardaki ortalama puanların erkek futbolculardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, kadın futbolcuların oyun içindeki zihinsel performanslarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak, diğer zihinsel antrenman becerileri alt kategorileri olan zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve içsel konuşma açısından cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuçlar, futbolcularda zihinsel performansın cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Kadın futbolcuların oyun içindeki zihinsel performanslarının erkek futbolculardan daha yüksek olması, kadınların bu sporda zihinsel açıdan avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve içsel konuşma açısından cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamış olması, bu beceri alt kategorilerinin cinsiyete duyarlı olmadığını gösterebilir. Ancak yine de futbolcularda cinsiyetin zihinsel antrenman becerileri üzerindeki etkisinin alt kategoriye göre değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, futbolcuların zihinsel antrenman programlarının cinsiyet farklarını dikkate alarak tasarlanması gerekebilir. Elde edilen bulgular, literatürde yapılan araştırmalarla uyumlu bir şekilde, kadın futbolcuların zihinsel performanslarının erkek futbolculardan daha yüksek olabileceğini desteklemektedir (Bar ve Hall 1992; Kozak vd., 2021, Şahinler ve Beşler, 2021). Bu sonuçlar, kadın futbolcuların zihinsel yeteneklerinin futbol oyununda belirli avantajlara sahip olabileceğini göstermektedir.

Yaş gruplarına göre yapılan değerlendirmeler, futbolcularda zihinsel antrenman becerilerinin yaşa bağlı olarak farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Özellikle zihinsel temel beceriler alt kategorisinde, 16 yaş ve altı futbolcularda ortalama puanların 17 yaş ve üstü futbolculardan daha düşük olduğu görülmüştür. Bu, genç futbolcularda zihinsel temel becerilerin henüz tam olarak gelişmediğini veya daha fazla antrenman ve deneyim gerektirdiğini işaret edebilir.

Ayrıca, zihinsel canlandırma becerileri açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. 16 yaş ve altı futbolcularda zihinsel canlandırma becerilerinin ortalama puanları, 17 yaş ve üstü futbolculara göre daha yüksektir. Bu, genç futbolcuların zihinsel canlandırma becerilerini daha etkin bir şekilde kullanabileceğini veya daha fazla deneyime sahip olduklarını gösterebilir. Bu bulgular yaşın futbolculardaki zihinsel antrenman becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Zihinsel temel beceriler açısından genç futbolcuların daha fazla gelişme potansiyeline sahip olduğu düşünülebilirken, zihinsel canlandırma becerileri açısından genç futbolcuların daha yetenekli olduğu görülmektedir. Bu nedenle, futbolcularda yaşa özgü zihinsel antrenman programlarının tasarlanması ve uygulanması, sporcuların potansiyellerini daha iyi kullanmalarına yardımcı olabilir. Bu sonuçlar, Kulak'ın (2011) futbolcular üzerine gerçekleştirdiği bir araştırmayla da uyumludur, bu araştırma zihinsel antrenman yöntemleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte, farklı bir çalışma olan Uçar ve Kaplan'ın (2020) çalışması, amatör düzeydeki futbolcuların spor yaşı değişkenine göre zihinsel antrenman boyutlarında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Bu farklı sonuçlar, futbolculardaki zihinsel antrenmanın karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü göstermektedir.

Sonuç olarak, futbolcularda zihinsel antrenman becerilerinin farklılık gösterdiğini ve futbolcuların bazı beceri alanlarında daha yüksek performans sergilediğini göstermektedir. Özellikle zihinsel performans becerilerinin yüksek olması, futbolcuların bu alanda potansiyel olarak daha yetenekli olduklarını işaret etmektedir. Bu bulgular, futbol antrenman programlarının daha iyi tasarlanması ve futbolcularda zihinsel becerilerin geliştirilmesine odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca futbolcularda zihinsel antrenman becerilerinin alt kategorilerinden bazılarının cinsiyet ve yaş gruplarına göre değiştiği göz önüne alındığında, antrenman programlarının bu faktörlere daha fazla odaklanması gerekebilir. Özellikle kadın futbolcularda zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğu bulgusu, antrenman programlarının cinsiyet farklarını dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadır. Ancak genel olarak değerlendirdiğimiz futbolcularda zihinsel gelişimi destekleyen programların yaşa göre özelleştirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Futbolcuların zihinsel becerilerinin geliştirilmesi, performanslarını artırabilir ve sporun her seviyesinde daha etkili bir şekilde rekabet etmelerine yardımcı olabilir.

## **Tenis**

Tenisçilerin zihinsel temel becerileri orta düzeydedir. Bu beceriler, sporcuların genel düşünme yeteneklerini ve zihinsel çevikliklerini yansıtır. Tenisçilerin bu becerileri orta seviyede göstermeleri, genel zihinsel beceriye sahip olduklarını ancak yüksek düzeyde bir çıkış yapmadıklarını göstermektedir. Tenisçilerin zihinsel performans becerileri yüksek düzeydedir. Bu, sporcuların konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi ve hızlı karar verme gibi becerilerini yansıtır. Tenis, hızlı reflekslerin ve anlık kararların gerektiği bir spor olduğu için bu becerilerin yüksek olması önemlidir. Tenisçilerin bu beceri setine sahip olmaları, maç sırasında hızlı kararlar almalarına ve oyunlarını optimize etmelerine yardımcı olabilir. Tenisçilerin kişilerarası becerileri yine orta düzeydedir. Bu, sporcuların takım içi ve sosyal ilişkilerdeki becerilerini yansıtır. Tenis, genellikle bireysel bir spor olarak kabul edilir, bu nedenle bu becerilerin orta düzeyde olması beklenir. Tenisçilerin içsel konuşma becerileri yüksek düzeydedir. İçsel konuşma, sporcuların kendi kendilerine motivasyon sağlamalarına ve olumlu düşüncelerine yardımcı olur. Bu beceri, tenisçilerin stresle başa çıkma ve kendilerine güvenme yeteneklerini yansıtır. Tenisçilerin zihinsel canlandırma becerileri orta düzeydedir. Bu beceri, sporcuların zihinsel olarak oyunlarını planlamalarına ve görselleştirmelerine yardımcı olur. Tenisçilerin bu beceriyi orta seviyede göstermeleri, bazı sporcuların bu konuda daha fazla çalışma gerektirebileceğini göstermektedir. Tenisçilerin zihinsel becerileri farklı kategorilerde farklı seviyelerde bulunmaktadır. Zihinsel performans ve içsel konuşma becerileri yüksek düzeydeyken, diğer beceri alanlarında daha ortalama bir seviye göstermektedirler. Bu bulgular, tenis antrenman programlarının sadece zihinsel performansa değil, diğer zihinsel beceri alanlarına da odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Cinsiyet bazında tenisçilerin zihinsel antrenman becerileri üzerindeki farkları değerlendirildiğinde kadın tenisçilerin zihinsel temel becerileri, erkek tenisçilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu, kadın tenisçilerin genel düşünme yeteneklerinin ve zihinsel çevikliklerinin erkek tenisçilere kıyasla daha iyi olduğunu göstermektedir. Yine kadın tenisçilerin zihinsel performans becerileri, erkek tenisçilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu, kadın tenisçilerin konsantrasyon, motivasyon, stres yönetimi ve hızlı karar verme gibi performans becerilerinde erkek tenisçilere göre daha üstün olduğunu göstermektedir. Kişilerarası becerilerde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kadın ve erkek tenisçiler, takım içi ve sosyal ilişkilerde benzer düzeyde becerilere sahiptir. İçsel konuşma becerilerinde de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kadın ve erkek tenisçiler, kendi kendilerine motivasyon sağlama ve olumlu düşünme yeteneklerinde benzer

düzye de becerilere sahiptir. Zihinsel canlandırma becerilerinde de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Kadın ve erkek tenisçiler, oyunlarını zihinsel olarak planlama ve görselleştirme becerilerinde benzer düzye de becerilere sahiptir. Bu bulgular, tenis sporunda cinsiyetler arasındaki farklılıklara işaret etmektedir. Kadın tenisçilerin zihinsel becerilerinin bazı alanlarda erkek tenisçilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bilgi, antrenman programlarının ve destek hizmetlerinin cinsiyet farklarını dikkate alması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, tenisçilerin zihinsel becerilerini geliştirmeye yönelik bireysel ihtiyaçlarına odaklanmak da önemlidir. Bu sonuçlar, Şahinler (2021), Güler (2019) ve Çelik ve Güngör (2020) tarafından yürütülen çalışmalardaki bulgularla uyumlu bir şekilde sunulmuştur. Bu çalışmalar da kadın sporcuların, erkek sporculara göre genel olarak daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğunu göstermektedir.

Yaş grupları arasında tenisçilerin zihinsel becerilerindeki farkları değerlendirildiğinde ise, zihinsel antrenman becerilerinin alt kategorileri olan zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma alanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu, farklı yaş gruplarındaki tenisçilerin zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırmalarının benzer düzye de olduğunu göstermektedir. Bu da yaşın bu beceri alanı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yani farklı yaş gruplarındaki tenisçiler, zihinsel antrenman becerileri konusunda benzer düzye de yeteneklere sahiptir. Bu nedenle, yaş grubu, bu becerileri değerlendirmek veya geliştirmek için bir temel olarak kullanılmamalıdır. Bunun yerine, tenisçilerin bireysel ihtiyaçları ve yetenekleri göz önüne alınmalıdır.

Bu bulgular, tenisçilerin zihinsel antrenman becerilerinin çeşitli alanlarda farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Tenisçilerde zihinsel temel beceriler ortalama bir seviyede bulunması tenisin hızlı ve dinamik doğası göz önüne alındığında, genel olarak beklentilere uygun bir seviyededir. Özellikle zihinsel temel beceriler ve zihinsel performans becerileri açısından cinsiyet farklılıkları belirgin bir şekilde ortaya çıkmıştır. Bu, tenisçilere yönelik zihinsel antrenman programlarının geliştirilmesi ve cinsiyet farklarının dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Buna ek olarak, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma becerileri açısından tenisçilerin genel olarak orta düzye de olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bu araştırma tenisçilerin zihinsel antrenman becerilerini anlamamıza ve geliştirmemize yardımcı olacak önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bulguların antrenman programlarına entegre edilmesi, tenisçilerin zihinsel olarak daha güçlü ve dengeli olmalarına katkı sağlayabilir. Bu sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur. Aksoy (2021),

Connaughton vd. (2008) ile Yıldız ve Yılmaz (2017) tarafından yürütülen çalışmalar, spor yaşının artmasıyla birlikte zihinsel antrenman becerilerinin arttığını desteklemektedir. Ancak, Doğan (2019) ve Cebeci ve diğerlerinin (2019) çalışmaları, spor yaşına göre imgeleme biçimleri ve zihinsel antrenman seviyelerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını rapor etmiştir. Bu bulgular, tenisçilerin zihinsel becerilerinin karmaşıklığını ve sporcular arasındaki farklılıkları vurgulamaktadır.

### **Yüzme**

Yüzücülerin zihinsel temel becerileri orta düzeydedir. Bu, yüzücülerin yüzme performanslarını hazırlarken zihinsel olarak hazırlandıklarını ancak ortalama bir düzeyde olduklarını göstermektedir. Yüzücülerin zihinsel performans becerileri yüksek düzeydedir. Bu sonuç, yüzücülerin yarış sırasında dikkatlerini odaklama, stresle başa çıkma ve performanslarını optimize etme konularında yüksek yeteneklere sahip olduklarını göstermektedir. Yüzücülerin kişilerarası becerileri orta düzeydedir. Yüzme, bireysel bir spor dalı olmasına rağmen, takım içi iletişim ve işbirliği hala önemlidir. Yüzücülerin içsel konuşma becerileri yüksek düzeydedir. Bu, yüzücülerin yüzme sırasında kendilerini motive etme ve olumlu bir zihinsel duruş koruma yeteneklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. yüzücülerin zihinsel canlandırma becerileri yüksek düzeydedir. Yüzücüler, yüzme hareketlerini zihinsel olarak canlandırma konusunda yüksek bir yetenek seviyesine sahiptirler. Bu bulgular, yüzücülerin zihinsel antrenman becerileri genellikle olumlu bir tabloyu yansıttığını göstermektedir. Zihinsel performans becerileri ve içsel konuşma becerileri özellikle yüksek seviyededir, bu da yüzücülerin yüksek rekabet ortamlarında başarılı olmalarına katkı sağlayabilir. Ancak, kişilerarası beceriler ve zihinsel temel beceriler konusunda daha fazla çalışma ve gelişim potansiyeli bulunabilir.

Cinsiyet bazında değerlendirdiğimizde, erkek yüzücülerin kadın yüzücülere göre zihinsel temel beceriler açısından daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Bu, yüzme sporunun hem fiziksel hem de zihinsel bir beceri gerektirdiğini ve erkeklerin bu alandaki zihinsel becerilerde kadınlardan bir avantaja sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu becerilerin yüzme performansındaki önemini vurgulamaktadır. Bu, erkek yüzücülerin yarışları daha iyi analiz etme, taktik geliştirme ve odaklanma becerilerine sahip olduğunu göstermektedir. Erkek yüzücülerin zihinsel performans becerilerinde de kadın yüzücülere göre üstün olduğu bulunmuştur. Bu, erkeklerin yarış sırasında daha iyi odaklandığını, strateji geliştirmede daha başarılı olduğunu ve buna bağlı olarak performanslarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Erkek yüzücülerin kişilerarası becerilerde de kadın yüzücülere göre daha

yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu, erkek yüzücülerin takım içi işbirliği ve iletişimde daha başarılı olduklarını gösterir. Kadın yüzücülerin içsel konuşma becerilerinde daha düşük puan aldığı bulunmuştur. Bu, kadınların kendilerine daha az motive edici içsel konuşma yapabildiğini veya bu becerinin performanslarına daha az etkisi olduğunu gösterebilir. Kadın yüzücülerin zihinsel canlandırma becerileri de daha düşük bulunmuştur. Bu, kadınların yüzme hareketlerini zihinsel olarak canlandırmada zorlandığını veya erkeklerin daha iyi bir görselleştirme yeteneğine sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak alan yazınında benzerlik gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, literatürde benzer şekilde yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Şahinler (2019) tarafından yürütülen bir araştırma, erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, Orhan (2020) yürüttüğü bir çalışmada, yüzücülerin zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerini cinsiyet değişkenine göre incelediğinde anlamlı farklılıklar bulamamıştır. Bu sonuçlar, yüzme sporunda cinsiyet temelli zihinsel beceri farklılıklarının ve benzerliklerinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarını incelediğimizde ise, 16 yaş ve altı yüzücülerin zihinsel performans becerileri, 17 yaş ve üstü grubundakilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu, genç yüzücülerin yarış sırasında dikkatlerini daha iyi odaklayabileceğini ve performanslarını optimize etme konusunda yetenekli olduklarını göstermektedir. Yaşın, yüzücülerin bu belirli beceri seti üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir. Diğer beceri kategorileri olan zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve içsel konuşma konularında yaş gruplarına bağlı belirgin bir değişiklik gözlenmemektedir. Bu sonuçlar, yüzme sporunda antrenman programlarının yaşa bağlı olarak belirli zihinsel beceri alanlarına daha fazla odaklanması gerekebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, literatürde yapılan benzer çalışmalarla da uyumlu görünmektedir. Örneğin, Orhan (2020), Güler ve Erhan (2017), Connaughton ve diğerleri (2008), Yıldız ve Yılmaz (2017), Yardımcı vd. (2017) ve Çankaya vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmalarda, yaşın ve deneyimin artmasıyla sporcuların zihinsel antrenman seviyelerinin yükseldiği bildirilmiştir.

Sonuç olarak, yüzme sporunda başarılı olmak sadece fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda zihinsel becerilere de dayanmaktadır. Bulgular, cinsiyet ve yaş grupları arasında farklılıkların olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler yüzme antrenmanlarının ve eğitim programlarının daha iyi geliştirilmesi ve sporcuların kişisel potansiyellerini daha iyi anlamak için kullanılabilir. Örneğin, kadın yüzücülerin içsel konuşma ve zihinsel canlandırma becerilerini geliştirmeye

odaklanmak, performanslarını artırabilir. Ayrıca, genç yüzücülerin zihinsel becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar oluşturmak da faydalı olabilir.

### **Badminton**

İlk olarak, badmintoncularda zihinsel temel becerilerin ortalama puanı yüksek olarak bulunmuştur. Bu, badmintonun hızlı reaksiyonlar, hızlı düşünme ve strateji gerektiren bir spor olduğunu göstermektedir. Yüksek zihinsel temel becerilere sahip olmak, oyun sırasında karar verme yeteneğini artırabilir ve rakipler karşısında avantaj sağlayabilir. Zihinsel performans becerileri de badmintoncularda yüksek olarak değerlendirilmiştir. Bu, sporcuların yarışma anında odaklanma, stresle başa çıkma ve performanslarını optimize etme yeteneklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu beceriler, oyun içindeki kritik anlarda önemli bir rol oynar. Kişilerarası beceriler, badmintoncularda ortalama seviyededir. Bu, sporcuların takım içi işbirliği ve iletişim konusunda orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ancak, bu alandaki becerilerin daha da geliştirilmesi, takım oyunlarında daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. İçsel konuşma becerileri yine yüksek olarak değerlendirilmiştir. Bu, sporcuların kendilerini motive etme, olumlu düşünme ve kendi performanslarına odaklanma yeteneklerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir. İçsel konuşma, stresle başa çıkmada önemli bir rol oynar. Zihinsel canlandırma becerileri de yüksek seviyededir. Bu, sporcuların oyun öncesi veya oyun sırasında hareketleri zihinsel olarak canlandırma yeteneklerinin gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu beceri, oyun stratejilerini geliştirmede ve performansı iyileştirmede etkilidir.

Cinsiyet bazında değerlendirdiğimizde zihinsel temel becerilerde kadın badmintoncuların erkek badmintonculardan anlamlı bir şekilde yüksek puanlar elde etmiştir. Bu, kadın badmintoncuların zihinsel temel becerilerde daha üstün olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, kadınlar içsel konuşma ve zihinsel canlandırma becerilerinde de erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır. Kadınların içsel motivasyon ve görselleştirme yetenekleri, bu becerilerdeki üstünlüklerini açıkça göstermektedir. Ancak, zihinsel performans becerileri açısından cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, zihinsel dayanıklılık çalışmaları üzerinde benzer bir bulguyla uyumlu görünmektedir. Örneğin, Buhrow ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen bir zihinsel dayanıklılık çalışmasında, cinsiyet değişkeninin bu alandaki farklılık üzerinde önemli bir etkisi olmadığı belirtilmiştir. Diğer yandan, Koç ve Gençay (2021), Güler (2019) ile Güler ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmalar, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve zihinsel yetenekleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu sonuçlar, sporcuların zihinsel becerileri ve dayanıklılığı ile ilgili cinsiyet faktörünün karmaşık bir yapıya sahip olduğunu,



farklı beceri, kişisel farklılıklar, antrenman yöntemleri ve farklı spor dallarında farklılıklar gösterebileceğini düşündürmektedir.

Yaş gruplarına odaklandığımızda ise, 16 yaş ve altı yaş grubundaki badmintoncularda zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma açısından anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. 16 yaş ve altı grup, bu becerilerde daha düşük puanlar almıştır. Bu, genç badmintoncuların zihinsel becerilerinin olgunlaşmaya başladığını ve bu yaş grubunda zihinsel gelişimin daha fazla vurgulanması gerektiğini işaret etmektedir. Bu sonuçlar, diğer çalışmalarla da uyumlu görünmektedir (Koç ve Gençay 2021; Aksoy, 2021, Yıldız ve Yılmaz, 2017, Zekioğlu vd., 2017), bu çalışmalar sporcularda yaş ve deneyimin artması ile zihinsel yeteneklerin, zihinsel dayanıklılık ve zihinsel antrenmanın doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, badmintoncularda zihinsel becerilerin genel olarak yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Bu beceriler, badmintonun hızlı tempolu doğası ve stratejik gereklilikleri göz önüne alındığında, sporcuların başarısını büyük ölçüde etkileyebilir. Ancak, kişilerarası becerilerde daha fazla çalışma ve geliştirme alanı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca badmintoncularda zihinsel becerilerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Kadın badmintoncular, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma alanlarında erkeklerden daha yüksek puanlar almaktadır. Bu, badminton antrenmanlarının ve hazırlık programlarının bireysel gereksinimleri ve güçlü yanları göz önünde bulundurarak tasarlanması gerektiğini göstermektedir. Genç badmintoncularda da zihinsel becerilerin geliştirilmesine özel bir vurgu yapılmalıdır. Bu veriler, badminton antrenmanları ve hazırlık programlarının zihinsel becerilere dayalı olarak daha etkili bir şekilde tasarlanmasına yardımcı olabilir. Nihayetinde, badminton sporunun sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel becerilere de dayandığını ve bu becerilerin geliştirilmesinin sporcuların başarısını etkileyebileceğini göstermektedir. Badmintoncularda zihinsel hazırlık, antrenman ve rekabet süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olmalıdır.

### **Okçuluk**

Okçularda zihinsel antrenman becerileri, farklı alt kategorilerde değerlendirilmiştir. Bu beceriler, okçuların spor performansını etkileyen önemli unsurlardan biridir. Okçularda zihinsel temel beceriler orta düzeydedir. Bu beceriler, okçuların genel zihinsel hazırlığını ve odaklanma yeteneklerini yansıtmaktadır. Zihinsel performans becerileri yüksek düzeydedir. Bu sonuç, okçuların yarışma sırasında konsantrasyonlarını koruma, stresle başa çıkma ve



performanslarını optimize etme konusunda yetenekli olduklarını göstermektedir. kişilerarası beceriler orta düzeydedir. Bu beceriler, takım içi iletişim, işbirliği ve diğer sporcularla ilişkileri kapsar. Okçularda içsel konuşma becerileri yüksek düzeydedir. Bu, okçuların kendi iç düşünce süreçlerini kontrol etme yetenekleriyle ilgilidir. Okçularda zihinsel canlandırma becerileri ise orta düzeydedir. Bu beceriler, okçuların hareketlerini zihinsel olarak canlandırma yeteneklerini yansıtmaktadır. Sonuç olarak, okçuların zihinsel antrenman becerileri genel olarak pozitif bir düzeydedir. Bu beceriler, okçuların performanslarını etkileyen önemli faktörlerden biridir ve bu alandaki gelişim, daha yüksek seviyede rekabet etmelerine yardımcı olabilir.

Cinsiyet bazında yapılan analizler, zihinsel temel becerilerde erkek okçuların kadın okçulara göre üstün olduğunu göstermektedir. Ancak, diğer beceri alanlarında cinsiyet farkları belirgin değildir. Bu sonuçlar, zihinsel temel becerilerin cinsiyete bağlı olarak farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Demir ve Türkeli (2019) yaptıkları çalışmada erkek okçuların kadın okçulara göre daha yüksek puanlar elde ettiğini belirtmişlerdir. Diğer çalışmalar ise (Hatzigeorgiadis ve diğerleri, 2011; Kayhan vd., 2018) ferdî sporlarda kadın sporcuların erkek sporculara göre zihinsel dayanıklılık konusunda daha düşük puanlar aldığını bulmuşlardır. Erkeklerin spora yönelik tutumlarının daha yüksek olması ise geçmişten günümüze erkeklerin sporun içinde daha fazla yer alması ile açıklanabilir. Ayrıca erkeklerin sporu maddî kazanç elde etmek için yapmaları, fiziksel görüntü ve sportif başarının getirdiği sosyal statüyü daha çok istemelerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir (Karaca ve Karaca, 2022).

Yaş gruplarına göre yapılan analizler, farklı beceri alanlarında yaşın etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle zihinsel temel becerilerde 16 yaş ve altı okçuların daha düşük puanlar aldığı, zihinsel performans becerilerinde ise 16 yaş ve altı okçuların daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaşın okçuların farklı zihinsel becerilerini etkileyebileceğini ve bazı beceri alanlarında geliştirme potansiyeli bulunduğunu göstermektedir. Literatür taraması, yaş ile spordaki zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar, yaşın artmasıyla birlikte sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin de arttığını desteklemektedir (Cankurtaran, 2020; Öner ve Cankurtaran, 2020; Coşkun, 2018). Öte yandan, Öznur ve Hoşver (2019) yaş değişkeni açısından sporcuların zihinsel antrenman etkililik puanlarında zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler, zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve toplam ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir.

Sonuç olarak, okçularda zihinsel antrenman becerileri farklı alt kategorilerde değerlendirildiğinde, cinsiyet ve yaşın bu beceriler üzerinde etkili olduğu

görülmektedir. Bu bulgular, okçuların zihinsel becerilerini geliştirme stratejilerinin, cinsiyet ve yaş gruplarına göre özelleştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Okçuların zihinsel hazırlıklarının, yarışma sırasındaki performanslarını etkileyebileceği göz önüne alındığında, bu becerilerin geliştirilmesi önemlidir.

## **SONUÇ**

Bu çalışmada, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların zihinsel antrenman becerilerini inceledik ve ilginç sonuçlara ulaştık. Futbolcularda zihinsel performans becerileri oldukça yüksekken, kişilerarası beceriler orta düzeydedir. Özellikle kadın futbolcularda zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğu bulgusu, antrenman programlarının cinsiyet farklarını dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, futbolcularda zihinsel performans becerilerinin yüksek olduğu ve yaş gruplarına göre zihinsel canlandırma becerilerinin farklılık gösterebileceği göz önüne alındığında, antrenman programlarının yaşa göre özelleştirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Tenisçilerdeki zihinsel temel beceriler ortalama seviyededir, ancak zihinsel performans becerileri oldukça yüksektir. Ayrıca kadın tenisçilerin zihinsel temel ve performans becerilerinde erkek tenisçilere göre üstün olduğunu gösterirken, kişilerarası, içsel konuşma ve zihinsel canlandırma becerilerinde cinsiyetler arasında fark bulunmuyor. Bununla birlikte, yaş grupları arasında zihinsel antrenman becerilerinde anlamlı bir fark olmadığı, yani yaşın bu becerileri etkilemediği söylenebilir. Yüzücülerin genel zihinsel becerileri ortalama düzeydedir. Buna ek olarak, erkek yüzücülerin zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler açısından kadın yüzücülere göre daha üstün olduğu, ancak kadın yüzücülerin içsel konuşma ve zihinsel canlandırma becerileri konusunda eksiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre ise, 16 yaş ve altı yüzücülerin zihinsel performans becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Badminton oyuncuları, zihinsel temel beceriler açısından orta seviyede performans gösterirken, kişilerarası beceriler oldukça yüksektir. Ayrıca kadın badmintoncuların zihinsel temel becerilerde üstün olduğu ancak zihinsel performans becerileri açısından fark olmadığı gözlenmiştir. Yaş gruplarına göre ise, 16 yaş ve altı badmintoncularda zihinsel becerilerde gelişim gerekliliği bulunmaktadır. Okçuların zihinsel temel becerileri ve içsel konuşma becerileri orta düzeydedir. Zihinsel temel becerilerde erkek okçuların kadın okçulara göre üstün olduğu, ancak diğer beceri alanlarında cinsiyet farklarının belirgin olmadığı görülmüştür. Yaş gruplarına göre yapılan analizlerde ise, yaşın okçuların farklı zihinsel becerilerini etkileyebileceği ve bazı beceri alanlarında geliştirme potansiyeli

### *Spor Psikolojisinin Derinlikleri*

olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, farklı spor branşlarının zihinsel antrenman becerilerinde cinsiyet ve yaş gruplarına bağlı olarak farklılık gösterebileceği ve antrenman programlarının bu farklılıkları göz önünde bulundurarak tasarlanması gerektiğini göstermektedir.

## REFERANSLAR

- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile taekwondocuların zihinsel antrenman beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 39-43.
- Arvinen-Barrow, M., Clement, D., Hamson-Utley, J. J., Zakrajsek, R. A., Lee, S-M., Kamphoff, C., Lintunen, T., Hemmings, B., & Martin, S. B. (2015). Athletes' use of mental skills during sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(2), 189-197.
- Bar, K., & Hall, C. (1992). The use of imagery by rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 243- 261.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22, 16-24.
- Behnke, M. Tomczak, M. Kaczmarak, L., Komar, M. & Gracz, Z. (2017). The sport mental training questionnaire: Developmnet and Validation. *Current Psychology*, 37, 1-13.
- Biçer, T. (1998). *Doruk Performans* (2. Baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The Relationship between sports specialization and mental toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Çankaya, S., Çakıcı, H. A., Yıldız, E. ve Aksoy, Y. (2020). Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarının incelenmesi. *Turkish Studies - Social*, 15(4), 1805-1821.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cebeci, C., Doğu Algün, G. ve Yılmaz, B. (2019, Nisan). Badminton sporcularının zihinsel antrenman düzeylerinin incelenmesi. 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresine sunulmuş bildiri*.
- Çelik, O. B. ve Güngör, N. B. (2020). The effects of the mental training skills on the prediction of the sports sciences faculty students' anxiety levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 9(9), 888-929.
- Cherry, H. L. (2005). *Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness* (Masters Theses). University of Tennessee - Knoxville.

- Öner, Ç. ve Cankurtaran, Z. (2020). Elit okçuların zihinsel beceri ve tekniklerinin atış performanslarını belirleyici rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.
- Demir, G. T. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Dolu, E. (1994). Performansı arttırmak için psikolojik periyodizasyon. *ABT Dergi*, 15, 9-18.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman* (1 baskı.). Ankara: Detay Yayıncılık
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Gucciardi, D. ve Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. London and New York: Routledge.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the cricket mental toughness inventory. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1293-1310.
- Güler, B., Alıncak, F. ve Özen, G. (2019). Bir doğa turizmi olarak macera yarışmalarına katılan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(4), 215-226.
- Güler, M.Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Jones, L., & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied And Preventative Psychology*, 6, 101 -115.
- Karaca, S. ve Karaca, R., (2022) Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. Editör M. Ulukan ve H. Ulukan *INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences*, (213-232). İzmir: Duvar Kitabevi.

- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018) Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2),55-64.
- Koç, İ. ve Gençay, Ö.A. (2021). Badminton sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 110-124.
- Konter, E., (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanılular ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.
- Kozak, M., Zorba, E. ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2) , 89-97.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Kunter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Orhan, E. (2020). *Yüzücülerde zihinsel antrenman ile kişilik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özdemir, N. (2019). The invastigation of elite athletes psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57.
- Öznur, K. ve Hoşver, P. U. (2019). Play-Off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şahinler, Y. ve Beşler, H. K. (2021). Takım ve mücadele sporları yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-144.
- Şahinler, Y. (2019). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.
- Sethi, P. K. (2019). A study of mental toughness among elite female taekwondo and Olympic weightlifting athletes. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 2428-2430.

- Soyer, F., CanY., Güven H., Hergüner G., Bayansalduz M. ve Tetik B., (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 225-239.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taylor, J. E., & Wilson, G. E. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign: Human Kinetics.
- Uçar, U. ve Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Ulukan, H., Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2020) Futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi: Ankara örneği. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(60), 1431-1444.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (Sixth Edition). Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda zihinsel antrenman envanteri'nin (SZAE) uyarılma çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yardımcı, A., Sadık, R. ve Kardeş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sunulmuş Bildiri*.
- Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, & E., Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 57-64.

## **Bölüm 5**

# **Spor Bilimleri Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bireysel ve Takım Sporları Tercihlerinin Etkisi: Spor Bilimleri Bölümleri Bağlamında Bir İnceleme**

**Mahmut ULUKAN<sup>1</sup>, Adnan ERSOY<sup>2</sup>, Metin BAYRAK<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup> Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor.*

*mhmtulkn@gmail.com ORCID No: 0000-0003-3623-395X*

*<sup>2</sup> Prof. Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği.*

*adnan.ersoy@dpu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-7018-9318*

*<sup>3</sup> Doç. Dr.; Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Egzersiz ve Spor Bilimleri.*

*mtnbyrk@gmail.com ORCID No: 0000-0001-9536-965X*





## **ÖZET**

Spor, fiziksel sağlığın ötesinde bir dizi olumlu etki sunan çok yönlü bir aktivitedir. Ayrıca sporun bireylerin psikolojik sağlığı ve benlik saygısı üzerindeki etkileri hala detaylı bir şekilde incelenmektedir. Bu bağlamda, bu çalışma spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın temel amacı, spor bilimleri öğrencilerinin spor tercihlerinin ve kariyer yollarının benlik saygısı düzeylerine olan potansiyel etkilerini araştırmaktır. Benlik saygısı, bireylerin kendilerine duyduğu değeri ve özsaygıyı ifade eden önemli bir psikolojik kavramdır ve yaşamın farklı alanlarına etki edebilir.

Bu araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bireysel ve takım sporları tercihlerinin etkisini incelemek amacıyla bir kesitsel araştırma yaklaşımı kullanmıştır. Veriler, belirli bir zamanda, katılımcıların mevcut spor tercihleri ve benlik saygıları hakkında bilgi toplamak için toplanmıştır. Bu araştırma, katılımcıların demografik özelliklerini, spor tercihlerini, kariyer yollarını ve benlik saygılarını anlamak için çeşitli istatistiksel analizler kullanmıştır. Bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde etkili olan çeşitli faktörleri vurgulamaktadır. Araştırmanın örneklemini 243'ü erkek (%57.7) ve 178'i kadın (%42,3) 421 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir ( $p < .05$ ).

Bulgular bize, cinsiyetin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Kadın katılımcılar genellikle daha yüksek benlik saygısına sahiptir. Ayrıca, yaş grupları arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklar olduğu görülmüştür. Özellikle, 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer yaş gruplarına göre daha düşüktür. Spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye gelince, bireysel sporları tercih eden öğrenciler ile takım sporlarını tercih edenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, spor tercihinin kariyer yolunu etkilediği ve kariyer tercihinin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Özellikle, Rekreasyon ve Yöneticilik kariyer yolunu seçen öğrencilerin benlik saygıları daha yüksektir.

Sonuç olarak, bu çalışma spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde etkili olan faktörleri inceleyerek, spor tercihleri, kariyer tercihleri, cinsiyet ve yaş gibi demografik değişkenlerin önemli rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular, spor bilimleri öğrencilerine yönelik rehberlik ve danışmanlık süreçlerinin daha fazla kişiselleştirilmesine katkı sağlayabilir ve spor bilimlerinin eğitimi ve kariyer gelişimi açısından önemli bir perspektif sunduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Bilimleri, Benlik Saygısı, Spor Tercihi, Kariyer Yolu Seçimi

## **GİRİŞ**

İnsan, biyolojik ve sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürebilmesi için çeşitli fizyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçların karşılanması veya karşılanmaması, bireyin uyum seviyesini etkileyebilir. Bu uyum süreci sırasında, birey hem kendisiyle ilgili hem de çevresiyle ilgili tutumlar geliştirebilir. Bireyin kişisel özellikleri, yaşam koşulları, farkındalık düzeyi, özsaygısı ve karar verme şekli gibi özgün faktörler, hayatlarını doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir (Avşaroğlu, 2007). Karar alma yeteneği, bireylerin kişisel özellikleri ve toplumsal etkileşim düzeyi ile ilişkilidir. Bir karar, belirli bir hedefe ulaşmak için mevcut kaynaklar ve şartlar göz önüne alındığında en uygun olanı seçme sürecidir. Karar verme, çeşitli durumlar arasından seçim yapma ve tercih etme ile ilgili zihinsel ve davranışsal çabaların bir bütünüdür (Deniz, 2004). Bireyin kendini kabul etmesi, değer vermesi, kendine güven duyması ve saygı göstermesi gibi bir kavram, özellikle ergenlik yıllarında insan yaşamında büyük bir öneme sahiptir. İlk bağlanmadan başlayarak erken çocukluk dönemine kadar uzanan bir süreçte, bireyde bir kimlik duygusu oluşur. Bu kimlik duygusuyla paralel olarak, bireyde bir benlik saygısı şekillenir. Yaşanan deneyimlerin ve ilişkilerin duygusal yönü, bu benlik saygısını veya kimlik duygusunu olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir (Fenichel, 1974). Benlik saygısı, özetle bir kişinin kendini ne kadar değerli gördüğü, kendisini nasıl değerlendirdiği ve kendine ne kadar saygı duyduğuyla ilgili bir kavramdır. Bu, bir bireyin "Kendimi bir birey olarak ne kadar seviyorum, kabul ediyorum ve kendime ne kadar saygı duyuyorum?" gibi soruları nesnel bir şekilde yanıtlaması ve değerlendirmesi anlamına gelir. Bununla birlikte, bireyin yaşamının başlangıcından itibaren benimsediği veya reddettiği her olumlu veya olumsuz davranışa dayalı olarak karar verme zorunluluğu taşıdığı için karar verme süreci de önemli bir davranış biçimi olarak öne çıkar. İnsanlar, herhangi bir davranışı sergilemeye karar vermeden önce belirli bir süreç içinde bulunur ve bu süreçte birçok farklı faktör farklı şekillerde etkide bulunur. Benlik kavramı ise bir bireyin kendisini nasıl algıladığı, kim olduğuna ve kimliği hakkındaki düşünceleriyle ilgilidir (Yavuzer, 2002). Benlik saygısı, bir kişinin kendine verdiği önemi ifade eder ve bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan etkili ve başarılı olmalarına yardımcı olan önemli bir göstergedir (Yüzgeç, 2014). Benlik saygısı, bireylerin kendilerini çeşitli faktörleri göz önünde bulundurarak değerlendirdikten sonra elde ettikleri sonuçların memnuniyet derecesini ifade eder. Bireyler, kendilerini doğru bir şekilde değerlendirebiliyor, davranışlarının tutarlılığını sınavabiliyor ve bu süreç sonucunda içlerinde sağlam bir güven duygusu oluşturabiliyorsa, sağlıklı bir benlik saygısından bahsedebiliriz (Esen, 2012).

Benlik saygısı, bir bireyin kendi değerini ve kendini kabul edilebilir hissetme derecesini ifade eder. Spor bilimleri öğrencileri için benlik saygısı, spora olan ilişkileri açısından büyük öneme sahiptir. Farklı spor branşları, bu öğrencilerin kendilerini farklı şekillerde değerlendirmelerine yol açabilir. Bu nedenle, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısının spor branşıyla ilişkilendirilmesi ve bu konuda yapılan araştırmalara katkı sağlanması önemlidir. Bu makale, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısını farklı spor branşlarına göre karşılaştırmayı amaçlamaktadır ve bu çalışma, spora dayalı eğitim programları ve müfredatlarının daha etkili bir şekilde tasarlanmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısının spor branşlarına göre karşılaştırılması, bu öğrencilerin kendilerine güvenlerini geliştirme konusundaki farklılıkları anlamalarına da katkıda bulunabilir. Bu şekilde, spor bilimleri öğrencileri daha sağlam bir özsaygı geliştirerek kişisel gelişimlerini destekleyebilirler. Benlik saygısı, bir bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğini ifade eder (Rosenberg, 2015) ve kişinin kendi değeri hakkındaki öznel değerlendirmesini yansıtır (Donnellan vd., 2011). İnsanın kendi yetkinlik ve değerine duyduğu inançlar, benlik saygısı kavramının temelini oluşturur. Bu inançlar sonucunda oluşan benlik saygısı, kişinin dünya görüşünü, dış çevresine yönelik bakış açısını ve genel tutum ve davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür. Bu nedenle, bireylerin benlik saygısı seviyelerinin düşük veya yüksek olması, yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilir (Oktan ve Şahin, 2010). Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendi değerlerini yüksek olarak görürler, kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirirler ve başarısızlıktan korkma eğiliminde değildirler. Bu nedenle, zorlu görevleri başarıyla üstlenme olasılıkları daha yüksektir. Diğer yandan, düşük benlik saygısına sahip bireyler genellikle başarısızlık ve sağlıksız bir yaşam tarzıyla ilişkilendirilir ve bu durum, bir nedensel zincir olarak kabul edilir (Ahn ve Yang, 2022). Bu nedenle, benlik saygısının teşvik edilmesi ve düşük benlik saygısının engellenmesi, toplumumuzda benlik saygısı seviyelerini artırmak için yaygın olarak bilinen müdahalelerin önemli bir toplumsal hedef olduğu geniş bir anlayışla kabul edilmektedir (Orth ve Robins, 2014). Benlik saygısı, modern yaşamın çeşitli alanlarında, sınıf ortamından işyerlerine, müzik konserlerinden spor etkinliklerine kadar önemli bir kavramdır. Çünkü genellikle insanlar, başarı için yüksek benlik saygısının kritik bir unsur olduğunu düşünürler. Spor etkinliklerinde sergilenen sportmenlik davranışları, kişilerin özellikleri ve eğilimlerinin, benlik saygısı seviyelerini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı, temel olarak bir bireyin kendi değerini ve kendini nasıl gördüğünü ifade eden bir kavramdır. Bu, kişinin "Kendi olarak kendimi ne kadar değerli buluyorum, kabul ediyorum ve kendime

ne ölçüde saygı duyuyorum?" gibi soruları nesnel bir şekilde yanıtladığı ve değerlendirdiği bir olgu olarak tanımlanabilir (Taşgit, 2012).

Benlik saygısının seviyesi, bir kişinin okul ve iş başarısı, yetenekleri, stresle başa çıkma becerisi, sosyal ilişkilerinin gelişimi, enerji düzeyi ve eğlence kapasitesi gibi önemli alanları etkileyebilir. İyi bir benlik saygısına sahip olan ve bunu sürdüren sağlıklı bireyler, canlılıkla ve enerjiyle özdeşleştirilirler. Bu kişiler, kendilerine güvendikleri bir kişilik yapısına sahiptirler (Esen, 2012). Üniversite eğitimi, yüksek benlik saygısı oluşturmak açısından son derece kritik bir öneme sahiptir. Üniversite eğitimi, öğrencilerin hem akademik başarı hem de kimlik gelişimi açısından hayati bir rol oynamaktadır (Karagözoğlu vd., 2008).

Üniversite eğitimi almak, bireye daha fazla özgüven kazandırır ve daha büyük sorumluluklar üstlenmesini teşvik eder. Genç yetişkin, yaşamının kontrolünü elinde tutma yeteneği kazanır, bağımsız düşünme yeteneğini geliştirir ve kendi sorunlarını çözme konusunda güven geliştirir (Kahrıman, 2005). Öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar, başa çıkma süreçlerinin başlamasına yol açar. Üniversite yılları, öğrencilerin ileriki yıllarını ve meslek hayatlarını şekillendiren bir dönem olduğu düşünüldüğünde, bu süreçte kazandıkları deneyimlerin gelecekteki yaşamlarına önemli katkılarda bulunacağını söylemek mümkündür. Özellikle bu dönemde stres faktörlerinin en aza indirildiği, kendi kararlarını vermelerine ve bu kararları uygulamalarına olanak tanıyan bir ortam sağlandığında, öğrencilerin ruh sağlığı, kişilik ve sosyal gelişimleri açısından büyük faydalar sağlanabilir. Bu katkılar, aile ortamından başlayan ve daha sonra sosyal çevrede devam eden benlik saygısını da etkileyebilir. (Avşaroğlu, 2007) Spor, bireylerin toplumsal uyum sağlama ve toplum içinde aktif bir rol oynama, özsaygı kazanma, kendini daha iyi anlama ve benlik saygısını geliştirme şansı sunar (Doğan, 2005). Spor faaliyetlerinin psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri ve bu nedenle benlik saygısını artırıcı etkileri olduğunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Spor ortamlarında yapılan çalışmalar, paylaşılan kimlik duygusuyla ilişkili olumlu kazanımların olduğunu göstermektedir (Ulukan ve vd., 2021). Spor yapmanın psikolojik gelişime olumlu katkılar sağlayacağına dair yaygın bir görüş vardır. Ancak, sporun psikolojik etkileri spor branşı ve içerdiği psikolojik faktörlere bağlı olarak değişebilir. Örneğin, sporcuların motivasyon seviyeleri, bireysel mücadele yetenekleri, takım çalışmasına yatkınlıkları, konsantrasyon becerileri ve motivasyon düzeyleri gibi faktörler, sporcunun psikolojik ve duygusal durumunu farklı yönde etkileyebilir (Salar vd., 2012). Ayrıca erkeklerin sporu maddi kazanç elde etmek için yapmaları, fiziksel görüntü ve sportif başarının

getirdiği sosyal statüyü daha çok istemelerinden de kaynaklandığı bildirilmiştir (Karaca ve Karaca, 2022).

Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısının spor tercihleriyle ilişkilendirilmesi bu konuda yapılan araştırmalara katkı sağlaması açısından önemlidir. Bu çalışma, spor bilimleri öğrencilerinin bireysel ve takım sporlarına olan ilgilerinin, benlik saygısı üzerindeki etkisini spor bilimleri bölümleri içinde incelemeyi amaçlamaktadır. Benlik saygısının bu öğrencilerin spor branşı tercihlerini ve meslek seçimlerini nasıl etkileyebileceğini ve spor bilimleri bölümlerindeki farklı kariyer yollarına nasıl yansıdığını inceleyen bu kitap bölümü, hem akademik hem de pratik açıdan değerli bilgiler sunabilir.

## **YÖNTEM**

Bu bölümdeki bilgiler, çalışmanın ana konusu olan spor tercihlerinin benlik saygısı üzerindeki etkisini daha iyi anlamak ve okuyuculara araştırma grubunun özellikleri hakkında daha fazla bilgi sağlamak için sunulmuştur.

### ***Araştırma Türü***

Bu araştırma, öğrencilerin bireysel ve takım sporları tercihlerinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen bir anket araştırmasıdır. Araştırmanın temel amacı, öğrencilerin spor tercihlerinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini anlamaktır.

### ***Araştırma Deseni***

Çalışma, öğrencilerin bireysel ve takım sporları tercihlerinin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla kesitsel bir desen kullanmıştır. Araştırma, bir belirli dönemde yapılan veri toplama sürecini içermiştir.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın evreni, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem grubu, araştırmanın amacına ulaşmak ve verileri toplamak için kullanılan örnekleme stratejileri doğrultusunda belirlenmiştir. Örneklem grubu, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacıların kolayca ulaşabileceği ve katılım sağlayabilecek katılımcılardan başlayarak örnekleme işlemi tamamlayıcı amaçlayan bir stratejidir (Sönmez ve Alacapınar, 2011). Araştırmanın örneklem grubu, rastgele seçilmiş ve gönüllü sporculardan oluşmaktadır. Toplamda 421 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler, yazılı anketlerin dağıtımı ve toplama süreci yoluyla toplanmıştır. Araştırma kapsamında, veri toplama sürecini eksiksiz

tamamlayamayan 3 katılımcı örneklem grubuna dahil edilmemiştir. Aşağıda, katılımcıların cinsiyet dağılımları, kariyer yolu seçimleri ve spor tercihi gibi demografik bilgileri detaylandırılmıştır:

***Cinsiyet Dağılımı:***

Toplam 421 katılımcının 243'ü erkek (%57.7) ve 178'i kadın (%42.3) cinsiyetine sahiptir.

***Bölüm Dağılımı:***

Araştırma grubundaki katılımcılar, farklı bölümlerden gelmektedirler. Bu bölümler ve katılımcı sayıları şu şekildedir:

- *Antrenörlük Bölümü: 109 kişi (%25.9)*
- *Yöneticilik Bölümü: 103 kişi (%24.5)*
- *Öğretmenlik Bölümü: 104 kişi (%24.7)*
- *Rekreasyon Bölümü: 105 kişi (%24.9)*

***Spor Tercihi:***

Araştırma grubundaki katılımcıların spor tercihleri, şu şekildedir:

- *Bireysel Sporlar: 222 kişi (%52.7)*
- *Takım Sporları: 199 kişi (%47.3)*

***Yaş:***

Araştırma grubundaki katılımcıların yaş grupları, şu şekildedir:

- *18-20: 154 kişi (%36.6)*
- *21-23: 203 kişi (%48.2)*
- *24 ve üstü: 64 (%15,2)*

***Spor Yılı:***

Araştırma grubundaki katılımcıların spor yılları, şu şekildedir:

- *1-3: 41 kişi (%9.7)*
- *4-6: 196 kişi (%46.6)*
- *7 ve üstü: 184 (%43,7)*

Araştırma grubumuzun bu çeşitliliği göz önüne alındığında, katılımcıların farklı bölümlerden geldiği, cinsiyet dağılımlarının dengeli olduğu ve spor tercihlerinin araştırma kapsamında dikkate alındığı söylenebilir. Bu bilgiler, çalışmanın örneklem seçimi konusundaki titizlik ve ana hipotezlerle ilişkilendirme amacını yansıtmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama işlemi anketler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara cinsiyet, yaş, kariyer yolu seçimi, bireysel ve takım sporlarını tercih ettikleri konusunda sorular yöneltilerek bu tercihler belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında, katılımcıların benlik saygısını ölçmek amacıyla Arıcak (2001) tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, 32 maddeden oluşmaktadır ve 17 yaş ve üstü bireylerin ilgili mesleklere olan saygı tutumlarını ölçmek için uygundur. Bu 32 maddenin 16'sı olumlu ifadeleri içermekte olup, 16'sı olumsuz ifadeleri içermekte olup, 16'sı olumsuz ifadeleri içermekte olup, 16'sı olumsuz ifadeleri içermektedir. "Tamamen Katılıyorum" 5, "Kesinlikle Katılmıyorum" 1 puanlama skalasına tabi tutulmaktadır. Her maddeye verilen puanlar toplanarak, katılımcının ölçek üzerinde elde ettiği toplam puan hesaplanır. Ölçek puanları 32 ile 160 arasında bir değer alabilir. Elde edilen Cronbach Alpha değeri 0.76 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve ölçülen kavramın güvenilir bir şekilde değerlendirildiğini göstermektedir.

### ***Verilerin Analizi***

Bu bölümde, toplanan verilerin analizi ve sonuçların çıkarılması süreci ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Çalışmanın amacı olan spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bireysel ve takım sporları tercihlerinin etkisini değerlendirmek amacıyla kullanılan analiz yöntemleri aşağıda sunulmuştur:

#### ***Veri Özetlemesi:***

Veri analizi sürecine başlamadan önce, toplanan verilerin özetini çıkardık. Bu, ölçeklerin istatistiksel özetleri, merkezi eğilim ölçüleri ve dağılım ölçüleri ile birlikte veri dağılımının görsel temsilini içerir. Veri özetlemesi, katılımcıların demografik özellikleri ile başlar.

#### ***İstatistiksel Testler:***

Araştırma sorularını yanıtlamak ve hipotezleri test etmek için regresyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler olarak bireysel ve takım sporları tercihleri kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak ise katılımcıların benlik saygısı ölçülmüştür. Regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ve bu etkinin istatistiksel anlamlılığını değerlendirmek için incelenmiştir.



### **Sonuçların Yorumu:**

Veri analizi sonuçlarına dayalı olarak, bireysel ve takım sporları tercihlerinin katılımcıların benlik saygısı üzerindeki etkisi yorumlanmıştır. Hangi tercihlerin benlik saygısı üzerinde daha fazla etkili olduğu ve bu etkinin yönü üzerine yorumlar yapılmıştır. Ayrıca, istatistiksel anlamlılık ve pratik anlamlılık arasındaki farklar da tartışılmıştır.

### **Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizleri:**

Kullanılan ölçeklerin güvenirliliği ve geçerliği değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve bu ölçümlerin güvenirliliği ile ilgili sonuçlar sunulmuştur. Ayrıca, ölçeklerin geçerliği hakkında yapılan analizler de paylaşılmıştır.

### **Sınırlamalar ve Gelecekteki Araştırmalar:**

Anketler katılımcıların gerçek hissiyatlarını yansıtmayabilir. Buna ek olarak katılımcılar, anketlere verdikleri cevaplar konusunda dürüst olmayabilirler veya sosyal istenilen yanıtı verme eğiliminde olabilirler. Rastgele seçilen örneklem grubu genel popülasyonu tam olarak temsil etmeyebilir. Bu nedenle veri analizi sürecinde karşılaşılan sınırlamalar ve bu sınırlamaların sonuçlara etkisi tartışılmıştır. Ayrıca, gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler ve bu çalışmanın bulgularının nasıl daha fazla araştırmaya katkı sağlayabileceği hakkında görüşler sunulmuştur.

## **BULGULAR**

Araştırma kapsamında, spor bilimleri öğrencilerinin benlik saygısı ile bireysel ve takım sporları tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kapsamlı bir veri analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, katılımcıların kariyer yolu seçimleri, spor tercihleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri açığa çıkarmıştır. Bu analizin temel sonuçları ve önemli bulguları bu bölümde tablolar halinde sunulmuştur.

**Tablo 1:** Cinsiyet Gruplarına Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

<i>t</i> Testi							
Cinsiyet	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>Sh<sub>x</sub></i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Erkek	243	93,16	11,923	,764	2,396	419	.024*
Kadın	178	95,52	8,313	,623			

Not: \* $p < 0.05$

Tabloya göre, cinsiyet bazında benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmektedir ( $t = 2.396$ ,  $p = 0.024$ ). Erkeklerin benlik saygısı puanlarının ortalaması  $93.16 \pm 11.923$  iken, kadınların benlik saygısı puanlarının ortalaması  $95.52 \pm 8.313$  olarak bulunmuştur. Bu sonuç, cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini işaret etmektedir.

**Tablo 2:** Spor Tercihlerine Göre Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması

Spor Tercihi	t Testi						
	N	$\bar{x}$	Ss	$Sh_x$	t	sd	p
Bireysel Spor	222	95,80	9,323	,625	3,390	419	.001*
Takım Sporları	199	92,33	11,621	,823			

Not: \* $p < 0.05$

Tabloya göre, bireysel sporları tercih eden katılımcılar ile takım sporlarını tercih eden katılımcılar arasında benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık vardır ( $t = 3.390$ ,  $p = 0.001$ ). Bireysel sporları tercih eden katılımcıların benlik saygısı puanlarının ortalaması  $95.80 \pm 9.323$  iken, takım sporlarını tercih eden katılımcıların benlik saygısı puanlarının ortalaması  $92.33 \pm 11.621$  olarak bulunmuştur. Bu sonuç, spor tercihinin benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bireysel sporları tercih edenlerin, takım sporlarını tercih edenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür

**Tablo 3:** Yaş Gruplarına Göre Benlik Saygısı Ortalama Puan Farklarının Karşılaştırılması

n, x, ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
18-20 yaş <sup>1</sup>	154	91,08	13,031	G. Arası	2305,160	2	1152,580	10,729	.000*
21-23 yaş <sup>2</sup>	203	95,88	6,998	G. İçi	44904,531	418	107,427		(1-2)
24 yaş ve üstü <sup>3</sup>	64	96,10	11,969	Toplam	47209,691	420			(1-3)
									(2-3)

Not: \* $p < 0.05$

Tablo, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların benlik saygısı puanlarını karşılaştırmak için yapılan bir ANOVA analizinin sonuçlarını göstermektedir. İstatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F = 10.729$ ,  $p < 0.001$ ). Post-hoc analizler, 18-20 yaş grubunun, 21-23 yaş ve 24 yaş ve üstü gruplarına göre benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (p

< 0.001). Özellikle, 18-20 yaş grubunun yaşam memnuniyeti puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, 21-23 yaş grubu ile 24 yaş ve üstü yaş grubu arasındaki karşılaştırmada da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Bu fark, 21-23 yaş grubunun benlik saygısı puanlarının, 24 yaş ve üstü yaş grubundan daha düşük olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, benlik saygısı puanlarının yaş gruplarına bağlı olarak değiştiği ve genç yaş grubunun daha düşük benlik saygısına sahip olduğu söylenebilir.

**Tablo 4:** Kariyer Yolu Seçimine Göre Benlik Saygısı Ortalama Puan Farklarının Karşılaştırılması

<i>n</i> , <i>x</i> , ve <i>SS</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Kariyer Yolu	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Antrenörlük <sup>1</sup>	109	94,61	8,048	G. Arası	3295,291	3	1098,430	10.430	.000*
BESÖ <sup>2</sup>	103	89,39	15,488	G. İçi	43914,400	417	105,310		(1-2)
Yöneticilik <sup>3</sup>	104	96,28	8,041	Toplam	47209,691	420			(2-3)
Rekreasyon <sup>4</sup>	105	96,17	7,460						(2-4)

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 4, farklı kariyer yollarını seçen katılımcıların benlik saygısı puanlarını karşılaştırmak için yapılan analizin sonuçlarını sunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kariyer yolu seçiminin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ( $F = 10.430$ ,  $p < 0.001$ ). Bu, katılımcıların hangi kariyer yolunu seçtiklerinin, benlik saygısı puanlarını etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, post-hoc analizlerle farklı kariyer yollarını ayrı ayrı inceledik. Antrenörlük kariyer yolunu seçenlerin benlik saygısı puanları, BESÖ göre anlamlı derecede yüksekken ( $p < 0.001$ ), BESÖ kariyer yolunu seçenlerin benlik saygısı puanları, yöneticilik ve rekreasyon kariyer yolunu seçenlere göre anlamlı derecede düşüktür ( $p < 0.001$ ).

**Tablo 5:** Spor Yıllarına Göre Benlik Saygısı Ortalama Puan Farklarının Karşılaştırılması

<i>n</i> , <i>x</i> , ve <i>SS</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları					
Spor Yılı	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
1-3 yıl <sup>1</sup>	41	98,26	12,343	G. Arası	2095,556	2	1047,778	9.708	.000*
4-6 yıl <sup>2</sup>	196	91,91	12,589	G. İçi	45114,135	418	107,929		(1-2)
7 yıl ve üstü <sup>3</sup>	184	95,65	6,657	Toplam	47209,691	420			(2-3)

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 5, spor yıllarının benlik saygısı üzerindeki etkisini değerlendiren bir analizin sonuçlarını sunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, spor yıllarının benlik

saygısı puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ( $F = 9.708$ ,  $p < 0.001$ ). Post-hoc analizlerle farklı spor yılı gruplarını karşılaştırdık. Sonuçlar, 1-3 yıl spor yapmış olanların benlik saygısı puanlarının, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üstü spor yapmış olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir ( $p < 0.001$ ). Bu, daha kısa süre spor yapmış olsalar da katılımcıların benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu işaret etmektedir. Sonuç olarak, bu analiz, spor yapma süresinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, spor yapmanın sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik sağlık açısından da olumlu sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

**Tablo 6:** Kariyer Yolu ile Spor Tercihi Arasındaki İlişki

		Spor Tercihi		Toplam		
		Bireysel Spor	Takım Sporları			
Kariyer Yolu Seçimi	Antrenörlük	Değerler	42	67	109	
		Beklenen Değerler	57,5	51,5	109,0	
	BESÖ	Değerler	49	54	103	
		Beklenen Değerler	54,3	48,7	103,0	
	Yöneticilik	Değerler	57	47	104	
		Beklenen Değerler	54,8	49,2	104,0	
	Rekreasyon	Değerler	74	31	105	
		Beklenen Değerler	55,4	49,6	105,0	
	Toplam	Değerler	222	199	421	
		Beklenen Değerler	222,0	199,0	421,0	
			Değer	Serbestlik derecesi (df)	p	
	Pearson Chi-Square		23,361 <sup>a</sup>	3	,000	
Likelihood Ratio		23,872	3	,000		
Linear-by-Linear Association		22,626	1	,000		
N of Valid Cases		421				

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 6'da, spor tercihi (Bireysel Spor ve Takım Sporları) ile kariyer yolu seçimi (Antrenörlük, BESÖ, Yöneticilik ve Rekreasyon) arasındaki ilişkiyi inceledik. Pearson Chi-Square testi sonuçlarına göre, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulduk ( $\chi^2 = 23,361$ ,  $p < 0,001$ ). Ayrıca, Likelihood Ratio testi ve Linear-by-Linear Association testi sonuçları da benzer şekilde anlamlı ilişkiyi doğruladı (sırasıyla  $\chi^2 = 23,872$ ,  $p < 0,001$  ve  $\chi^2 = 22,626$ ,  $p < 0,001$ ). Elde edilen bulgulara göre, spor tercihi ile kariyer yolu seçimi arasında bir bağlantı olduğu görülmektedir. Özellikle, Antrenörlük kariyerini seçen öğrencilerin çoğunlukla Takım Spor tercihinde bulunduğu gözlemlenirken,

Rekreasyon kariyerini seçen öğrencilerin Bireysel Sporları tercihine daha yakın olduğu görülmektedir. Bu bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer seçimlerinin, spor tercihleri ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmeye değer olduğunu göstermektedir.

**Tablo 7:** Kariyer Yolu ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

		Benlik Saygısı			Toplam	
		Düşük	Orta	Yüksek		
Kariyer Yolu Seçimi	Antrenörlük	Değerler	4	93	12	109
		Beklenen Değerler	8,8	84,4	15,8	109,0
	BESÖ	Değerler	25	66	12	103
		Beklenen Değerler	8,3	79,8	14,9	103,0
	Yöneticilik	Değerler	2	87	15	104
		Beklenen Değerler	8,4	80,5	15,1	104,0
	Rekreasyon	Değerler	3	80	22	105
		Beklenen Değerler	8,5	81,3	15,2	105,0
	Toplam	Değerler	34	326	61	421
		Beklenen Değerler	34,0	326,0	61,0	421,0
			Değer	Serbestlik derecesi	p	
	Pearson Chi-Square		340,238 <sup>a</sup>	138	,000	
Likelihood Ratio		354,974	138	,000		
Linear-by-Linear Association		6,299	1	,012		
N of Valid Cases		421				

Not: \* $p < 0,05$

Tablo 7’ de, kariyer yolu seçimi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledik. Pearson Chi-Square testi sonuçlarına göre, bu ilişkinin istatistiksel olarak son derece anlamlı olduğunu bulduk ( $\chi^2 = 340,238$ ,  $p < 0,001$ ). Benzer şekilde, Likelihood Ratio testi ve Linear-by-Linear Association testi sonuçları da benzer sonuçları desteklemekte (sırasıyla  $\chi^2 = 354,974$ ,  $p < 0,001$  ve  $\chi^2 = 6,299$ ,  $p = 0,012$ ). Tabloya göre, kariyer yolu seçimi ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Örneğin, BESÖ kariyerini seçen öğrencilerin benlik saygıları daha düşükken, Yöneticilik ve Rekreasyon kariyerlerini seçenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu, kariyer seçiminin bireylerin benlik saygısı üzerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer yolu seçimlerinin, benlik saygısı düzeyleri ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin karmaşıklığını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

**Tablo 8:** Spor Tercihii ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

			Benlik Saygısı			Toplam
			Düşük	Orta	Yüksek	
Spor Tercihii	Bireysel Spor	Değerler	14	174	34	222
		Beklenen Değerler	17,9	171,9	32,2	222,0
	Takım Sporları	Değerler	20	152	27	199
		Beklenen Değerler	16,1	154,1	28,8	199,0
Toplam		Değerler	34	326	61	421
		Beklenen Değerler	34,0	326,0	61,0	421,0
			Değer	Serbestlik derecesi	p	
Pearson Chi-Square			2,096a	2	,351	
Likelihood Ratio			2,098	2	,350	
Linear-by-Linear Association			1,425	1	,233	
N of Valid Cases			421			

Not: \* $p > 0.05$

Tablo 8’de ise spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledik. Pearson Chi-Square testi sonuçlarına göre, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bulduk ( $\chi^2 = 2,096$ ,  $p = 0,351$ ). Ayrıca, Likelihood Ratio testi ve Linear-by-Linear Association testi sonuçları da benzer sonuçları desteklemekte (sırasıyla  $\chi^2 = 2,098$ ,  $p = 0,350$  ve  $\chi^2 = 1,425$ ,  $p = 0,233$ ). Tabloya göre, spor tercihi ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bireysel sporları tercih eden öğrenciler ile takım sporlarını tercih eden öğrenciler arasında benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin, bu belirli örnekleme göre, istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Ancak, bu sonuçların genellikle spor bilimleri öğrencileri için geçerli olup olmadığını anlamak için daha fazla araştırma gerekebilir.

## **TARTIŞMA**

Bu çalışmanın sonuçları, araştırma sorularımıza yanıtlar sağlayarak, kariyer yolu seçimi, spor tercihi, yaş ve spor yapma süresinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini inceledi. Bulgularımızın genel perspektiften değerlendirmesi, bireylerin spor bilimleri eğitimi ve kariyer tercihleri üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olacaktır. Şimdi, bu sonuçları daha ayrıntılı bir şekilde tartışarak çalışmanın genel sonuçlarına ulaşalım.

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet faktörünün benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bulgu, cinsiyetin bireylerin benlik saygısı düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, kadın katılımcıların genel olarak daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu işaret etmektedir. Bununla birlikte, cinsiyet temelli bu farklılık literatürde daha önceki çalışmalarda da gözlemlenmiştir. Önceki araştırmalar da benzer şekilde, kadınların benlik saygısı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu (Aktaş ve Erhan, 2015; Arıca, 2012; Arıca ve Dilmaç, 2003) veya farklı olarak erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Frost ve McKelvie, 2004; Karakaya vd., 2006). Bu bağlamda, bulgularımız kadınların benlik saygısı açısından erkeklere göre farklılık gösterebileceğini desteklemektedir. Ancak, farklı bulgular cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır ve çeşitli faktörlerle etkilenebilir. Bu nedenle, daha fazla araştırma yapılması ve cinsiyet ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekebilir. Ayrıca, bu bulguların sosyo-kültürel faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini anlamak da önemlidir.

Bulgularımız, spor tercihleri ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bireysel sporları tercih eden katılımcılar, takım sporlarını tercih eden katılımcılara kıyasla daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahiptir. Bu sonuç, spor tercihinin bireylerin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Sporun, sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik sağlık açısından da olumlu sonuçlar doğurabileceğini vurgulamaktayız. Ayrıca, bireylerin spor tercihlerinin kişisel gelişimleri üzerindeki potansiyel etkisini anlamamıza olanak tanır. Spor eğitmenleri, psikologlar ve spor yöneticileri, bireylerin spor tercihlerini dikkate alarak daha kişiselleştirilmiş programlar ve destek sağlayabilirler. Özellikle düşük benlik saygısına sahip olan bireyler için, bireysel sporları teşvik etmek ve bu bireylerin spor deneyimlerini olumlu bir şekilde şekillendirmek önemli bir strateji olabilir. Araştırmanın bu bulgusu, daha önceki çalışmalarla kısmen uyumlu olsa da bazı farklılıklar göstermektedir. Örneğin, Erşan ve diğerleri (2009) spor yapmanın benlik saygısıyla olumlu bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir,

benzer şekilde Gün (2006) spor etkinliklerinin benlik saygısını olumlu etkilediğini göstermiştir. Ancak, bu bulgular bazı önceki çalışmalarla çelişmektedir. Örneğin, Taşkuyu (2018) ve Certel ve Bahadır (2012) tarafından yürütülen araştırmalarda, spor tercihlerinin bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Ayrıca, başka bir araştırmada takım sporlarıyla uğraşanların, bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu rapor edilmiştir (Wong vd., 1993). Bu farklı sonuçlar, spor tercihinin bireylerin benlik saygısını etkileyebileceği konusundaki karmaşık doğayı yansıtmaktadır. Spor tercihinin benlik saygısı üzerindeki etkisi, bireyler arasında değişebilir ve başka faktörlerden etkilenebilir. Bu nedenle, bu bulguların daha fazla araştırma ve derinlemesine analiz gerektirdiğini belirtmek önemlidir. Sonuç olarak, spor tercihinin benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisi, sporun psikolojik sağlık açısından önemini vurgulamaktadır. Sporun, bireylerin benlik saygısını artırma potansiyeline sahip bir araç olarak kullanılması, gelecekteki araştırmaların ve uygulamaların önemli bir odak noktası olmalıdır.

Araştırma sonuçları, farklı yaş gruplarındaki katılımcıların benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, yaşın benlik saygısı üzerindeki etkisinin önemli bir olduğunu yansıtmaktadır. Özellikle, 18-20 yaş grubundaki katılımcıların benlik saygısı puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu yaş grubunun daha düşük benlik saygısına sahip olması, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kimlik arayışı, sosyal baskılar ve gelecekle ilgili belirsizliklerle başa çıkma süreçlerine işaret edebilir. Benzer şekilde, 21-23 yaş grubu ile 24 yaş ve üstü yaş grubu arasındaki karşılaştırmada da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, ancak bu fark daha az belirgindir. Bu, 21-23 yaş grubunun benlik saygısı puanlarının, daha olgun yaş grubu olan 24 yaş ve üstü grubundan biraz daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu farklılık, yaşın benlik saygısı üzerindeki etkisinin zaman içinde nasıl değişebileceğini işaret etmektedir ve yaşamın farklı dönemlerinin benlik saygısı üzerinde farklı etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, yaşın benlik saygısı üzerine etkisinin karmaşıklığını vurgulamaktadır ve daha önceki araştırmalarla tutarlıdır. Önceki çalışmalar da Başçıftçi vd. (2010) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre mesleki benlik saygısı yaş değişkeni bağlamında fark bulunmuştur. Erşan vd. (2009), yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça benlik saygısının da arttığı bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, yaşın benlik saygısı üzerindeki etkisinin sosyal, kültürel ve psikolojik faktörlerle etkilenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmaların yaşın yanı sıra diğer



değişkenleri de dikkate alarak bu karmaşıklığı daha ayrıntılı bir şekilde incelemesi önemlidir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda katılımcıların kariyer yolu tercihlerinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmektedir. Bu bulgu, katılımcıların hangi kariyer yolunu seçtiklerinin, benlik saygısı düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, Rekreasyon ve Yöneticilik kariyer yolunu seçen katılımcıların benlik saygısı puanlarının, diğer kariyer yollarını seçenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, beden eğitimi ve spor öğretmenliği (BESÖ) kariyer yolunu seçen katılımcıların benlik saygısı puanlarının, diğer kariyer yollarını tercih edenlere göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihlerinin, benlik saygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle yöneticilik kariyerini seçen öğrencilerin, bu tercihleri nedeniyle daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar, spor alanında bir kariyer seçiminin bireylerin özsaygısını nasıl şekillendirebileceğine dair önemli bir bakış açısı kazandırmaktadır. Ancak, bu bulguyu destekleyen veya aksini gösteren daha önceki araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihlerinin benlik saygısı üzerindeki etkisini daha fazla anlamak için gelecekte daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Bu alandaki daha derinlemesine çalışmalar, psikolojik danışmanlar ve rehberlik uzmanları için önemli bir yol haritası olabilir. Aynı zamanda, bireylerin kariyer seçimlerinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları ve faktörleri keşfetmeye yönelik daha fazla çaba gerektiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihlerinin, benlik saygısı düzeylerini etkileyebileceğini gösteren bu bulgular, spor bilimi eğitimi alan genç yetişkinlerin kariyer planlaması ve gelişimi açısından önemli bir perspektif sunmaktadır. Ancak, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları ve faktörleri daha iyi anlamak için gelecekte daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, spor yapma süresinin bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların spor yapma sürelerinin, benlik saygısı düzeylerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, 1-3 yıl spor yapmış olan katılımcıların benlik saygısı puanlarının, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üstü spor yapmış olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, spor yapmanın bireylerin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Daha kısa süre spor yapmış olsalar da katılımcıların benlik saygısının artabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca, sporun sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı

zamanda psikolojik sağlık açısından da olumlu sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Spor yapmanın benlik saygısı üzerindeki olumlu etkileri, sporun bireylerin psikolojik refahını destekleyebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla bu sonucun sporun kişisel gelişim ve psikolojik sağlık açısından önemini vurguladığı söylenebilir. Daha önceki araştırmalar da sporun benlik saygısı üzerinde olumlu etkilere sahip olabileceğini göstermiştir. Örneğin, Çoban vd. (2020) alışmasında, spor yapmayı sürdüren kişilerin benlik saygısının, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, sporla uğraşan bireylerin spor yapma süresi arttıkça benlik saygılarının da arttığını gösteren daha önceki çalışmalar da bulunmaktadır (Erdoğanoğlu ve Tunç, 2020; Kızmaz, 2004). Bu bağlamda, bu çalışma literatürdeki diğer araştırmalarla uyumlu bir sonuç sunmaktadır. Spor yapmanın, bireylerin benlik saygısını artırabileceği ve psikolojik refahlarını destekleyebileceği düşünölmektedir. Bu bulgu, sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda psikolojik sağlığa da olumlu katkılarda bulunabileceğini göstermektedir. Ancak, sporun benlik saygısı üzerindeki bu olumlu etkinin altında yatan mekanizmaların ve diğer etkileyici faktörlerin daha derinlemesine araştırılması gerekmektedir. Gelecekteki alışmalar, sporun bireylerin psikolojik sağlığına olan bu olumlu katkısını daha iyi anlamak ve spordan maksimum fayda sağlamak için bu alan üzerinde odaklanmalıdır.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre, spor tercihi ile kariyer yolu seçimi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görölmektedir. Bu bulgu, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihlerinin, spor türleri tercihleri ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Özellikle, Antrenörlük kariyerini seçen öğrencilerin genellikle Takım Sporları'nı tercih ettikleri, Rekreasyon kariyerini seçen öğrencilerin ise Bireysel Sporları daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir. Bu, sporla ilgili bir kariyer seçerken, bireylerin kendi spor tercihlerini de göz önünde bulundurduğunu işaret etmektedir. Yani, spor bilimleri öğrencilerinin eğitim ve kariyer tercihlerini yaparken, kişisel ilgi ve yeteneklerinin yanı sıra spor tercihlerini de dikkate aldıklarını göstermektedir. Ayrıca, spor tercihinin kariyer yolunu etkilemesi, spor bilimi alanında eğitim alacak öğrencilere yönelik rehberlik ve danışmanlık süreçlerinin daha kişiselleştirilmiş olması gerektiğini düşöndürmektedir. Öğrencilere, kariyer seçimlerini yaparken kendi spor ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurmaları konusunda destek vermek, daha memnun edici ve uyumlu kariyer seçimlerine yol açabilir. Bu bulgular ayrıca sporla ilgili kariyer seçimlerinin, spor bilimlerinin gelişimine nasıl katkı sağlayabileceğini de düşöndürmektedir. Özellikle, bireylerin kendi spor tercihlerine dayalı olarak spora olan ilgilerini mesleki bir yola dönüştörmeleri, spor bilimlerinin çeşitliliğini artırabilir ve farklı spor disiplinlerine daha fazla

uzman kazandırabilir. Bu çalışma, spor tercihi ile kariyer yolunun ilişkisinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları ve faktörleri daha iyi anlamak için yapılabilir. Ayrıca, benzer bulgulara sahip olan veya farklı sonuçlar elde eden diğer çalışmalarla karşılaştırmalı analizler yaparak, bu bulguların genel bir perspektif içinde değerlendirilmesi önemlidir. Sonuç olarak, spor tercihi ile kariyer yolu seçimi arasındaki bu ilişkinin ortaya çıkması, spor bilimleri öğrencilerinin eğitim ve kariyer tercihlerini daha iyi anlamamıza ve rehberlik etmemize yardımcı olabilir. Ayrıca, spor bilimlerinin çeşitliliğini artırarak sporun farklı yönlerini daha iyi anlamamıza ve geliştirmemize katkı sağlayabilir.

Elde edilen bulgulara göre, kariyer yolu seçimi ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer yolu seçimlerinin, benlik saygısı düzeyleri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, BESÖ kariyerini seçen öğrencilerin benlik saygıları daha düşükken, Yöneticilik ve Rekreasyon kariyerlerini seçenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihlerinin, kendi benlik saygılarına yönelik algılarına bağlı olarak şekillendiğini düşündürülebilir. Öğrencilerin, hangi kariyer yolunu seçeceklerini belirlerken, kendilerine olan güven ve yetenekleri hakkında farkındalıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer seçimlerinin kişisel özelliklerinin bir yansıması olabileceğini ve bu seçimlerin kişisel gelişimleri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda, spor bilimleri eğitiminde kariyer rehberliği ve danışmanlığın, öğrencilerin kariyer tercihlerini daha bilinçli bir şekilde yapmalarına yardımcı olabileceği vurgulanmalıdır. Bu çalışma ayrıca, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer yolu seçimlerinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin altında yatan mekanizmaları ve faktörleri daha iyi anlamak için yapılabilir. Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer yolu seçimleri ile benlik saygısı arasındaki bu ilişki, spor bilimlerinin eğitim ve kariyer rehberliği alanında daha fazla dikkate alınmasını gerektirebilir. Ayrıca, benzer çalışmaların farklı üniversiteler veya bölgelerde yapılması ve bu bağlamda elde edilen bulguların karşılaştırılması, spor bilimleri alanında kariyer tercihlerini etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu şekilde, spor bilimlerinin eğitimi ve kariyer yönlendirmesi daha etkili hale getirilebilir.

Araştırmanın son bulgusu, spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin, bu belirli örnekleme göre, istatistiksel olarak anlamlı olmadığını

göstermektedir. Yani, bireysel sporları tercih eden öğrenciler ile takım sporlarını tercih eden öğrenciler arasında benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç, spor tercihinin öğrencilerin benlik saygısını etkilemediğini göstermektedir. Ancak, bu sonuçların genellikle spor bilimleri öğrencileri için geçerli olup olmadığını anlamak için daha fazla araştırma gerekebilir. Önceki araştırmalar incelendiğinde araştırmanın bu bulgusuyla farklılık gösteren araştırmalar vardır. Örneğin, Özşaker (2013) yaptıkları bir çalışmada, spor yapanların benlik saygılarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda, bu çalışma literatürdeki diğer araştırmalarla farklı bir sonuç sunmamaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin bu belirli örnekleme göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Ancak, bu konudaki literatürdeki farklı çalışmaların sonuçları ile karşılaştırıldığında, spor tercihinin bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkisinin karmaşık olduğu ve çeşitli faktörlerin bu ilişkide rol oynayabileceği belirtilmelidir. Bu nedenle, bu konudaki araştırmalara devam edilmesi ve farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılması, spor tercihi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

## **SONUÇ**

Bu araştırma, spor bilimleri öğrencilerinin kariyer tercihleri, spor tercihleri, yaş ve spor yapma süresinin benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemiş ve çeşitli önemli bulgular ortaya koymuştur. Bulgular, cinsiyetin, spor tercihinin, yaşın, kariyer yolunun ve spor yapma süresinin benlik saygısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Özellikle cinsiyet faktörünün benlik saygısı üzerindeki etkisi karmaşıktır ve çeşitli faktörlerle etkilenebilir. Spor tercihinin bireylerin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, yaşın benlik saygısı üzerindeki etkisi zaman içinde değişebilir ve yaşamın farklı dönemlerinin benlik saygısı üzerinde farklı etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Kariyer tercihleri de benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir, özellikle yöneticilik kariyerini seçen öğrencilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Spor yapma süresinin benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmıştır. Bu sonuçlar, spor bilimleri öğrencilerinin eğitim ve kariyer tercihlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir ve bu alanda rehberlik ve danışmanlık süreçlerinin daha kişiselleştirilmesini teşvik edebilir. Ancak, bu ilişkilerin altında yatan mekanizmaların ve faktörlerin daha derinlemesine anlaşılması için gelecekte daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

## REFERANSLAR

- Ahn, J. & Yang, Y. (2022). Relationship between self-esteem and risky sexual behavior among adolescents and young adults: A systematic review. *American Journal of Sexuality Education*, 1-20.
- Aktaş, İ. ve Erhan, S.E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 40-51.
- Arıca, T. (2001). Trakya üniversitesi benlik saygısı ölçeği'nin geliştirilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi Kongre Özet Kitabı, s. 22-23. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi ABD.
- Arıca, O.T. (2012). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı. *Psikoloji Çalışmaları*, 25, 19-30.
- Arıca, O.T. ve Dilmaç, B. (2003). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin birtakım değişkenler açısından benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 1- 7.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Başçiftçi, F., Özen, S. ve Doyduk, A. (2010), Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi, *eJournal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 5(4), 2198-2205.
- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Çoban, Ü., Bayazıt, B., Atalı, L. ve Uca, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı düzeyine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği). *Turkish Studies*, 15(1), 105-116.
- Deniz, M. E. (2004). Investigation of the relation between decision self-esteem, decision making style and problem-solving skill of the university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 4, 23-35.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi, 13-38.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von

- Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (718–746). Wiley Blackwell.
- Gün E (2006) Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor ABD. Adana.
- Erdoğanoglu, Y. ve Tunç, Ü. (2020). Vücut geliştirme egzersiz programı uygulayan bireylerde beden algısı ve benlik saygısı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(2), 79-85.
- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 42, 36-37.
- Esen, C. A. (2012). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi: Muğla Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fenichel, O. (1974). Nevrozların psikanalitik teorisi. (Çev. Selçuk Tuncer). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles*, 51, 45-54.
- Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24-32.
- Karaca, S. ve Karaca, R., (2022) Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. Editör M. Ulukan ve H. Ulukan INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences, (213-232). İzmir: Duvar Kitabevi.
- Karagözoğlu, Ş., Kahve, E., Koç, Ö., ve Adamişoğlu, D. (2008). Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28, 641–649.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006) Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Özşaker, M., (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarının değerlendirilmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 29-39.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Salar, B. Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). Örneklandırılmış bilimsel araştırma yöntemleri (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Taşgıt, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Taşkuyu, E. (2018). Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman ABD., Antalya.
- Ulukan, M., Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin sporda sosyal kimlik algılarında ve spora yönelik tutumlarında demografik değişkenlerin rolü. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 745-763.
- Vallerand, R. J., Briere, N. M., Blanchard, C. & Provencher, P. (1997). Development and Validation of the Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(2), 197-206.
- Vallerand, R. J., Deshaies, P., Cuerrier, J. P., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 123-135.
- Wong, E. H., Lox, C. L. & Clark, S. E. (1993). Relation between sports context, competitive trait anxiety, perceived ability, and self-presentation confidence. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 847-850.
- Yavuzer, H. (2002). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yüzgeç, S. (2014). *Benlik saygısı ile mistik tecrübe arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.



## **Bölüm 6**

# **Genç (18-24 yaş aralığı) Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Tutkunluk: Bir İlişki Analizi**

**Hasan ULUKAN<sup>1</sup>, Ramazan SANLAV<sup>2</sup>,  
Mehmet DALKILIÇ<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Doç. Dr.; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği.

*hasan.ulukan@adu.edu.tr ORCID No: 0000-0002-2313-201X*

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi; Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

*sanlavr34@hotmail.com ORCID No: 0000-0001-7715-0849*

<sup>3</sup> Doç. Dr.; Karamanbey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor

*m.dalkilic@hotmail.com ORCID No: 0000-0002-0776-7365*





## **ÖZET**

Bu çalışma, Antalya ilinde 18-24 yaş arasındaki lisanslı tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk düzeylerini belirlemeyi, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu ne ölçüde yordadığını açıklamayı amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeline dayanan bir betimsel çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Antalya ilinde bulunan tenis kulüplerinde lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini belirlemek için gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma örneklemini oluşturan toplam 157 tenisçinin 71'i (%45,2) kadın ve 86'sı (%54,8) erkektir. Araştırmanın veri toplama aracı olarak, "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve "Tutkunluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılmış ve analizler sırasında tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi istatistiksel teknikler uygulanmıştır. Çalışmanın temel bulguları şu şekildedir: Tenisçilerin ölçeklerden aldıkları ortalama puanlara göre, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin orta seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tutkunluğun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, tenis sporuyla uğraşan genç bireylerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin genel olarak orta seviyelerde olduğunu ve bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu anlamlı bir şekilde yordadığı ve artan zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporcuların spora olan tutkunluğunu artırabileceği sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışma tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerini anlamamıza ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamamıza yardımcı olmuştur. Gelecekteki çalışmalarda daha büyük örneklemlerle ve farklı spor branşlarında benzer analizlerin yapılması önerilebilir. Bu tür çalışmalar, antrenörlerin ve spor psikologlarının sporcuların zihinsel performanslarını daha iyi anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Psikolojisi, Zihinsel Dayanıklılık, Tutkunluk, Tenis, Genç Tenisçiler

## **GİRİŞ**

Spor, insan sağlığına ve toplumun genel refahına olumlu katkılarda bulunan önemli bir faaliyet ve yaşam tarzıdır. Ancak, sporun bir rekabet alanı olmanın ötesinde birçok psikolojik ve zihinsel bileşeni içerdiği unutulmamalıdır. Sporcuların fiziksel yetenekleri kadar zihinsel sağlımlıkları da performanslarını etkileyebilir. Fiziksel ve psikolojik performansı geliştirecek pek çok beceri vardır; psikolojik dayanıklılık, iç konuşma ve zihinsel dayanıklılık bunlardan bazılarıdır (Özdemir, 2019). Bu bağlamda, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ve sporculuklarına duydukları tutkunun, spor performansları üzerinde önemli bir rol oynayabileceği giderek daha fazla kabul görmektedir. Spor, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve psikolojik olarak da büyük bir dayanıklılık ve güç gerektiren bir etkinliktir (Akarçeşme vd., 2004). Böylece, sporcuların sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını da geliştirmeleri ve korumaları gerekmektedir (Erdoğan, 2016). Sporun rekabetçi doğası, sporcuların müsabakalar sırasında karşılaştıkları baskı, stres ve zorluklarla nasıl başa çıktıklarının performanslarını etkileyebileceği bir alanı kapsar (Loehr, 1986). Karaca ve Karaca (2022) de yapmış olduğu araştırmada spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarının toplam puanları yönünden gruplar arasında erkeklerin lehine anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bir spor dalına olan tutku, sporcuların başarılarını büyük ölçüde etkileyebilir. Tutku, sporcu için sadece bir fiziksel aktivite değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Bu nedenle, sporcuların tutkuları, sporlarında daha fazla çaba göstermelerine ve kendilerini sürekli olarak geliştirmelerine yol açabilir (Lafrenière vd., 2011).

Sporda mükemmeli yakalamak ancak; teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerin bileşkesinde mümkün olabilmektedir. Güçlü öz-yeterlik, motivasyon, tatmin ve inisiyatif gibi olumlu duyguları güçlendirir (Ulukan ve Esenkaya, 2022). Üst düzey müsabakalarda teknik, taktik ve fiziksel becerilerinin eşit seviyede olduğu sporcular karşılaşabilir; işte böyle anlarda üstünlük sağlayacak olan zihinsel becerileri yeterli olan sporcular olacaktır (Gucciardi ve Gordon, 2011). Tenis psikolojik ve zihinsel dayanıklılığı en üst seviyede olan bir spordur. Tenis yapısı gereği dikkat, motivasyon ve konsantrasyon yoğunluğu yüksek olan bir spordur. Maç esnasında sporcular farklı duygu durumları yaşayabilirler. Özellikle tenis gibi yoğun dikkat, motivasyon ve konsantrasyon gerektiren sporlarda, zihinsel dayanıklılığın ve tutkunluğun rolü büyük önem taşır. Bu spor dalında, sporcular maç sırasında farklı duygu durumları yaşayabilirler. Ancak bu duygu durumları, performanslarını olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, zihinsel dayanıklılığın ve tutkunluğun yüksek seviyelerde olması, tenisçilerin başarıları

üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Zihinsel dayanıklılık, özellikle antrenman ve yarışma gibi zorlu koşullar altında başa çıkma yeteneği açısından önemlidir. Sporcuların başarısızlık, olumsuz olaylar ve performans düşüklüğü gibi durumlarla nasıl başa çıktıkları, zihinsel dayanıklılıklarının bir yansımasıdır (Şahinler ve Ersoy, 2019). Tutkunluk ise sporcuların branşlarına olan bağlılığını ve enerji seviyelerini ifade eder (Esen, 2011).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık, kişinin olumsuz duygu durumları, baskı, stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu, sporcuların müsabakalarda karşılaştıkları zorluklara rağmen üstün performans sergileyebilmelerini sağlayabilir. Özellikle, sporun rekabetçi doğası, sporcuların psikolojik dayanıklılığının ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Sporda tutkunluk kavramı ise kişinin branşa olan ilgisi ve beslediği kavram olarak tanımlanmıştır. Tutkunluk içerisinde uyumlu ve takıntılı tutkunluğu içeren bir yapıdır. Uyumlu tutkunluk insanlarda neden sonuç duygusunu ön plana çıkardığı ifade edilebilir (Vallerand vd., 2003). Takıntılı tutkunluk kavramı ise negatif psikoloji ile ilişkilidir (Vallerand vd., 2006). Spesifik olarak sporcu tutkusu, bir spora olan ilgi, bağlılık ve enerji düzeyini içerdiği söylenebilir. Ayrıca tutku, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara olan bağlılığını artırabilir, bu da performanslarını iyileştirebilir. Ancak, tutku, bazı durumlarda takıntılı bir seviyeye ulaşabilir ve sporcuların sağlığına zarar verebilir. Bu nedenle, sporcu tutkusunun pozitif ve olumsuz yönlerini anlamak, sporcularda dengeli bir tutkunun nasıl teşvik edilebileceğini anlamamızı sağlayabilir.

Bu bağlamda, bu çalışma, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve sporcu tutkusu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporcu tutkusu arasındaki bağlantıyı anlamak, spor performansını artırma potansiyeline sahip önemli bir araştırma alanını temsil etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, sporcuların zihinsel sağlığını ve tutkusunu daha iyi anlamamıza ve spor psikolojisi alanında daha etkili müdahaleler geliştirmemize yardımcı olabilir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçladığı için nicel araştırma deseninde ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır (Karasar, 2009). Tarama modelinde yapılan araştırmalar, geniş kitlelerin niteliklerini açıklamaya çalışan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2012). Bu çalışmada tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu açıdan çalışma ilişkisel tarama modelinin özelliklerini sergilemektedir. Araştırmada ayrıca zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

### ***Araştırma Grubu***

Bu çalışmanın evrenini, Antalya ilinde yaşayan tenisçiler oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini belirlemek için gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem, Antalya ilinde farklı tenis kulüplerinde spor yapmakta olan 157 tenisçiden oluşmaktadır. Bu örnekleme yer alan katılımcıların %45,2'si kadın ve %54,8'i erkektir. Örneklem, araştırmanın temel odak noktasını oluşturan tenisçi grubunu temsil etmektedir.

### ***Veri Toplama Araçları***

*Sporla Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:* Bu çalışmada, sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyini incelemek amacıyla Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen 14 maddelik bir zihinsel dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerliliği Altıntaş ve Kuruç (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek, güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç farklı alt boyuta sahiptir. Ölçek 4'lü Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Bu çalışmada ölçeğin bütününden elde edilen puan dikkate alınmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha yöntemi kullanılarak hesaplanmış ve .92 olarak bulunmuştur. Bu ölçek, sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini değerlendirmek için güvenilir bir araç olarak kabul edilmektedir.

*Tutkunluk Ölçeği:* Bu çalışmada, bireylerin fiziksel aktiviteye olan bağlılık ve tutkunluk seviyelerini değerlendirmek amacıyla Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen bir ölçek kullanılmıştır. Bu ölçek, Keleş ve Aşçı (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerliliği sağlanmıştır. Ölçek, 16 madde içermekte olup, iki alt boyut olan "uyumlu tutkunluk" ve "takıntılı tutkunluk" şeklinde kategorize edilmektedir. Katılımcılar, her maddenin yanında bulunan 7'li Likert tipi ölçekte kendi tutkunluk düzeylerini ifade

etmişlerdir. Bu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmış, böylece ölçeğin güvenilirliği sağlanmıştır.

Bu çalışma, verilerin iki farklı amaç için tasarlanmış olan ve içerik açısından birbirinden farklı maddeleri içeren ölçekler aracılığıyla aynı katılımcılardan aynı dönemde toplandığı bir araştırmayı içermektedir. Ayrıca, ölçeklerin maddeleri içinde ters kodlanmış olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Bu durum, ortak yöntem sapmasının (OYS) bir kaynağı olarak değerlendirilebilir. OYS, özellikle aynı anketi birden fazla ölçeğin içermesi ve bu ölçeklerin aynı katılımcılar tarafından aynı anda değerlendirilmesi durumunda ortaya çıkabilen bir ölçüm hatası kaynağı olarak kabul edilmektedir (Podsakoff vd., 2012). Bu bağlamda, çalışmanın analitik bir yaklaşımla değerlendirilmesi amacıyla Harman'ın tek faktör analizi kullanılmıştır. Bu analiz, ortak yöntem yanlılığının varlığını incelemek için etkili bir araç olarak kabul edilir (Podsakoff vd., 2003). Ölçeğin ilk ortaya çıkan faktörünün varyans değeri %50'den az ise, genellikle ortak bir yöntem yanlılığının olmadığı şeklinde yorumlanır (Fuller vd., 2016; Podsakoff vd., 2003). Yapılan analiz sonucunda, ölçekteki varyansın tek bir faktöre (% 27.475) indirgenmiş olması, ortak bir yöntem yanlılığının belirgin bir şekilde varlığını göstermediğini göstermektedir.

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmanın verileri SPSS 25.00 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde, verilerin frekans dağılımı, çarpıklık, basıklık, normallik testi ve güvenilirlik analizi gibi temel istatistiksel işlemler uygulanmıştır. Spesifik olarak Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği için çarpıklık değeri -.415 ve basıklık değeri .868, Tutum Ölçeği için çarpıklık değeri -.877 ve basıklık değeri .664 olarak hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtildiği üzere, -1,5 ile 1,5 arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normallik göstergeleri olarak kabul edilmektedir.

Verilerin normal dağılım sergilediğinin tespit edilmesi üzerine, araştırma bulgularının analizinde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin betimsel analizinde, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerini belirlemek amacıyla temel istatistikler kullanılmıştır.

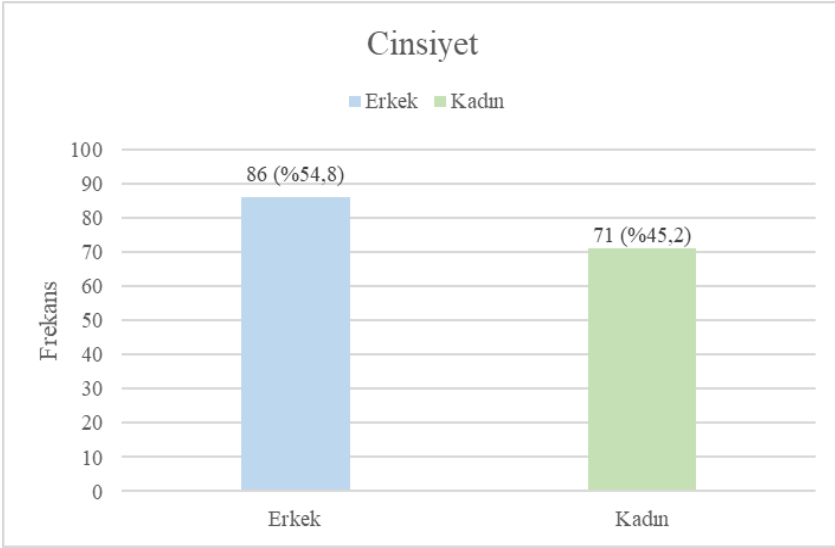
Zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu ne ölçüde yordadığını incelemek amacıyla basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri belirlenirken, ölçekten elde edilen en düşük ve en yüksek puanlar dikkate alınmıştır. Bu puanlar ne kadar yüksekse, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri de o kadar yüksek kabul edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen sınır

puanlar kullanılarak ortanca puanlar belirlenmiş ve bu ortanca puanlar temel alınarak yorumlar yapılmıştır.

## **BULGULAR**

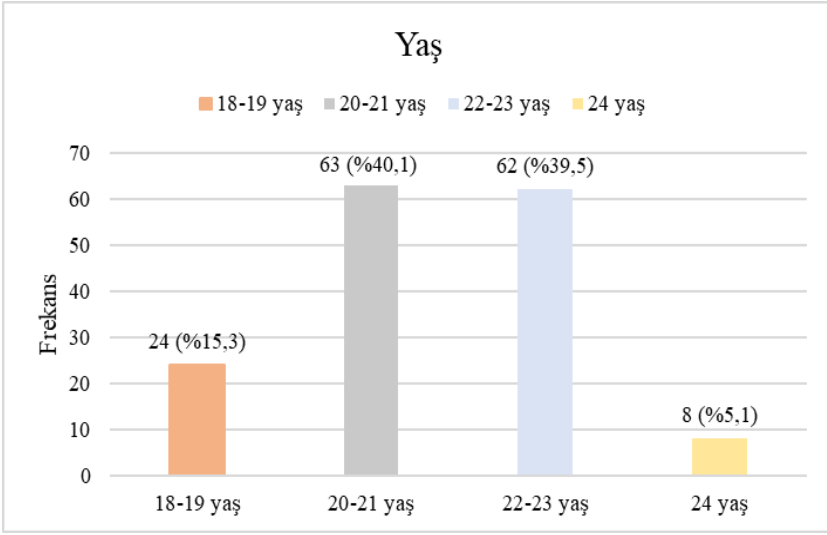
Bu çalışmanın bulguları, Antalya ilinde lisanslı tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerini anlamamıza önemli bir bakış sunmaktadır. Bulgular, tenisçilerin genel olarak zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin orta seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma, bu iki önemli değişken arasındaki ilişkiyi incelemiş ve zihinsel dayanıklılığın tenisçilerin tutkunluğunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, bulgular, genç tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artmasıyla birlikte sporlarına olan tutkularının da arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, spor psikolojisinin ve antrenman programlarının, sadece fiziksel yeteneklere değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesine odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır.

Şekil 1’de 86’sı erkek (%54,80) ve 71’i kadın (%45,20) olmak üzere toplam 157 katılımcı sayısı için bir sütun grafik verilmiştir.



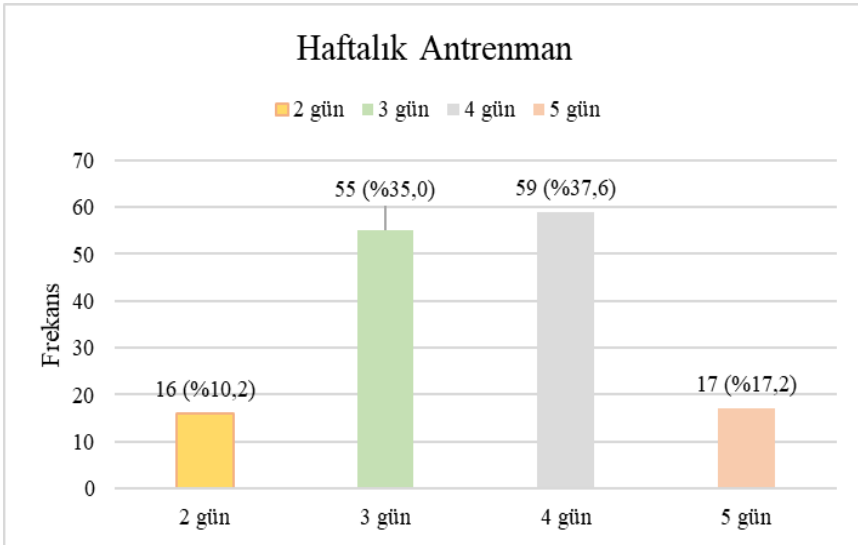
**Şekil 1:** Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı

Şekil 2 araştırmaya katılan tenisçilerin yaşının sütun dağılımını göstermektedir. Yirmi dört tenisçi 18-19 yaş, 63 tenisçi 20-21 yaş, 62 tenisçi 22-23 yaş ve 8 tenisçi 24 yaşında olduğunu bildirmiştir.



**Şekil 2:** Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı

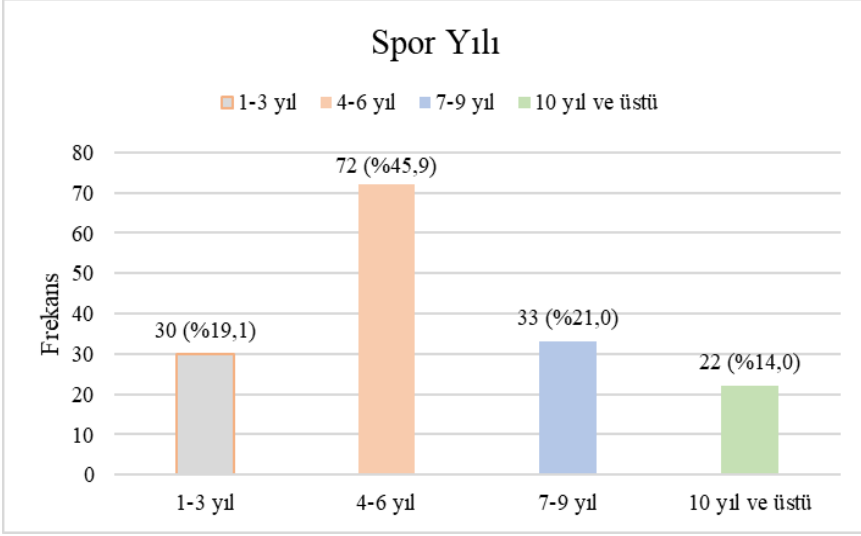
Şekil 3 araştırmaya katılan tenisçilerin haftada antrenman yaptıkları gün sayısına ilişkin çubuk grafiğini göstermektedir. On altı tenisçi haftada 2 gün, 55 tenisçi 3 gün, 59 tenisçi 4 gün ve 17 tenisçi de 5 gün antrenman yaptığını bildirmiştir.



**Şekil 3:** Haftalık Antrenman Değişkeni Frekans Dağılımı



Şekil 4 araştırmaya katılan tenisçilerin spor yıllarına ilişkin çubuk grafiğini göstermektedir. Otuz tenisçi 1-3 yıl, 72 tenisçi 4-6 yıl, 33 tenisçi 7-9 yıl ve 22 tenisçi de 10 yıl ve üstü tenis geçmişi olduğunu bildirmiştir.



Şekil 4: Spor Yılı Değişkeni Frekans Dağılımı

Araştırmada, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerini tanımlamak amacıyla yapılan tanımlayıcı istatistik analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcıların Zihinsel Dayanıklılık ve Tutkunluk Düzeyleri

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss
Zihinsel Dayanıklılık	157	3,00	5,00	3,88	,623
Tutkunluk	157	2,00	5,00	3,85	,612

Tablo 1'de yer alan verilere göre, araştırmaya katılan tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyi, ortalama puanlarına göre ( $\bar{x}$ =3,88; SD=,623) orta seviyede bulunmaktadır. Aynı şekilde, tenisçilerin tutkunluk düzeyi de, aldıkları ortalama puanlara göre ( $\bar{x}$ =3,85; SD=,612) orta seviyede bulunmaktadır. Bu bulgular, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir.

Araştırma, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla korelasyon analizi kullanmıştır. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Tenisçilerin Zihinsel Dayanıklılık ve Tutkunluk Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi

	1	2
1. Zihinsel Dayanıklılık	-	0.726**
2. Tutkunluk		-

\*\*p&lt; .01

Tablo 2'de, iki değişken arasındaki korelasyon katsayısı 0.726 olarak bulunmuştur ve bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0.01$ ). Yani, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile tutkunluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, tenisçilerin zihinsel dayanıklılıkları ile tutkunluk düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, zihinsel olarak daha dayanıklı olan tenisçiler, aynı zamanda daha yüksek bir tutkunluk düzeyine sahip olma eğilimindedirler. Bu bulgu, tenisçilerin başarılı performansları için zihinsel dayanıklılığın ve tutkunluğun önemli faktörler olabileceğini işaret etmektedir.

**Tablo 3:** Zihinsel Dayanıklılığın Tutkunluk Düzeyini Yordama Analizi

	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>
Sabit	13.491	2.543		5.305	.000	.726	.527
Zihinsel Dayanıklılık	.849	.065	.726	13.135	.000		

Not:  $F=172.526$  \*\*\* $p < .001$  \*\* $p < .01$  \* $p < .05$ 

Tablo 3'te görüldüğü gibi, zihinsel dayanıklılık (bağımsız değişken) ile tutkunluk düzeyi (bağımlı değişken) arasındaki ilişkiyi gösteren basit regresyon analiz sonuçları sunulmuştur. Analiz sonucunda, zihinsel dayanıklılığın tutkunluk düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Beta = 0.726, t-değeri = 13.135, p-değeri < 0.001). Ayrıca tutkunluk düzeylerine ilişkin varyansın %52' sini zihinsel dayanıklılık açıklamaktadır. Bu bulgu, zihinsel dayanıklılığın tenisçilerin tutkunluk düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yani, tenisçilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça tutkunluk düzeyleri de artma eğilimindedir. Bu, tenisçilerin performanslarını geliştirmek ve sporlarına olan bağlılıklarını artırmak için zihinsel dayanıklılık üzerine odaklanmalarının önemini vurgulamaktadır.

## **SONUÇ**

Bu çalışmada, Antalya ilinde lisanslı tenisçiler arasında 18-24 yaş grubunda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin belirlenmesi, bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi ve zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu yordayıp yordamadığının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bulgulara göre, araştırmaya katılan tenisçilerin ortalama puanlarına göre zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve zihinsel dayanıklılığın tutkunluğu önemli ölçüde yordadığı görülmüştür. Bu sonuç, tenis sporunda zihinsel dayanıklılığın, sporcuların tutkunluk düzeylerini artırdığını göstermektedir.

Zihinsel dayanıklılık, sporcuların baskı, stres ve olumsuz durumlarla nasıl başa çıktıklarını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bu yetenek, tenisçilerin sıkıntılı durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır. Tenisçilerin maç sırasında farklı duygu durumları yaşadığı göz önüne alındığında, zihinsel dayanıklılığın bu duygusal dalgalanmaları dengelemeye yardımcı olduğu görülmektedir. Ayrıca, bu çalışma tutkunluk kavramını incelemiştir. Tutkunluk, sporcuların spora olan bağlılığını ve enerji düzeyini ifade etmektedir. Bulgularımız, sporcularda yüksek zihinsel dayanıklılığın, spora olan tutkunluğu artırdığını göstermektedir. Tenisçilerin tutkunlukları arttıkça, daha fazla çaba gösterdikleri ve sürekli olarak kendilerini geliştirmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılmış ve ilgili literatürden bazı atıflar yapılmıştır. Gucciardi ve diğerlerinin (2015) genç tenisçiler üzerinde yaptığı bir çalışma, sporcuların tutkunluk düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Bununla birlikte, Halvari ve diğerlerinin (2009) yaptığı bir çalışma, spora katılımın ve uyumlu tutkunluğun doğru orantılı olduğunu bulmuştur. Stoeber ve diğerlerinin (2011) araştırması ise internet üzerinden oyun oynama davranışı ile tutkunluk arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu sonuçlar, tenisçilerin tutkunluk düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Curran ve diğerlerinin (2013) yaptığı bir çalışma, sporcuların tutkunluk düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulurken, takıntılı tutkunlukla pozitif bir ilişki bulmuştur. Diğer bir araştırma olan Ulukan'ın (2020) güreşçiler üzerinde yaptığı çalışma, sporcuların zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir araştırma olan Ulukan'ın (2020) güreşçiler üzerinde yaptığı çalışma, sporcuların zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Malekiha ve Abedi'nin (2014) çalışması ise işe tutkunluğunun

bireylerin mutluluklarını artırabileceğini göstermiştir. Farklı bir araştırma olan Kurtulget ve diğerlerinin (2018) çalışması, basketbolcuların branşlarına olan istekleri ve tutkularının sporda yaşadıkları tükenmişlikle ilişkili olmadığını bulmuştur. Madigan ve Nicholls'un (2017) araştırması, tükenmişliği daha az yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Gucciardi'nin (2010) yaptığı çalışma, görev yönelimli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Ghazarians'in (2012) çalışmasına göre, zihinsel dayanıklılık düzeyi ile öz yeterlik algıları arasında güçlü, pozitif bir ilişki bulunduğu aktarılmıştır. Farklı bir çalışmada Crust ve Swann (2011), 135 sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile optimal performans durumu arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Bayköse vd. (2017) yapmış oldukları çalışmada uyumlu tutkunluk durumu ve psikolojik sağlamlılık arasında pozitif yönde ilişki saptamışlardır.

Bu çalışma, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk düzeyleri arasındaki önemli ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının, spora olan tutkularını artırdığını ve bu tutkunluğun performanslarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, tenisçilerin zihinsel dayanıklılık becerilerini geliştirmeleri ve sürdürmeleri, spora olan bağlılıklarını artırabilir ve uzun vadeli başarılarına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ile tutkunluk arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olmuş ve spor psikolojisi alanında daha fazla bilgi sağlamıştır. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkiyi daha derinlemesine inceleyerek, sporcunun psikolojik sağlamlığının performansına etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca farklı spor branşları üzerinde odaklanabilir. Sporcu performansı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Bu çalışmanın sonuçları, antrenörlerin ve spor psikologlarının tenisçilerin zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk düzeylerini değerlendirirken dikkate almaları gereken önemli faktörleri vurgulamaktadır.

## REFERANSLAR

- Akarçeşme, C., Koruç, Z. ve Yılmaz, V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-12.
- Altıntaş, A., & Koruç B. K. (2017). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162–171.
- Bayköse, N., Yavuz, C.S., Keskin, P. ve Kılınç, M. (2017). sporcularda benlik saygısı ve tutkunluğun psikolojik sağlamlığı yordamada ki rolü: Bir yapısal eşitlik modeli uygulaması. *International Journal of Sports Exercise & Training Sciences*, 3(4), 169–177.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, E., Kılıç, Çakmak, E., Demirel, F., & Karadeniz, Ş. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Crust, L. ve Swann, C. (2011). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 217-221.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., Howard, K., & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31, 597-606.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Esen, E. (2011). Çalışanların örgüte cezbolması. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 30(1), 377-390.
- Fuller, C. M., Simmering, M. J., Atinc, G., Atinc, Y., & Babin, B. J. (2016). Common methods variance detection in business research. *Journal of Business Research*, 69(8), 3192-3198.
- Ghazarians, M. (2012). *Evaluating the MeBActive-youth as a measure of mental toughness* (Masters Theses). University of Massachusetts Amherst, Department of Kinesiology.
- Gucciardi, D.F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 615-5.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research*. Routledge.
- Gucciardi, D.F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1),67-71.

- Halvari, H., Ulstad, S. O., Bagøien, T. E. & Skjæsol, K. (2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: Mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(6), 533-555.
- Karaca, S. ve Karaca, R., (2022) Ergenlerde bağımlılık ve spora yönelik tutum. Editör M. Ulukan ve H. Ulukan INSAC Scientific Researches in Social, Humanities and Sport Sciences, (213-232). İzmir: Duvar Kitabevi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kelecek, S. ve Aşçı, F.H. (2013). Tutkunluk Ölçeği'nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 80-85.
- Kurtulget, E., Kaplan, G. ve Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Lafrenière, M.-A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 144–152.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Lexington.
- Madigan, D. J. ve Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Malekiha, M. & Abedi, M. R. (2014). The relationship between work engagement and happiness among nurses in İnan. *Reef Resources Assessment and Management Technical Paper*, 40(1), 809-816.
- Martin, E. M. ve Horn, T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27(4), 338-348.
- Özdemir, N. (2019). The investigation of elite athletes psychological resilience. *Journal of Education and Training Studies*, 7(10), 47-57.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 539-569.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the

- literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.
- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. V. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Stoeber, J., Harvey, M., Ward, J.A., & Childs, J.H. (2011). Passion, craving and affecting online gaming: predicting how gamers feel when playing and when prevented from playing. *Personality and Individual Differences*, 51, 991-995.
- Şahinler, Y., Ersoy A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Ulukan, H. ve Esenkaya, A. (2020). Üniversite süper liggüreş takımı öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve hedef bağlılığının incelenmesi. Editör H. Uzun *Recent Advances - Education and Sport Researches* (ss. 71- 84). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Ulukan, M. (2020). Güreşçilerde tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık ilişkisinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(29), 1284-1295.
- Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Ratelle, C., Leonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.
- Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Grouzet, F.M.E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.

## **Bölüm 7**

# **Genç (16-24 yaş aralığı) Sporcularda Kendini Toparlama Gücünün İncelenmesi: Cinsiyet, Yaş, Spor Tercihi ve Spor Deneyiminin Rolü**

**Yunus ŞAHİNLER<sup>1</sup>, Süha KARACA<sup>2</sup>,  
Rezzan KARACA<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup> Dr.; Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor,  
yunusahinler@gmail.com, ORCID No: 0000-0002-5268-020X*

*<sup>2</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
karaca.suha@yyu.edu.tr ORCID:0000-0001-5691-4003*

*<sup>3</sup> Öğr.Gör.; Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
rezzankaraca @yyu.edu.tr ORCID No: 0000-0003-3416-7872*





## **ÖZET**

Bu çalışma, genç sporcularda kendini toparlama gücünün cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi gibi faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Kendini toparlama gücü, sporcuların spor sonrası iyileşme süreçlerini anlamak ve spor performansını geliştirmek için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmanın temel amacı, genç sporcularda kendini toparlama gücünün cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi faktörlerine göre nasıl değiştiğini ve etkilendiğini ortaya koymaktır. Ayrıca, bu faktörler arasındaki etkileşimleri ve sporculardaki toparlanma gücü üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmaktır.

Çalışma, genç (16-24 yaş aralığı) sporculardan oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Buna göre araştırmanın örneklemini 251'i erkek (%61.4) ve 158'i kadın (%38,6) 409 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kendini Toparlama Gücü Ölçeği kullanılmış ve elde edilen veriler SPSS ve Hayes Process programlarıyla çözümlenmiştir.

Araştırma bulguları, cinsiyetin, yaşın, spor tercihinin ve spor deneyiminin genç sporculardaki kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu faktörler arasındaki etkileşimler de belirgin bulunmuştur. Spesifik olarak incelediğimizde kadın sporcuların, erkek sporculara göre daha düşük bir kendini toparlama gücüne sahip oldukları bulgusu, cinsiyet faktörünün kendini toparlama gücü üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, yaş grupları arasında da anlamlı farklar tespit edilmiştir, genç yetişkinlerin daha yüksek bir kendini toparlama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Spor tercihi ve spor deneyimi de kendini toparlama gücü üzerinde etkili faktörler olarak belirlenmiştir. Özellikle, takım sporlarını tercih edenlerin, bireysel sporları tercih edenlere göre daha düşük kendini toparlama gücüne sahip oldukları ve spor deneyimi daha kısa olan bireylerin, spor deneyimi daha uzun olanlara göre daha düşük bir kendini toparlama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, genç sporcularda psikolojik dayanıklılığın ve performans iyileşmesinin çeşitli faktörlerle etkilendiğini göstermektedir.

Bu çalışma, genç sporcularda kendini toparlama gücünün cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi ile ilişkilendirildiğini göstererek, sporcuların toparlanma becerilerini geliştirmeye yönelik stratejilerin tasarlanmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bu bulgular spor psikolojisi araştırmalarına ve genç sporcular için psikolojik destek programlarının geliştirilmesine önemli katkılar sunmaktadır. Gelecekteki araştırmaların, bu faktörlerin sporculardaki performans ve iyileşme süreçleri üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde

incelemesi ve sporcunun bireysel ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilen stratejilerin geliştirilmesi üzerine odaklanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor Psikolojisi Araştırmaları, Kendini Toparlama Gücü, Genç Sporcular, Sporcularda İyileşme

## **GİRİŞ**

Spor, insanlık tarihi boyunca hayatta kalmanın temel bir parçası olarak kabul edilen fiziksel aktivite ve hareketle ilişkilendirilmiştir. Ancak sporun etkileri konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Kimileri sporu insanların paylaştığı bir zevk kaynağı olarak görürken, diğerleri sporu medeniyetin gelişimine zarar veren ilkel bir uğraş olarak tanımlamıştır. Ancak yapılan araştırmalar, sporun bireysel ve toplumsal açıdan iyilik halini teşvik ettiğini, bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve gerçekleştirmelerine olumlu katkıda bulunduğunu ve psikolojik iyiliklerini desteklediğini göstermektedir (Coakley, 2011; Uzel, 2012).

Bireylerin yaşamları boyunca zorluklarla karşılaşması kaçınılmazdır. Bu zorluklara nasıl yanıt verdikleri ve bu zorluklarla başa çıktıkları, genellikle yaşamlarının kalitesini belirler. Eğer bir kişi, bu zorluklarla başa çıkmak için gerekli donanıma sahip değilse, psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşayabilir. İşte bu noktada sporun rolü devreye girer. Spor, insanların çevreleriyle etkileşime girmelerine, bu etkileşimleri algılamalarına ve yorumlamalarına, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına ve kendilerini toparlama süreçlerine olumlu bir şekilde katkıda bulunabilir. Literatürde yer alan çalışmalarda sıkıntıların başarı ile üstesinden gelebilen, zorlu koşul ve durumlara uyum sağlayıp olumlu tepkiler verebilen kişiler için “resilient” (kendini hızlı bir şekilde toparlayan kişi) kelimesi, kişilik özelliği olarak da “resilience” (çabuk iyileşme gücü, kendini toparlama gücü) kelimesinin kullanıldığı görülmektedir (Terzi, 2008).

Kendini toparlama gücü, özellikle olumsuz olaylarla başa çıkmak için kullanılan bir beceridir. Duygusal ve bilişsel dayanıklılığı ifade eden kendini toparlama gücü, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini yansıtır. Başa çıkma becerileri, işlevsel ve işlevsiz olarak iki kategoriye ayrılır ve işlevsel başa çıkma becerilerinin bir sonucu olarak kendini toparlama gücü gelişir. Kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlık ve yılmazlık gibi farklı kavramlarla da ilişkilendirilir. Bireyler, yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken kendini toparlama gücünü kullanarak geçmişteki durumlarına dönebilirler ve uyum sağlayabilirler. Ayrıca, bu sürecin bir parçası olarak sosyal destek, stresli olaylarla karşılaşan bireyler için önemlidir. Arkadaşlar, aile üyeleri ve diğer kişiler tarafından sağlanan destek,

kendini toplama sürecine katkıda bulunabilir (Faghani vd., 2014; Lotfi, 2017). Baş etme becerileri konusunda etkili olan kendini toplama gücü, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme ve kriz durumlarını etkili bir şekilde yönetebilme becerisini ifade eder (Masten, 2014; Oshio vd., 2003). Bu beceri, risk faktörlerine rağmen bireylerin bu faktörlerle nasıl başa çıkabileceği ve uyum sağlayabileceği ile ilgilidir. Kendini toplama gücü, içsel ve çevresel kaynakları etkin bir şekilde kullanma sürecini yansıtır (Aydın, 2010).

Özetle, kendini toplama gücü kavramı, olumsuz yaşantılarla başa çıkma ve zor şartlarda uyum sağlama becerisini içerir (Block ve Kremen, 1996). Pozitif psikoloji bağlamında, kendini toplama gücü pozitif duygularla ilişkilendirilirken, olumsuz duygularla negatif bir ilişkiye sahiptir (Oliveira vd., 2015). Bu kavram, strese ve travmatik deneyimlere karşı bireylerin verdiği olumlu psikolojik yanıtları yansıtır (Murphy, 1987). Kendini toplama gücü, olumsuz yaşantılara karşı bireylerin mücadelesini ve bu olumsuz yaşantılarla başa çıkmayı içeren dinamik bir süreç olarak kabul edilir (Thornton ve Sanchez, 2010). Rutter (2006) tarafından açıklandığı gibi, kendini toplama gücü etkileşimlerle şekillenen bir kavramdır ve bireylerin karşılaştıkları risk faktörlerine karşı olumlu psikolojik sonuçların birleşimini yansıtır.

Sonuç olarak, literatürdeki çalışmalar bireylerin fiziksel sağlığının yanı sıra psikolojik sağlığının da korunmasının hayati bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Genç sporcuların psikolojik sağlığını koruma bağlamında, olumlu duygularını artırmanın ve çevresel kaynakları etkin bir biçimde kullanmanın önemi büyüktür. Bu nedenle, bireylerin kendilerini toplama gücü ile içsel ve dışsal kaynakların, yaşadıkları çevre ve olaylarla nasıl ilişkilendiğini anlamak son derece kritiktir. Bu çalışmanın odak noktası, genç sporcularda cinsiyet, yaş ve spor deneyiminin kendini toplama gücü üzerindeki düzenleyici rolünü anlamaktır. Bu faktörlerin etkileşimlerini ve farklı spor branşlarındaki etkilerini inceleyerek, sporcuların kendilerini toplama yeteneklerini geliştirmek için nasıl yönlendirilebileceğini anlamak, hem spor psikolojisi alanında hem de genç sporcuların psikolojik sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma, genç sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırmaya ve daha başarılı bir şekilde zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için faydalı içgörüler sunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda araştırma aşağıdaki sorulara cevap aramıştır:

1. Genç sporcularda cinsiyetin kendini toplama gücü üzerindeki etkisi nedir?
2. Genç sporcularda yaşın kendini toplama gücü üzerindeki etkisi nedir?

3. Sporculuk deneyimi genç sporcularda kendini toplama gücünü nasıl etkiler?
4. Cinsiyet, yaş ve spor deneyimi faktörlerinin genç sporculardaki kendini toplama gücü üzerindeki etkileşimleri nelerdir?
5. Genç sporcularda cinsiyet, yaş ve spor yılı faktörlerinin kendini toplama gücü üzerindeki etkileri farklı spor branşlarında nasıl değişir?
6. Cinsiyet, yaş ve spor yılı faktörlerinin sporculardaki kendini toplama gücünü geliştirmek için nasıl kullanılabilir veya yönlendirilebilir?

## **YÖNTEM**

Bu bölümdeki bilgiler, çalışmanın ana konusu olan spor tercihlerinin kendini toplama gücü üzerindeki etkisini daha iyi anlamak ve okuyuculara araştırma grubunun özellikleri hakkında daha fazla bilgi sağlamak için sunulmuştur.

### ***Araştırma Türü***

Bu çalışma, spor tercihlerinin kendini toplama gücü üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen kesitsel bir araştırmadır. Araştırma, mevcut durumu incelemek ve sporcuların bazı demografik özelliklerinin kendini toplama gücü üzerindeki etkilerini anlamak için tımdengelimci bir yaklaşımı benimsemektedir.

### ***Araştırma Deseni***

Çalışma, öğrencilerin bireysel ve takım sporları tercihlerinin kendini toplama gücü üzerindeki etkisini incelemek amacıyla kesitsel bir desen kullanmıştır. Veriler, belirli bir dönemde yapılan veri toplama sürecinde toplanmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Bu araştırmanın evreni, Antalya ilinde farklı spor branşlarıyla ilgilenen sporculardan oluşmaktadır. Örneklem grubu ise araştırmanın amacına ulaşmak ve verileri toplamak için kullanılan örnekleme stratejileri doğrultusunda belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacıların kolayca ulaşabileceği ve katılım sağlayabilecek katılımcılardan başlayarak örnekleme işlemini tamamlamayı amaçlayan bir stratejidir (Sönmez ve Alacapınar, 2011). Araştırmanın örnekleme grubu, rastgele seçilmiş ve gönüllü sporculardan oluşmaktadır. Araştırma grubumuz, toplamda 409 katılımcıdan oluşmaktadır. Veriler, anketlerin yazılı formda dağıtım yoluyla toplanmıştır. Araştırma kapsamında, veri toplama sürecini eksiksiz tamamlayamayan 4 katılımcı

örneklem grubuna dahil edilmemiştir. Bu katılımcıların cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi dağılımları aşağıda detaylandırılmıştır:

***Cinsiyet Dağılımı:***

Toplam 409 katılımcının 251'i erkek (%61.4) ve 158'i kadın (%38.6) cinsiyetine sahiptir.

***Yaş Dağılımı:***

Araştırma grubundaki katılımcıların yaş grupları, şu şekildedir:

- 16-18: 154 kişi (%36.6)
- 19-21: 203 kişi (%48.2)
- 22-24: 64 (%15,2)

***Spor Deneyimi:***

Araştırma grubundaki katılımcıların spor deneyimi, şu şekildedir:

- 1-3: 106 kişi (%25.9)
- 4-6: 223 kişi (%54.5)
- 7 ve üstü: 80 (%19,6)

***Spor Tercihi:***

Araştırma grubundaki katılımcıların spor tercihleri, şu şekildedir:

- *Bireysel Sporlar:* 212 kişi (%51.8)
- *Takım Sporları:* 197 kişi (%48.2)

***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama sürecinde kullanılan anketler, katılımcıların cinsiyeti, yaşları, spor tercihleri ve spor deneyimleri hakkında bilgi sağlamıştır. Katılımcıların kendini toplama güçlerini değerlendirmek için geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış Kendini Toparlama Gücü Ölçeği kullanılmıştır.

***Kendini Toparlama Gücü Ölçeği***

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Resilience Scale), Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir ve bireylerin kendilerini olumsuz yaşam olaylarına karşı ne kadar iyi adapte edebildiklerini ölçmeyi amaçlar. Ölçek, kişinin psikolojik dayanıklılığını ve stresle başa çıkma yeteneğini değerlendirmek için kullanılır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Terzi (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe uyarlamada, ölçeğin yapı geçerliği açılımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir,

bu da ölçeğin alt ölçeklerinin olmadığı anlamına gelir. Ayrıca, ölçeğin madde geçerliği de incelenmiş ve madde toplam korelasyonlarının yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, 24 maddeden oluşur ve katılımcıların kendilerini olumsuz yaşam olaylarına karşı ne kadar dayanıklı hissettiklerini değerlendirmek için kullanılır. Ölçeğin puan aralığı 24 ile 168 arasındadır, yüksek puanlar kişinin kendini toparlama gücünün yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.70 olarak hesaplanmıştır, bu da ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu gösterir. Yani, ölçeğin bireylerin kendini toparlama gücünü ölçme konusundaki güvenilirliği ve geçerliliği sağlamdır.

### ***Verilerin Analizi***

Toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin (spor tercihi, cinsiyet, yaş ve spor deneyimi) bağımlı değişken üzerindeki etkilerini değerlendirmek için Hayes Process yazılımı kullanılmıştır. Ayrıca, etkileşim terimleri (spor tercihi x cinsiyet, spor tercihi x yaş, spor tercihi x spor deneyimi) analizlere dahil edilmiştir.

### ***Veri Özetlemesi:***

Veri analizi sürecine başlamadan önce, toplanan verilerin özetini çıkardık. Bu, ölçeklerin istatistiksel özetleri, merkezi eğilim ölçüleri ve dağılım ölçüleri ile birlikte veri dağılımının görsel temsilini içerir. Veri özetlemesi, katılımcıların demografik özellikleri ile başlar.

### ***İstatistiksel Testler:***

Araştırma sorularını yanıtlamak ve hipotezleri test etmek için t-testi, ANOVA ve SEM analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler olarak spor tercihleri, cinsiyet, yaş ve spor deneyimleri kullanılmıştır. Bağımlı değişken olarak ise katılımcıların kendini toparlama gücü ölçülmüştür. Bootstrap analizi sonuçları, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ve bu etkinin istatistiksel anlamlılığını değerlendirmek için incelenmiştir.

### ***Sonuçların Yorumu:***

Veri analizi sonuçlarına dayalı olarak, spor tercihleri, cinsiyet, yaş ve spor deneyiminin katılımcıların kendini toparlama gücü üzerindeki etkisi yorumlanmıştır. Hangi tercihlerin kendini toparlama gücü üzerinde daha fazla etkili olduğu ve bu etkinin yönü üzerine yorumlar yapılmıştır. Ayrıca, istatistiksel anlamlılık ve pratik anlamlılık arasındaki farklar da tartışılmıştır.

**Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizleri:**

Kullanılan ölçeklerin güvenirliliği ve geçerliği değerlendirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve bu ölçümlerin güvenirliliği ile ilgili sonuçlar sunulmuştur. Ayrıca, ölçeklerin geçerliği hakkında yapılan analizler de paylaşılmıştır.

**Etik İlkeler:**

Bu araştırma, etik ilkeler göz önünde bulundurularak yürütülmüştür. Katılımcılardan önceden yazılı onam alınmış ve gizlilikleri korunmuştur. Veri toplama süreci, araştırmancının etik yönergelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

**Sınırlamalar:**

Araştırmanın potansiyel sınırlamaları arasında örneklemin kısıtlı genişliği ve katılımcıların kendi kendine rapor vermesi bulunmaktadır. Bu sınırlamalar, bulguların genel geçerliliğini etkileyebilir.

**BULGULAR**

Bulgularımız, spor tercihi, cinsiyet, yaş ve spor deneyiminin kendini toparlama gücü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu etkilerin bazılarının etkileşimlerle daha da karmaşık hale geldiği görülmüştür. Spor deneyiminin ise kendini toparlama gücü üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, spor psikolojisi ve performans üzerine daha fazla anlayış geliştirmek amacıyla cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi gibi faktörlerin göz önüne alınmasının önemini vurgulamaktadır.

**Tablo 1:** Cinsiyet Gruplarına Göre Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Karşılaştırılması

t Testi							
Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	$Sh_x$	t	sd	p
Erkek	251	101,59	8,178	,600	3,124	407	.002*
Kadın	158	104,06	7,547	,516			

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 1, cinsiyet gruplarına göre kendini toparlama gücü puanlarının karşılaştırılmasını göstermektedir. İki cinsiyet grubu arasında yapılan t-testi sonuçları aşağıda sunulmuştur.



### Spor Psikolojisinin Derinlikleri

- Erkek grubu (N = 251) için ortalama kendini toplama gücü puanı  $\bar{x} = 101,59$  ve standart sapma  $Ss = 8,178$ 'dir.
- Kadın grubu (N = 158) için ortalama kendini toplama gücü puanı  $\bar{x} = 104,06$  ve standart sapma  $Ss = 7,547$ 'dir.
- t-testi sonuçlarına göre, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $t = 3,124$ ,  $sd = 407$ ,  $p = 0.002$ ,  $p < 0.05$ ).

Bu sonuçlar, cinsiyetin kendini toplama gücü üzerindeki etkisini göstermektedir. Erkeklerin, bu özellik açısından kadınlara göre daha düşük performans gösterdikleri bulunmuştur. Buna göre, cinsiyet faktörünün kendini toplama gücünü anlamada önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

**Tablo 2:** Spor Tercihlerine Göre Kendini Toparlama Gücü Puanlarının Karşılaştırılması

					t Testi		
Spor Tercihi	N	$\bar{x}$	Ss	$Sh_x$	t	sd	p
Bireysel Spor	212	100,59	8,535	,586	-5,309	407	.000*
Takım Sporları	197	104,64	6,855	,488			

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 2, spor tercihlerine göre kendini toplama gücü puanlarının karşılaştırılmasını göstermektedir. İki spor tercihi grubu arasında yapılan t-testi sonuçları aşağıda sunulmuştur:

- Bireysel Spor grubu (N = 212) için ortalama kendini toplama gücü puanı  $\bar{x} = 100,59$  ve standart sapma  $Ss = 8,535$ 'tir.
- Takım Sporları grubu (N = 197) için ortalama kendini toplama gücü puanı  $\bar{x} = 104,64$  ve standart sapma  $Ss = 6,855$ 'tir.
- t-testi sonuçlarına göre, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $t = -5,309$ ,  $sd = 407$ ,  $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ).

Bu sonuçlar, spor tercihinin kendini toplama gücü üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bireysel Spor tercih edenlerin, kendini toplama gücü açısından Takım Sporları tercih edenlere göre daha düşük performans gösterdikleri bulunmuştur.

**Tablo 3:** Yaş Gruplarına Göre Kendini Toparlama Gücü Ortalama Puan Farklarının Karşılaştırılması

<i>n, x, ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Yaş	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
16-18 yaş <sup>1</sup>	117	102,33	8,090	G. Arası	4343,328	2	2171,664	40,238	.000*
19-21 yaş <sup>2</sup>	210	105,04	6,777	G. İçi	21912,085	406	53,971		(1-2)
22-24 <sup>3</sup>	82	96,46	7,634	Toplam	26255,413	408			(1-3) (2-3)

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 3, yaş gruplarına göre kendini toparlama gücü ortalamalarının karşılaştırılmasını ve ANOVA sonuçlarını içermektedir. Gruplar arasında yapılan ANOVA sonuçları aşağıda sunulmuştur:

- 16-18 yaş grubunda (Grup 1) yer alan 117 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 102,33$  ve standart sapma  $Ss = 8,090$ 'dir.
- 19-21 yaş grubunda (Grup 2) yer alan 210 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 105,04$  ve standart sapma  $Ss = 6,777$ 'dir.
- 22-24 yaş grubunda (Grup 3) yer alan 82 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 96,46$  ve standart sapma  $Ss = 7,634$ 'dir.
- ANOVA sonuçlarına göre, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $F = 40,238$ ,  $p < 0.05$ ).

Bu fark yaş gruplarının kendini toparlama gücü üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar yapıldığında, 16-18 yaş grubu ile 19-21 yaş grubu ve 22-24 yaş grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Aynı şekilde, 19-21 yaş grubu ile 22-24 yaş grubu arasında ise anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Genel olarak, 19-21 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir kendini toparlama gücüne sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4:** Spor Deneyimine Göre Kendini Toparlama Gücü Ortalama Puan Farklarının Karşılaştırılması

<i>n, x, ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Sonuçları</i>					
Spor Deneyimi	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
1-3 yıl <sup>1</sup>	106	97,62	8,722	G. Arası	5002,010	2	2501,005	47.776	.000*
4-6 yıl <sup>2</sup>	223	102,92	7,707	G. İçi	21253,403	406	52,348		(1-2)
7 yıl ve üzeri <sup>3</sup>	80	108,03	1,006	Toplam	26255,413	408			(2-3) (2-3)

Not: \* $p < 0.05$

Tablo 4, spor deneyimine göre kendini toparlama gücü ortalamalarının karşılaştırılmasını ve ANOVA sonuçlarını içermektedir. Gruplar arasında yapılan ANOVA sonuçları aşağıda sunulmuştur:

- 1-3 yıl spor deneyimine sahip olan 106 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 97,62$  ve standart sapma  $S_s = 8,722$ 'dir.
- 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan 223 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 102,92$  ve standart sapma  $S_s = 7,707$ 'dir.
- 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan 80 katılımcının ortalama kendini toparlama gücü puanı  $\bar{x} = 108,03$  ve standart sapma  $S_s = 1,006$ 'dir.
- ANOVA sonuçlarına göre, spor deneyim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $F = 47,776$ ,  $p < 0.05$ ).

Bu fark spor deneyiminin kendini toparlama gücü üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalar yapıldığında, 1-3 yıl spor deneyimine sahip olan katılımcılar ile 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Aynı şekilde, 4-6 yıl spor deneyimine sahip olan katılımcılar ile 7 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olan katılımcılar arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Genel olarak, daha uzun süre spor yapmış olan katılımcıların daha yüksek bir kendini toparlama gücüne sahip olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Spor deneyimi faktörünün kendini toparlama gücü üzerindeki etkisi, araştırmacılar için daha fazla inceleme gerektirebilir.

**Tablo 5:** Çoklu Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişken Üzerindeki Etkileri

Bağımsız Değişken	Katsayı (Coeff)	Standart Hata (SE)	Hata Değeri (t)	p Değeri (p)	95% Güven Aralığı (LLCI - ULCI)
Spor Tercih	-80,171	4,420	-18,136	<0.001	(-88,861; -71,480)
Cinsiyet	-41,492	2,419	-17,147	<0.001	(-46,248; -36,735)
Yaş	-18,471	1,776	-10,395	<0.001	(-21,964; -14,978)
Spor Deneyimi	12,383	0,644	19,203	<0.001	(11,115; 13,650)
Etkileşim 1	26,156	1,480	17,670	<0.001	(23,246; 29,066)
Etkileşim 2	16,427	1,476	11,123	<0.001	(13,524; 19,330)
Etkileşim 3	-8,620	1,312	-6,566	<0.001	(-11,201; -6,039)

Not: \* $p < 0.05$ ; Model R-sq (R Kare): 0.611, Model F-değeri: 105.546,  $p < 0.001$  Etkileşim 1= Spor Tercih\*Cinsiyet, Etkileşim 2= Spor Tercih\*Cinsiyet, Etkileşim 3= Spor Tercih\*Spor Deneyimi

Tablo 5, çoklu bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini göstermektedir. Spor tercihi bağımsız değişkeni, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (Katsayı = -80,171,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, takım sporlarını tercih edenlerin kendini toparlama gücünün, bireysel sporları tercih edenlere göre daha düşük olduğu bulgusunu desteklemektedir. Cinsiyet bağımsız değişkeni, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (Katsayı = -41,492,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, kadınların kendini toparlama gücünün, erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Yaş bağımsız değişkeni, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (Katsayı = -18,471,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, yaşın artmasıyla birlikte kendini toparlama gücünün azaldığını göstermektedir. Spor Deneyimi bağımsız değişkeni, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (Katsayı = 12,383,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, spor deneyimi daha kısa olan kişilerin kendini toparlama gücünün, spor deneyimi daha uzun göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Spor Tercihi\*Cinsiyet, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (Katsayı = 26,156,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, spor tercihi ile cinsiyetin birleşik etkisinin, kendini toparlama gücünü artırdığını göstermektedir. Spor Tercihi\*Yaş, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (Katsayı = 16,427,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, spor tercihi ile yaşın birleşik etkisinin, kendini toparlama gücünü artırdığını göstermektedir. Spor Tercihi\*Spor Deneyimi, kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (Katsayı = -8,620,  $p < 0.001$ ). Bu sonuç, spor tercihi ile spor deneyiminin birleşik etkisinin, kendini toparlama gücünü azalttığını göstermektedir.

Bu sonuçlar, çoklu bağımsız değişkenlerin kendini toparlama gücü üzerindeki etkilerini açıklayarak, araştırmanın ana sorularına cevap vermektedir. Spor tercihi, cinsiyet, yaş ve spor deneyimi gibi faktörlerin yanı sıra bu faktörlerin etkileşimlerinin de kendini toparlama gücü üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

## **TARTIŞMA**

Bu çalışma, genç sporcularda kendini toparlama gücünün cinsiyet, yaş, spor tercihi ve spor deneyimi gibi faktörlerle nasıl ilişkilendirildiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Kendini toparlama gücü, bir bireyin fiziksel ve psikolojik zorluklara karşı nasıl başa çıktığını ve toparlandığını ifade eden önemli bir psikolojik özelliktir. Sporcular için bu özellik, performanslarını etkileyebilecek ve sporun sıkıntılarına karşı dirençlerini belirleyebilecek kritik bir faktördür.

Araştırmamızın ilk bulgusu cinsiyet grupları arasında kendini toparlama gücü açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Bu fark, erkeklerin

kadınlara göre daha düşük bir kendini toparlama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, cinsiyet faktörünün kendini toparlama gücü üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Daha önceki araştırmalarla uyumlu olarak, bu çalışma da erkeklerin, kadınlara göre kendini toparlama gücü açısından daha düşük bir performans sergilediğini ortaya koymaktadır (Çetinkaya ve Sarıcı Bulut; 2019; Eminağaoğlu, 2006; Kaya ve Demir, 2017; Önder ve Gülay, 2008). Bazı araştırmalar ise bu bulgunun aksine erkeklerin, kadınlara göre kendini toparlama gücü açısından daha yüksek bir puana sahip olduğunu göstermektedir (Atarbay, 2017; Sarıkaya, 2015). Bu çelişkili bulgular, cinsiyetin toparlanma yeteneği üzerindeki karmaşık etkilerini vurgulamaktadır. Literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında, bu sonuçlar cinsiyet faktörünün kendini toparlama gücü üzerindeki etkisinin geniş bir bağlam içinde incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, cinsiyetle ilgili toplumsal normların, rol beklentilerinin ve spor alışkanlıklarının bu ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak erkekler ve kadınlar genellikle farklı stres yönetimi yaklaşımları benimserler ve bu da kendini toparlama gücü üzerindeki farklılıklara yol açabilir. Ayrıca, spor alışkanlıkları da cinsiyet ile ilişkilendirilebilir. Belirli sporlar veya fiziksel aktiviteler cinsiyet grupları arasında farklı şekillerde tercih edilebilir ve bu da kendini toparlama gücünü etkileyebilir.

Araştırmanın diğer bulgusu, spor tercihinin kendini toparlama gücü üzerindeki etkisi ile ilgilidir ve bu bulgu, özellikle spor tercihinin bireylerin kendini toparlama gücüne nasıl etki edebileceği konusunda literatürü zenginleştirmektedir. Bulgularımız, bireysel spor tercih edenlerin, kendini toparlama gücü açısından takım sporlarını tercih edenlere göre daha düşük performans gösterdiklerini göstermektedir. Öncelikle, bireysel sporlar genellikle bireylerin kendi başlarına performans göstermelerini gerektirirken, takım sporları işbirliği ve grup dinamiği gerektirir. Bu farklılık, spor tercihine bağlı olarak kişilerin stresle başa çıkma stratejilerini etkileyebilir. Ayrıca, bireysel sporlar daha fazla rekabet içerebilir ve bu da stresi artırabilir. Takım sporları ise sosyal destek ve grup motivasyonu sağlayabilir, bu da stresle başa çıkmada olumlu bir etki yaratabilir. Önceki araştırmalar spor tercihi ile toparlama gücü arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir (Karademir ve Açak, 2019; Solomon, 2015; Reddy ve Berhanu, 2016). Bu sonuç, spor tercihinin bireylerin kendini toparlama gücü üzerindeki etkisini vurgulamaktadır ve spor tercihi ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı olarak incelemeyi teşvik etmektedir. Sonuç olarak, spor tercihinin kendini toparlama gücü üzerindeki etkisi, bu alandaki araştırmalar için önemli bir noktayı vurgulamaktadır ve gelecekteki çalışmalar, bu ilişkinin daha iyi anlaşılması için gereklidir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, yaş grupları arasında kendini toplama gücü açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yaşın kendini toplama gücü üzerinde etkili bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Genç yetişkinlerin (19-21 yaş grubu) diğer yaş gruplarına göre daha yüksek kendini toplama gücüne sahip olduğu bulgusu, kendini toplama gücü konusunda yaşın kritik bir faktör olabileceğini göstermektedir. Öncelikle, genç yetişkinlik dönemi, bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak daha enerjik ve dinç oldukları bir dönemi içerebilir. Bu, kendini toplama gücünü artırabilir, çünkü daha hızlı bir iyileşme sürecine sahip olabilirler. Ayrıca, bu yaş grubu genellikle daha fazla fiziksel aktiviteye katılır ve spor yapar, bu da kendini toplama gücünü artırabilir. Araştırmanın bu bulguları mevcut literatürle karşılaştırdığımızda, yaşın kendini toplama gücü üzerindeki etkilerini inceleyen benzer araştırmalarla uyumlu olduğunu görmekteyiz (Çetinkaya ve Sarıcı Bulut, 2019; Kimhi vd., 2013; Onat, 2010). Ancak, bu çalışma ile daha fazla detaylı bir şekilde incelenmiş ve yaş grupları arasındaki farklar daha net bir şekilde ortaya konmuştur. Sonuç olarak, bu bulgu, yaşın kendini toplama gücü üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır ve gelecekteki çalışmalara bu konuda daha fazla odaklanma gerekliliğini göstermektedir. Genç yetişkinlerin daha yüksek kendini toplama gücüne sahip olmaları, spor rehabilitasyonu ve dayanıklılık programları geliştirilirken dikkate alınması gereken bir faktör olabilir.

Araştırmamızın bir başka bulgusunda spor deneyimi faktörünün kendini toplama gücü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu sonuç, spor deneyiminin kendini toplama gücü üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Spor, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve duygusal dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir. Daha uzun süre ve daha yoğun spor deneyimine sahip olan bireyler, bu kendini toplama gücü avantajlarını daha fazla deneyimleyebilirler. Bu, kendini toplama gücü üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Buna ek olarak bu bulguları mevcut literatürle karşılaştırdığımızda, spor deneyimi ile kendini toplama gücüyle arasındaki ilişkinin daha önceki çalışmalarla uyumlu olduğunu görmekteyiz (Yıldız ve Yılmaz, 2017). Ancak, bu araştırma ile spor deneyiminin süresinin ve yoğunluğunun kendini toplama gücüne olan etkisi daha detaylı bir şekilde incelenmiş ve farklı spor deneyim grupları arasındaki farklar daha net bir şekilde ortaya konmuştur. Ayrıca, spor deneyimiyle birlikte gelen düzenli egzersiz alışkanlıkları, bireylerin fiziksel sağlık ve genel iyi oluşlarına katkıda bulunabilir. Fiziksel sağlık, psikolojik dayanıklılığın bir bileşeni olarak

görülebilmek ve sporun bu sağlık yönleri, kişilerin daha iyi bir kendini toplama gücüne sahip olmalarını destekleyebilir.

Araştırmanın son bulgusu çoklu bağımsız değişkenlerin kendini toplama gücü üzerindeki etkilerini açıklamak açısından önemli bulgular sunmaktadır. İlk olarak, spor tercihi bağımsız değişkeni üzerinden yapılan analizler, bireylerin spor tercihlerinin kendini toplama gücü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Takım sporlarını tercih edenlerin, bireysel sporları tercih edenlere göre daha düşük bir kendini toplama gücüne sahip olduğu bulgusu, spor tercihinin bu psikolojik özellik üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu farklılığın, takım sporlarında rekabetin ve işbirliğinin farklı psikolojik etkilere sahip olabileceği ve bu etkilerin toparlanma yeteneğini etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir. İkinci olarak, cinsiyet bağımsız değişkeninin kendini toplama gücü üzerindeki etkisi incelendiğinde, kadınların kendini toplama gücünün erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, cinsiyet faktörünün toparlanma gücü üzerindeki etkisini göstermektedir. Kadınların kendini toplama gücünün daha düşük olmasının nedenleri araştırılmalıdır, ancak bu sonuç, cinsiyetin toparlanma yeteneği açısından önemli bir değişken olduğunu vurgulamaktadır. Üçüncü olarak, yaş bağımsız değişkeni üzerinde yapılan analizler, yaşın kendini toplama gücü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Genç yetişkinlerin (19-21 yaş grubu), diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bir kendini toplama gücüne sahip olduğu bulgusu, yaşın kendini toplama gücü üzerinde kritik bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu farkın nedenleri daha detaylı olarak incelenmelidir, ancak yaşın kendini toplama gücünü etkileyebilecek fizyolojik ve psikolojik değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Son olarak, spor deneyimi bağımsız değişkeni üzerindeki analizler, spor deneyiminin kendini toplama gücü üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Spor deneyimi daha kısa olan katılımcıların, daha uzun süre spor yapmış olanlara göre daha düşük bir kendini toplama gücüne sahip olduğu bulgusu, spor deneyiminin toparlanma yeteneği üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, çoklu bağımsız değişkenlerin ve etkileşimlerinin kendini toplama gücü üzerinde karmaşık bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgular, toparlanma yeteneği üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiğini ve spor rehabilitasyonu ve psikolojik destek programlarının bireylerin özel ihtiyaçlarına daha iyi yanıt verebilmesi için bu faktörlerin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.



## **SONUÇ**

Bu araştırma, kendini toparlama gücü üzerine cinsiyet, spor tercihi, yaş ve spor deneyimi gibi faktörlerin etkilerini inceleyen kapsamlı bir çalışmadır. Araştırmanın ana sonuçları şunlardır:

Araştırma, cinsiyetin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Erkeklerin, kadınlara göre kendini toparlama gücü açısından daha düşük performans sergilediği bulgusu, cinsiyet faktörünün bu psikolojik özellik üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Bu sonuç, cinsiyetin toparlanma yeteneği açısından önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Spor tercihinin kendini toparlama gücü üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bireysel sporları tercih edenlerin, takım sporlarını tercih edenlere göre daha düşük kendini toparlama gücüne sahip olduğu sonucu, spor tercihinin bu psikolojik özelliği nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu farklılık, spor tercihinin bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini ve rekabeti nasıl algıladıklarını yansıtabilir.

Yaşın kendini toparlama gücü üzerinde etkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin (19-21 yaş grubu) diğer yaş gruplarına göre daha yüksek kendini toparlama gücüne sahip olduğu sonucu, yaşın kendini toparlama gücü üzerinde kritik bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Genç yetişkinlerin enerjik ve dinç olmaları, daha hızlı iyileşme süreçlerine sahip olmalarına katkıda bulunabilir.

Spor deneyimi faktörünün kendini toparlama gücü üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Daha fazla spor deneyimine sahip olan bireylerin, spor deneyimi daha kısa olanlara göre daha yüksek kendini toparlama gücüne sahip olduğu sonucu, sporun stresle başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini göstermektedir.

Son olarak, çoklu bağımsız değişkenlerin (spor tercihi, cinsiyet, yaş ve spor deneyimi) ve etkileşimlerinin kendini toparlama gücü üzerinde karmaşık bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu faktörlerin bir arada değerlendirilmesi, kendini toparlama gücünü anlamak için önemlidir.

Araştırmanın önemi, toparlanma yeteneği konularında daha fazla anlayış sağlamasıdır. Bu bulgular, gelecekteki araştırmalara yönelik önerilerde bulunmak için kullanılabilir:

- Cinsiyetle ilgili toplumsal normlar, rol beklentileri ve spor alışkanlıkları gibi faktörlerin, cinsiyet ile kendini toparlama gücü arasındaki ilişkideki rolü daha fazla araştırılmalıdır.
- Bireylerin spor tercihlerinin, stresle başa çıkma stratejileri ve rekabet algıları üzerindeki etkilerini inceleyen daha fazla araştırma yapılmalıdır.



- Yaşın kendini toparlama gücü üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için yaş grupları arasındaki farkları inceleyen çalışmalar önemlidir.
- Sporun kendini toparlama gücü üzerinde olumlu etkilerini vurgulayan bulgular, sporun teşvik edilmesi ve daha fazla kişiye erişim sağlanması açısından önemlidir.

Sonuç olarak, bu araştırma, toparlanma yeteneği konularında önemli bilgiler sunmaktadır. Gelecekteki araştırmalar, bu faktörlerin daha iyi anlaşılması ve spor rehabilitasyonu ile psikolojik destek programlarının geliştirilmesi için bu bulguları kullanabilirler.

## REFERANSLAR

- Aktaş, Ö. (2019). *Takım sporuyla uğraşan sporcuların kendine güven düzeylerinin mental dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atik, L. E. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yüksek lisans tezi) İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324.
- Çetinkaya, A. ve Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toplama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık* (Doktora tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Esen, A.T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. Ve 10. Sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Faghani, S., Rahmani, A., Parizad, N., Aghdam, A., Hassankhani, H., & Ohammadpoorasl, A. (2014). Social support and its predictors among Iranian cancer survivors. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(22), 9767-9771.
- Gençoğlu, C. ve Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- İlhan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının psikolojik dayanıklılık, optimal performans duygu durumu ve güdülenme ilişkisi* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.

- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Kaya, . S. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Kimhi, S., Goroshit, M., & Eshel Y. (2013). Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41(5), 631–643.
- Lotfi, S. (2017). *Meme kanseri hastası yoksul kadın olmak: Başetme ve sosyal destek süreçlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press.
- Namlı, S., ve Demir, G.T., (2019). Is mental toughness in elite athletes a predictor of moral disengagement in sports?. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 56-64.
- Oliveira, A., Matos, A. P., do Rosrio Pinheiro, M., & Oliveira, S. (2015). Confirmatory factor analysis of the resilience scale short form in a Portuguese adolescent sample. *Procedia-Social, and Behavioral Sciences*, 165, 260-266.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf ğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- nder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf ğrencilerinin psikolojik sağlımlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül niversite Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*, 93(3), 1217–1222.
- Reddy, R.C. ve Berhanu, T. (2016). Mental toughness in sport: In case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research*, 2(3), 1-3.
- Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. New York: New York Academy.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2011). Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri (7. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Solomon, G. B. (2015). Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science*, 5(3), 171-175.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thornton, B. ve Sanchez, J. E. (2010). Promoting resiliency among Native American students to prevent dropouts. *Education*, 131(2), 455-464.
- Uzel, B. (2012). *10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wagnild, G. ve Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2017). Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *15.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunulmuş bildiri*.

