

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ DUYGU
DÜZENLEME VE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinan GÜLTEKİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Programı

OCAK, 2024

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ DUYGU
DÜZENLEME VE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinan GÜLTEKİN

(Y2116.220013)

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Aydın KARAÇAMI

OCAK, 2024

ONAY SAYFASI

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezimi olan "Bireysel ve Takım Sporcularının Duygu Düzenleme ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmam, proje aşamasından sonuçlanmasına kadar olan tüm süreçlerde bilimsel etik kurallara uygun bir şekilde yazılmıştır. Herhangi bir ahlaki veya geleneksel ihlale başvurulmamıştır ve çalışmam, kaynaklarımı tarafsız ve dürüst bir şekilde kullanarak oluşturulmuştur. Bu kaynaklara atıfta bulunularak yararlanılan eserler, belirtilen Kaynakça'da titizlikle sıralanmıştır. Bu beyanı, çalışmamın her aşamasında gösterdiğim özenden ve bilimsel dürüstlük ilkesine olan bağlılığımdan dolayı onurumla yapıyorum.

Sinan GÜLTEKİN

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca, Doç. Dr. Aydın KARAÇAM'ın beni sadece akademik olarak değil, aynı zamanda güler yüzü ve neşesiyle de desteklediği için kendimi şanslı hissediyorum. Onun değerli yönlendirmeleri ve akademik birikimi, projem üzerinde etkili olmamı sağladı. Bu süreçte yanımda olan ve hayatımın her evresinde destek sağlayan eşim Nazlıcan GÜLTEKİN'e ve aileme de teşekkür etmek istiyorum. Bu destek, benim için büyük bir güç kaynağı oldu ve onlara minnettirim.

Ocak, 2024

Sinan GÜLTEKİN

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ DUYGU DÜZENLEME VE ÖZ YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Araştırmada bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çeşitli değişkenlere göre araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir. Araştırma örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Araştırma ölçekleri, 2023 yılı içerisinde İstanbul ilinde farklı lisans kurumlarında öğrenim gören yaşları 18 ile 25 arası değişen toplam 400 lisanslı sporcu öğrenciye yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 6 maddeden oluşan “Kişisel Bilgi Formu”, Tingaz ve Ekiz (2021) tarafından geliştirilen “Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği” ile Koçak (2020) tarafından geliştirilen “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Veri analiz programı kullanılarak değişkenlerin yüzde (%), frekans, ortalama ve standart sapma değerler açısından tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda T testi, puanlar arasında önemli bir farkın olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U ve Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA testleri uygulandı. Değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon ve Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcu yaşı ile öz yeterlik ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sporcuların cinsiyetleri ile duygu düzenleme ve öz yeterlik arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Sporcuların yaptıkları sporun özelliğine göre öz yeterlik değişkeninde anlamlı fark bulunamamıştır. Sporcuların yaptıkları sporun özelliğine göre duygu düzenleme becerilerinde bireysel spor yapanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Spor yapma yılına göre duygu düzenleme ile anlamlı ilişki yokken öz yeterliliğin alt boyutu olan spor disiplini yeterliliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sporculuk düzeyine

göre duygu düzenleme ile anlamlı ilişki yokken öz yeterliliğin tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Sporcuların duygu düzenleme becerileri ve öz yeterlikleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda sporcuların duygu düzenleme becerilerinde yapılan spor türünün önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca sporcuların duygu düzenleme becerileri ve öz yeterlik düzeylerinin birbirini olumlu yönde etkilediği grlmŐtur.

Anahtar Kelimeler: Spor, Duygu Durumu, z Yeterlilik.

EXAMINATION OF EMOTION REGULATION AND SELF-EFFICACY LEVELS OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES

ABSTRACT

In the study, it was aimed to investigate the relationship between emotion regulation and self-efficacy of individual and team athletes according to various variables. The research is descriptive in the screening model. The research sample was formed by convenient sampling method. The research scales were applied to a total of 400 licensed athlete students aged between 18 and 25, who were studying in different undergraduate institutions in Istanbul in 2023, by face-to-face interviews. "Personal Information Form" consisting of 6 items to determine the demographic characteristics of the participants, "Athlete Emotion Regulation Scale" developed by Tingaz and Ekiz (2021) and "Athlete Self-Efficacy Scale" developed by Koçak (2020) were used as data collection tools. Descriptive statistics of the variables in terms of percentage (%), frequency, mean and standard deviation values were made using the data analysis programme. T test was used for pairwise comparisons, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U and One-Way Analysis of Variance ANOVA tests were applied at $\alpha=0.05$ significance level to determine whether there was a significant difference between the scores. Multiple Linear Regression and Pearson Correlation coefficient were used to determine the relationships between variables. As a result of the study, no significant relationship was found between athlete age and self-efficacy and emotion regulation. There was no significant difference between the gender of the athletes and emotion regulation and self-efficacy. No significant difference was found in the self-efficacy variable according to the sport of the athletes. A significant difference was found in favour of individual sportsmen in emotion regulation skills according to the sport they do. While there was no significant relationship with emotion regulation according to the year of doing sport, a significant relationship was found between the sub-dimension of self-efficacy and sport discipline competence. According to the level of sportsmanship, there was no significant relationship between emotion regulation and

all sub-dimensions of self-efficacy. A positive and significant relationship was found between emotion regulation skills and self-efficacy of athletes. In this context, it can be said that the type of sport is important in the emotion regulation skills of athletes. In addition, it was seen that emotion regulation skills and self-efficacy levels of athletes positively affect each other.

Keywords: Sports, EmotionalRegulation, Self-Efficacy

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xi
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Problemi	1
B. Araştırmanın Soruları	4
C. Araştırmanın Hipotezleri	5
D. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
E. Araştırmanın Varsayımları.....	5
F. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
G. Tanımlar.....	6
II. GENEL BİLGİLER	8
A. Beden Eğitimi ve Spor.....	8
1. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı	8
2. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	9
3. Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları	10
4. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları	11
5. Bireysel Spor.....	11
6. Takım Spor.....	13
B. Duygu	14

1. Duygu Kavramı.....	14
2. Spor Psikoloji Araştırmalarında Duygu kavramı.....	15
3. Duygu Performans İlişkisi	15
4. Duygu Dzenleme Kavramı	16
5. Bilişsel Duygu Dzenleme Stratejileri	17
6. Sporda Duygu Dzenleme	18
7. Sporda Duygu Dzenleme İle İlgili Yapılmış alışmalar	18
C. Öz Yeterlilik.....	19
1. Öz Yeterlilik Kavramı	19
2. Öz Yeterlilik Sreleri.....	20
3. Öz Yeterliliğin Gelişimi Etkileyen Kaynaklar.....	21
4. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Ortak Özelliği	23
5. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Ortak Özelliği.....	23
6. Sporcu Öz Yeterliliği.....	24
7. Öz Yeterlilik İle İlgili Araştırmalar	25
III. MATERYAL VE METOT	27
A. Araştırma Modeli	27
B. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
C. Araştırmada Veri Toplama Araçları	27
1. Sporcu Duygu Dzenleme Ölçeği.....	28
2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği	28
D. Araştırmada Veri Analiz Teknikleri.....	29
IV. BULGULAR	30
A. Demografik Bilgilerin Dağılımı	30
B. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Dzenleme Ölçeğinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi	31
C. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Dzenleme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi.....	33

D. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Spor Dalına Göre Değişimi.....	35
E. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Spor Yapma Yılına Göre Değişimi	37
F. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporculuk Düzeyine Göre Değişimi	40
G. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Arasındaki İlişki	43
V.TARTIŞMA.....	46
VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
VII. KAYNAKLAR	55
EKLER.....	63
ÖZGEÇMİŞ	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Bireysel Sporlar	12
Şekil 2: Takım Sporları	14

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Dağılımı	30
Çizelge 2: Duygu Düzenleme Ölçeği Yaşa Göre Tek Yönlü Anova Test Sonuçları .31	
Çizelge 3: Duygu Düzenleme Ölçeği Yaşa Göre Kruskal- Wallis Test Sonuçları31	
Çizelge 4: Öz Yeterlilik Ölçeği Yaşa Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları	32
Çizelge 5: Duygu Düzenleme Ölçeği Cinsiyete Göre T test Sonuçları.....	34
Çizelge 6: Öz Yeterlilik Ölçeği Cinsiyete Göre T test Sonuçları.....	34
Çizelge 7: Öz Yeterlilik Ölçeği Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Test Sonuçları.....	35
Çizelge 8: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Dalına göre Mann-Whitney U Test Sonuçları	36
Çizelge 9: Öz Yeterlilik Ölçeği Spor Dalına Göre Mann- Whitney Test Sonuçları ..	36
Çizelge 10: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Yapma Yılı Tek Yönlü Anova Test Sonuçları	37
Çizelge 11: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Yapma Yılı Kruskal-Wallis Test Sonuçları	38
Çizelge 12: Öz Yeterlilik Ölçeği Spor Yapma Yılı Kruskal-Wallis Test Sonuçları ..	39
Çizelge 13: Duygu Düzenleme Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Tek Yönlü Anova Test Sonuçları.....	40
Çizelge 14: Duygu Düzenleme Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları	41
Çizelge 15: Öz Yeterlilik Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları	42

Çizelge 16: Sporcu Öz Yeterlilik ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçekleri Alt Boyutlarının Korelasyon Test Sonuçları.....	43
Çizelge 17: Öz Yeterliliğin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Bastırma Üzerindeki Etkisini Gösteren Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları.....	44

I. GİRİŞ

A. Araştırmanın Problemi

Sporun psikolojik görüşü, fiziksel aktivitenin kaygı, depresyon ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları iyileştirebileceği, bireyler de öz yeterlilik gibi olumlu duygusal deneyimler kazandırabileceği ve zihinsel sağlığı iyileştirebileceği yönündedir. Fiziksel aktivitenin zamansal olarak kendi kendini düzenlemesi teorisine göre, birçok yararlı süreç fiziksel aktivite tarafından tetiklenebilir. Örneğin, fiziksel egzersiz fizyolojik faydalar sağlayabilirken, başkalarıyla takım olarak birlikte egzersiz yapmak veya bir egzersizi kendi başınıza yapmak zihinsel sağlığa katkıda bulunur (Wang ark., 2022).

Sporcuların performanslarının hangi seviyesinde, hangi düzeyde ve ne kadar sürede duygu düzenleme ve öz yeterlilik olgularından nasıl etkilendiğini, performanslarına nasıl bir katkısının olduğu ve bu durumun bireysel ve takım sporcusu olarak bir fark olup olmayacağı araştırılmak istenmiştir.

Duygu, psikoloji alanının ortaya çıkışından bu zamana kadar bilimsel terimlerle tanımlanmaya çalışılmıştır (Tingaz-Ekiz, 2021).

Duyguları tanımlamada birçok farklı tanımlama yapılmıştır bunlardan bazıları; “duyguların fizyolojik tecrübelerden, bedensel dönütlerden, zihinsel bir takım aşamalardan, veya olaylara verilen tepkilerden oluştuğunu belirtmektedir” (Kleinginna ve Kleinginna, 1981; Scherer, 2005; Solomon, 2008). Duygular hayatın bir parçasıdır ve yaşam ile başlar ve devam eder. Birey, hayatı boyunca bu duyguları deneyimler, ancak duyguların doğası ve yoğunluğu değişebilir (Tingaz-Ekiz, 2021).

Duygu düzenlemenin zihinsel sağlığa pozitif katkı sağladığı düşünülmektedir. Duygu düzenleme, duyguların deneyimlemesi ve açıklanmasını izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme becerisidir (Demirtaş, 2018; McRae ve diğ., 2009). Duygu düzenleme, insanların duyguların yapısını, tekrar sayısını ve süresini etkileyebilecek birçok süreci temsil eder. Geçmişten günümüze kadar duygu

düzenleme yolu ile insanların duygularının daha kullanışlı hassas olmayan ve dengeli bir şekilde devam ettirilebileceğini göstermektedir (Demirtaş, 2018: 487). Duygu düzenleme, toplumdaki sorulara doğru cevap verebilmek için karşımızda ki kişinin duygularını, bu duygular ile verebileceği tepkileri ve duyguların oluşmasına sebep olan durumları dengelemek veya düzenlemek olarak tanımlayabiliriz (Tingaz-Ekiz, 2021). John ve Gross'un (2003)'göre duygular kontrol edildiği müddetçe daha çok yararlı olabilir. Duygu düzenleme etkili yapılamadığı zaman duyguların yıkıcı yönü ortaya çıkmaktadır. Duygular kendi duygu düzenlemesini yapabilir görüşünü ile ilgilenmektedir.

Yaşamın hemen hemen her yerinde karşımıza çıkan duygular, fiziksel aktivitelerde de etkisini göstermektedir. Örneğin, aşırı kaygı dolu bir sporcu kabiliyetini maksimum seviyede sergileyemeyebilir (Wang ark., 2022). Müsabaka ya da antrenman sırasında sporcular birçok duyguyu aynı anda yaşayabilirler. Kasti olmadan işlenen bir kusur, kazanılan ya da kaybedilen bir sayı, bir oyun, ailevi sebepler, hakemle ya da teknik direktör ile yaşanan bir olumsuzluk veya taraftarın tepkisi gibi olaylar sporcuların duygusunu olumsuz etkileyebilir. Bununla birlikte duygu düzenine hâkim sporcular maçta ya da antrenmanda duygularını bir tarafa bırakarak yoluna devam ederler. Bu seviyede sporcudan maksimum verim alabilmek için kullanılması gereken en önemli yapı duygu düzenlemedir (Tingaz-Ekiz, 2021).

Duygu düzenleme süreci olumlu durumlar için etkili olduğu kadar olumsuz durumlar için de kullanılmaktadır. Duygu düzenleme içsel olarak sporcunun performansı büyük ölçüde geliştirdiği ve sporcunun başarısında büyük bir etkisi olduğu söylenebilir (Şahan-Şahin, 2022). Duygular olumsuz durumu kontrol ederek performansın düşmesi engellenebilir, örneğin bir sporcu bir hakemin kararına tepki verebilir, ancak tepkinin dozunu ayarlamadığında olacıklardan sorumlu tutulacağını düşünür. Bu gibi olaylarda kendine hakim olarak etkilenme seviyesini sabit tutabilir (Güler, 2022).

Sporun bireyler üzerindeki olumlu duyguları ortaya çıkardığı yapılan çalışmalardan görülmektedir (Wang ark., 2022) bu duyguların etkili bir şekilde kontrol altına alınması spor ile daha mümkündür. Sporcuların gelişiminde bedensel faktörlerin yanında zihinsel, duygusal faktörlere de etkilidir. Genel olarak yapılan çalışmalar, zihinsel hazırlığın performans üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

Bireyin fiziksel kapasitesi ile zihinsel durumu arasında doğrudan bir ilişki olduğuna inanılır. Çünkü bedensel yetenekler, ruhsal özelliklerin olumlu yönde gelişimi için uygun bir zemin sunar (Buse ve diğ., 2021).

Bireylerin takım ve bireysel sporlarda sergiledikleri psikolojik özellikler arasında belirgin farklılıklar olduğuna vurgu yapılmıştır. Bu ayrımın temel nedeni, her iki spor türünün içsel motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, birlik beraberlik, konsantrasyon gibi psikolojik faktörler açısından birbirinden ayrı düzenlemelere sahip olmalarıdır. Diğer bir psikolojik farklılık ise sporcuların üzerlerine aldıkları sorumluluk kavramına dayanmaktadır. Genel bir sonuca varmak gerekirse, bireylerin takım sporlarında kişisel sorumlulukları bireysel sporlara kıyasla daha hafif kalmaktadır, çünkü sonucun pozitif veya negatif olması bireysel sporcuda kendini takım sporcusunda tüm takımı etkiler (Buse ve diğ., 2021).

Sonuç olarak, spor ve duygu düzenleme arasındaki ilişki, bireylerin duygusal sağlığını olumlu bir şekilde etkileyebilir. Sporcuların duygu düzenleme becerileri, performanslarını etkileyebilir ve bu becerilerin geliştirilmesi, hem birey hem de takım sporcuları için önemlidir.

Bandura'nın (1977) öz-yeterlik teorisine göre, bireyin kendine inanç sistemindeki temel bir değişken olarak öz-yeterlik, bireylerin travmayla başa çıkmaları ve duygu düzenleme öz-yeterliği için önemli bir kaynak ve yol olarak tanımlamıştır (Wang ark., 2022). Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kavramı, bir bireyin belirlediği hedeflere ulaşmak için gereken eylemleri planlama ve uygulama yeteneği olarak tanımlanır. Yani, öz-yeterlik, bir kişinin kendi başarılarını planlama ve gerçekleştirme konusundaki kişisel inancını ifade eder. Diğer bir ifade ile bireyin kendi yeteneğinin farkında olarak, pes etmeden ilerlemesi olarak tanımlanmıştır. Öz Yeterlilik Kuramı'nın temel ilkesi, bireylerin yapılacak eylem ile ilgili yeterliliğinin tam olduğunu düşündüğü durumda başarılı, yeterliliğinin eksik olduğunu düşündüğü durumda başarısız olduğu doğrudur. (Arseven, 2016: 64)

Öz yeterlik inanç özellikleri evrensel değildir. Öz yeterlik bireysel yeteneğin değerlendirilmesi ile ilgilidir. Öz yeterlik etkisinin oluşmasında bireysel farklılıklar olduğu görülmektedir. Sosyal bilişsel kuramının temel prensiplerinden biri olan öz yeterlik, bireylerin kendi etkinliklerine, bilgilerine ve başarılarına dair inançlarını ifade

eder. Bu inanç, bireylerin sergiledikleri davranışların ardındaki temel motivasyon kaynağıdır. Öz yeterlik, bireylerin motivasyonunu artırarak azim ve kararlılık düzeylerini yükseltip, bu da performanslarında artışa neden olabilir (Doğaner ve diğ., 2020).

Kişinin kendi kendine yeterliliğine olan inancı, düşünme stilleri ve duygusal tepkileri önemli ölçüde etkileyebilir. Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler, zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkabilir ve daha üretken olabilirler. Zorluklarla karşılaştıklarında, bu bireyler genellikle daha sakin, güvenli ve güçlü bir tavır sergilerler (Saraçoğlu ve ark., 2012).

Spor aktiviteleri, bireylerin beden, ruh ve düşünce gelişimini sağlamayı, milli duygularını güçlendirmeyi ve günlük yaşam koşullarına hazırlamayı amaçlayan düzenli faaliyetlerdir. Eğlence, egzersiz, beceri geliştirme, başarıyı sergileme, sağlık, sosyalleşme ve hem erkeklerin hem de kadınların aktif olarak katılmalarının nedenleri arasındadır. Sporcuların başarılı olmasının bir başka nedeni de yeteneklerine duydukları inançtır. Birden çok psikolojik faktör ve genel öz yeterlilik inancı, sporcuların spor içinde veya dışında etkili olmalarında rol oynayabilir. Spor başarısı, zihinsel performans, fiziksel performans ve psikolojik performansın etkileşimi içindedir (Dalkılıç ve Mamak, 2017).

Bireyin yaşamında kritik olayları kontrol etme ve olası zorluklarla karşılaştığında başarı gösterme becerisine olan güveni olarak tanımlanan öz yeterlik algısı, sporun en etkili psikolojik faktörlerinden biridir. Sporcuların öz yeterlik inançları üzerine yapılan araştırmalar, bu inancın performans açısından güvenilir bir belirleyici olduğunu göstermektedir. ve performansın devamlılığı konusunda faydalı olduğunu ortaya koymaktadır (Doğaner ve diğ., 2020).

B. Araştırmanın Soruları

Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ile öz yeterlik arasında anlamlı ilişki var mıdır?

C. Araştırmanın Hipotezleri

1. Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Bireysel ve Takım sporcularının öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve öz yeterliliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?
4. Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme ve öz yeterlilikleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
5. Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme ve öz yeterlilikleri ile spor yapma yılı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Bireysel ve Takım sporcularının sporculuk düzeyleri ile öz yeterlilikleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
7. Bireysel ve Takım sporcularının sporculuk düzeyleri ile duygu düzenleme düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

D. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada ki amaç Bireysel ve Takım sporcularının duygu düzenleme ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca duygu düzenleme ve öz-yeterliliğin; yaş, cinsiyet, sporculuk düzeyi, spor yapma yılı ve yaptığı spor türü değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

E. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin, öğrencilerin duygu düzenleme düzeyleri ve öz-yeterlilik düzeylerini ölçebildiği kabul edilmektedir.
2. Araştırmanın varsayımları örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Çalışmaya katılan katılımcılar soruları anlamış ve kendilerine göre uygun cevaplar verdiği varsayılmıştır.

4. Çalışmaya katılan katılımcılar anket sorularını özgür iradeleri ile cevapladığı varsayılmıştır.
5. Çalışmada kullanılan teknik ve yöntemler çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
6. Çalışmada kullanılan istatistiksel yöntemlerin güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

F. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma verileri, İstanbul il merkezinde bulunan Üniversitelerde okuyan lisanslı sporcu 25 kız ve 375 erkek öğrencilerden elde edilen görüşlere dayanmaktadır.
2. Duygu Düzenleme ölçeği 8 madde, öz yeterlilik ölçeği 16 madde ile sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin isimleri gizli tutulmuştur.

G. Tanımlar

Spor: Bireysel ya da toplu olarak icra edilen, özel kuralları bulunan, genellikle rekabete dayalı, hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerin ilerlemesine katkı sağlayan, öğretici ve keyif veren etkinliklerdir.

Öz-yeterlilik: Bireylerin hedeflere ulaşmak için gereken eylemleri planlama ve uygulama yeteneklerine olan inançlarıdır. Yani, bireylerin kendilerine özgü hedeflere ulaşmak için gereken adımları başarıyla organize etme ve gerçekleştirme konusundaki güvenlerini ifade eder. Öz yeterlik inancı, kişinin bu eylemleri etkili bir şekilde yönetme yeteneğiyle ilgili bir içsel motivasyon kaynağı olarak düşünülebilir. Bu inançlar, bireyin motivasyonunu artırabilir ve amacına yönelik çabalarını destekleyebilir (Bandura, 1997: 3).

Duygu Düzenleme: Duygusal deneyimlerin, düşünsel süreçlerin, tepkilerin ve/veya fizyolojinin yönetilmesi amacıyla yapılan çeşitli girişimleri genel olarak tanımlar. Yani, duygu düzenlemesi, duygusal deneyimleri etkileme, azaltma, uzatma veya yoğunlaştırma amacıyla gerçekleştirilen çeşitli müdahaleleri içerir. Bu müdahaleler, duygusal durumu anlamak, kontrol etmek veya değiştirmek için kullanılabilir ve bireyin duygusal deneyimini etkileyerek daha uygun tepkiler

geliştirmesine yardımcı bir kavram olarak tanımlanabilir (Gross, 1999; Gross ve Thompson, 2007).

II. GENEL BİLGİLER

A. Beden Eğitimi ve Spor

Eğitim ve öğretimin başlangıcında, kısa ve uzun vadeli hedeflerin temelinde insanın bulunur. Bu bağlamda, sporun, toplumsal sağlık, huzur ve barış için bireyin karakterine ve bütünsel gelişimine katkıda bulunan önemli bir eğitim unsuru olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtir. Yani, sporun eğitim sürecinde insanın bütün benliğine olumlu etkiler sağlamak amacıyla değerlendirilmesi önemlidir. Bu bağlamda spor, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda karakter gelişimi, toplumsal uyum ve barış için de anlamlı bir rol oynar (Frey ve Eitzen, 1991; Kuter ve Öztürk, 2012:75).

Beden eğitimi ve sporun temelini atan unsurlar, başlangıçta bireyin kendisi ve temel hareketleri oluşturur. Bu temel hareket formları arasında yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, asılma, engellerin altından ve üstünden geçme, sallanma, atma, atlama, zıplama, çekme, itme, uzanma, eğilme gibi çeşitli hareketler bulunur. Bireyin dil ve kavramları anlama yeteneği geliştikçe, bedensel faaliyetlere yönelik algı seviyesi de artar. Birey, kuvvet, çeviklik, çabukluk, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, açısız hareketlilik, denge, esneklik, yön bulma, ritim duygusu gibi bedensel özelliklerinin farkına varır (Virus ve Virus, 2001). Bir çocuğun diğer bir çocuğa yönelik sorduğu, "Kim daha önce o tahtanın üzerinden geçebilir?" gibi sorular, beden eğitimi düşünce yapısına dayalı olarak, spora yönelik ilk adımlar olarak değerlendirilebilir. Bu tür etkileşimler, çocukların kendi becerilerini keşfetmelerine ve sporun temel kavramlarına yönelik ilgi geliştirmelerine yardımcı olabilir (Yavuz, vd. 2015:479).

1. Beden Eğitimi ve Spor Kavramı

Spor bireyin fiziksel ve psikolojik olarak gelişmesini, sosyalleşmesini sağlayan bir etkinliktir. Spor yapan bireylerin fiziksel olarak gelişmesi zihinsel olarak kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Bunun yanı sıra spor yapan bireyler zihinsel olarak hayatın güçlüklerine karşı daha dayanıklı olmaktadır. Spor bu yönüyle insanların

sosyal ortamda toplum ile daha sağlıklı bir iletişim kurmasını sağlar (Adıyaman, 2022).

Beden eğitimi, bireyin özel ihtiyaçlarına odaklanan bir disiplindir. Temel bir gereklilik olarak, hareket bedeninin temel bir ihtiyacı olarak kabul edilir. Fiziksel aktivite, hayati fonksiyonların devamı için elzemdir. Modern, hareketsiz yaşam tarzı, bu nedenle beden eğitimi daha da önemli kılar. Beden eğitimi, genel eğitimden ayrılmaz; tüm organizmayı kapsar ve temel prensibi zihin-beden bütünlüğünü oluşturur. Beden eğitimi faaliyetleri, büyüme, gelişme ve varoluş için temel öneme sahiptir. Karakter ve kişilik gelişimi üzerinde etkisi olduğu gibi, sosyal bir varlık olma yolunda katkı sağlar. Çünkü takım ruhu, grup etkileşimi, oyun ve sporun öne çıkan özellikleridir. Takım arkadaşlarıyla uyum, rakiple etkileşim, toplumsal birliktelik gibi unsurlarda etkili olabilir. Beden eğitimi, bedeni yetkinlik, sağlık ve korunma alışkanlıklarının gelişimine olanak tanır. Beceri, hem fiziksel hem de zihinsel gelişim için fırsatlar sunar (Kuter ve Öztürk, 2012:75).

Spor, insanların hareket etme gereksinimini karşılamak, eğlenmek, oyun oynamak, keyif almak, sosyalleşmek, statü elde etmek ve pek çok başka nedenle tercih edilen bir faaliyet alanıdır. Hem bireysel hem de toplu olarak icra edilen, genellikle rekabete dayalı, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleşen fiziksel ve zihinsel etkinliklerin bütünü olarak tanımlanabilir. Meslek olarak da seçilebilen spor, kişinin kendini ifade etme, geliştirme ve çeşitli hedeflere ulaşma aracı olarak da görülebilir (Yavuz, vd. 2015: 479).

Spor, beden eğitimi etkinliklerini özelleştirip çeşitli dallara ayrılan, üst düzeyde gerçekleştirildiğinde fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik özellikleri gerektiren, mücadeleye dayalı ve belirli kurallarla çerçevelenen bir faaliyettir (Doğan, 2021) Temel amacı, beden eğitimiyle birlikte taşıdığı ek amaçların ötesinde, mücadele etmek, çaba sarf etmek ve galip gelmektir (Kuter ve Öztürk, 2012:75).

2. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Beden eğitimi ile spor, birbirine sıkı sıkıya bağlı ve birbirinden ayrı düşünülemeyecek kavramlardır. Bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını güçlendirmek ve iradesini artırmak, beden eğitimi ve sporun öncelikli amaçları arasındadır. Aynı zamanda, bireyin keşfedilmemiş potansiyelini ortaya çıkaran ve

yaratıcı yönlerini geliştiren önemli bir faktör olarak da öne çıkar (Kuter ve Öztürk, 2012: 75). Beden eğitimi ve spor, temelde bireylerin bedensel, zihinsel ve duygusal ilerlemelerini aynı anda destekleyen, aynı zamanda eğitim süreci içinde sosyalleşmeyi sağlayan, dolayısıyla genel eğitimi bilinçli ve planlı bir şekilde tamamlayan faaliyetler olarak nitelendirilmektedir (Çelik ve Pulur,2011:115).

Birçok araştırma, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin, toplumda bir birey olma ve sosyalleşme konusunda olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Hatta, uyum sorunu yaşayan çocuk ve gençlerdeki iyileştirici etkileri de gözlemlenmiştir. Ev ya da okul içinde iletişim becerilerinde güçlük yaşayan ve sosyal etkileşimde zorlanan çocuklar, sporla uğraşmaya başladıktan sonra arkadaş çevrelerini genişletmiş ve sporun doğasında yer alan paylaşım ve etkileşimler sayesinde sosyal becerilerini geliştirmişlerdir (Kuter ve Öztürk, 2012:75).

3. Beden Eğitimi ve Sporun Amaçları

Egzersizin temel amacı sağlıklı olmaktır. Hareketsiz bir yaşamın sebep olduğu sağlık sorunlarını engellemek veya ertelemek, temel fizyolojik kapasiteyi geliştirmek, fiziksel uygunluğu artırmak ve sağlığı uzun süre korumak, egzersizin sağlık alanındaki rolünü öne çıkarır. Bu, bireyin organik ve fiziksel sağlığını sürdürmek için egzersizin önemini vurgulayan bir bakış açısını yansıtır. Spor ile beraber öğrenciler, yetişkinler, yaşlılar gibi her yaşta insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine olumlu katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca sporun diğer bir yönü spor ile beraber sosyal davranışlar, oyun oynama, eğlenceli fiziksel aktiviteler, dinlenme ve gevşeme alışkanlıklarını da kazanılır. Eğitimin genel ve özel amaçlarından olan demokratik bir toplum yaratma ve bağımsızlık gibi davranışları da topluma kazandırır (Kuter ve Öztürk, 2012:75).

Beden eğitimi ve sporun temel amacı, sedanter ve sporcu bireylerin hareket kapasitelerini en üst düzeye çıkarmak, sinir-kas gelişimi, sosyal, duygusal, psikomotor için fiziksel etkinlikler yoluyla gelişimlerini sağlamaktır (Çelik ve Pulur, 2011: 115).

4. Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları

Spor, bireylerde özgüven, takım ruhu, toplumsal dayanışma ve işbirliği gibi niteliklerin gelişimini destekleyerek, toplumun kültür düzeyini sosyal etkileşimin katkısıyla artırmaktadır (Özdenk, 2021:77).

Spor bedeninin geliştirilmesi, sistemli bir kas, tendon ve eklem kontrolünün sağlanması, bedenen kuvvetli olmayı gerektirir bu sebeple planlı ve düzenli bir hayatınızın olmasını sağlar (Ateş, 2022).

Sporun birçok faydası vardır örnek olarak;

- Bireylerin gün içinde daha zinde olmasını sağlar.
- Bireyin Psikolojik olarak daha dayanıklı olmasını sağlar.
- Kilo almada aşırıya gitmeyi engeller.
- Kalp krizi geçirme riskini azaltır.
- Yapılan sporun türüne göre ne olursa olsun ister grup ister bireysel stresi azaltır.
- Spor ile beraber yağ yakımı hızlanmasıyla kalori harcama daha da kolaylaşır.
- Spor yapan bireylerde kilo kontrolü daha kolaydır.
- Spor yapan bireylerin beyinlerinde ki kan dolaşımı hızlanmasıyla daha doğru ve tutarlı düşünebilirler.
- Spor yapan bireylerde sindirim ve dolaşım sistemi daha sağlıklı çalışır.

İnsanın iradesini ve zihnini güçlendiren beden eğitimi ve spor, aynı zamanda bireyin kendine ve topluma güven duymasında, kişiliğinin oluşmasında önemli bir rol oynar. Beden eğitimi ve spor, fiziksel olarak güçlenmenin ötesinde, bireyin içsel gücünü keşfetmesine, kendi yeteneklerini anlamasına ve sosyal etkileşimlerde olumlu bir şekilde yer almasına olanak tanır. Bu süreç, bireyin özgüven kazanmasını, toplumsal bağlantılarını güçlendirmesini ve kişisel gelişimine katkıda bulunmasını sağlar (Özdenk, 2021:77).

5. Bireysel Spor

Spor bireylerin ve toplumların gelişmişlik düzeylerinin bir göstergesi olan ve tüm toplumu etkileyen önemli bir kavramdır. Spor bedensel faaliyetlere öncülük etmektedir. İnsanlar hayatının bazı bölümlerinde veya uzun yıllar spor ile

ilgilenmektedirler. Spor ile ilgilenen bireyler sporun yapılışına göre bireysel veya takım olarak tercih etmektedirler (Adıyaman, 2022).

Bireysel spor yapan bireylerin yapmış oldukları spor belirli kurallar çerçevesinde uygulanmaktadır. Bireysel sporlar önceden kararlaştırılmış kurallar çerçevesinde, çoğunlukla mücadeleye dayalı, oyun biçiminde tasarlanmış ve geliştirilmiş beden hareketleri şeklinde tanımlanabilir. Bireysel sporlar sporcuda önemli bir seviyede çabukluk ve dikkat gerektirmektedir (Ateş, 2022).

Savunma sporlarının bazıları örneğin; güreş, kickboks, karate gibi bu spor branşları bireysel sporlar grubuna dahil edilmiştir. Bu branşlar da bire bir yakın mesafenin olduğu karşılıklı fiziksel temasa dayalı bir mücadele vardır. Bireysel sporlarda yakın temasa girmeden yapılan sporlarda vardır. Örneğin; Atıcılık, Okçuluk, Raketli ve Yaylı sporlar yer almaktadır (Kazanoğlu, 2019). Bireysel spor, başarı ve başarısızlığı spor yapan kişiye ait olan, belirli kuralları içeren ve kişinin kendi başına en üst başarıya ulaşmasını hedef edinen performans bütünü olarak açıklanmakla birlikte sorumluluğun yalnızca bireye ait olduğu yüksek konsantrasyon içeren bir spor biçimi olarak da açıklanabilmektedir (Göncü, 2022). Sorumluluk sporcunun kendisine aittir. Bu sorumluluk duygusunun bireysel olması sporcularda stres duygusunun daha yoğun yaşanmasına sebep olmaktadır. Bireysel sporcularda karar verebilme mekanizmaları, öz denetim, oto kontrol, kendine güven gibi özellikler olumlu anlamda gelişme gösterir(Ateş, 2022).



Şekil 1: Bireysel Sporlar

6. Takım Sporları

Spor aktiviteleri, herkes tarafından kabul gören düzenleyici dengeleyici kurallar çerçevesinde yapılmaktadır. Bu kurallar çerçevesinde sporcular arasında gerilim veya sözlü diyalok engellenmektedir. Bu spor aktiviteleri takım ve bireysel olarak yapılmaktadır ve kendine özgü kuralları bulunmaktadır (Adıyaman, 2022).

Taktiğin önemli olduğu, sporcuların strateji yaptığı, iki veya daha fazla sporcunun yapmış oldukları spor faaliyetleri takım sporları olarak adlandırılır (Kazanoğlu, 2019). Takım sporcularının amacı birlik ve beraberlik içerisinde hareket ederek amaca ulaşmaktır. Takım sporcuları kendi aralarında kararlar alır, hedef belirler, iletişim kurar, kendi aralarındaki iş birliğini iyi yöneterek amaçlanan hedefe ulaşmak için birlikte çalışırlar. Dikkatli, stratejik planlama ve iyi bir hazırlık ile zihinsel ve fiziksel olarak dayanıklı hale gelmek amaçlanır (Ateş, 2022).

Takım sporları, takımı oluşturan bireylerin yeni arkadaşlıklar kurmalarında, iletişim kurma becerilerinin gelişmesinde, liderlik vasıflarının gelişmesine ve sporcularda işbirliği kavramında da gelişmesine sebep olmaktadır. Bu özelliklerin yanı sıra takım sporu yapan sporcuların karşı tarafın görüşlerine daha saygılı olduklarına dair belirli tespitlerin de yer aldığı söylenmektedir (Göncü, 2022).

Dünya genelinde en büyük organizasyonlara ev sahipliği yapan takım sporları arasında öne çıkan futbol, basketbol, voleybol, hentbol, Amerikan futbolu, su topu, hokey gibi branşlar, büyük bir öneme sahiptir. Bu spor dalları, küresel çapta geniş bir izleyici kitlesi tarafından takip edilen ve büyük heyecan yaratan organizasyonlara sahip olan branşlardır. Bu sporlar, uluslararası arenada büyük bir rekabet ve birleştirici bir kültürel etkileşim ortamı yaratmaktadır (Kazanoğlu, 2019).



Şekil 2: Takım Sporları

B. Duygu

1. Duygu Kavramı

İnsanlık tarihi boyunca duygu kavramı ile eş değer kullanımlar göstermiş farklı terimler olmuştur. Duygulanım, tutku, his, ruh hali gibi kendi özelinde kullanılmıştır (Kutlay, 2021). Duygular, bireyin kendisi ve çevresi ile etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyin çevresindeki durumları fark etmesine yardımcı olan duygular, duyuşsal algıyı belirleyerek, karar alma ve sosyal ilişkiler kurma süreçlerini kolaylaştırır. Duygular, bireyin içsel dürtülerini ve inançlarını içerir. Bu duygular, içsel (örneğin stres) veya dışsal (örneğin bir kavgaya tanıklık etme) faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir (Sahibini ve Silver, 2018). Duyguların çeşitliliği büyük, yoğunluğu değişken ve olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilebilir. Örneğin, öfke, korku, kaygı olumsuz, mutluluk, gurur ve sevgi olumlu olarak nitelendirilebilir. Olumsuz duygular, günlük motivasyon kaybına ve bireyin zarar görmesine yol açabilir. Duygular, olaylarla uyumsuz olduğunda, yanlış zamanda ortaya çıktığında veya aşırı yoğun olduğunda olumsuz bir etki yaratabilir. Duygusal iyi oluş, tatmin edici şeylere yönelmek veya olumsuz duyguları düzenlemek yoluyla gerçekleştirilebilir. Duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesi, uyumu artırıcı bir etkiye sahiptir (Starkey, 2015: Öpez, 2017).

2. Spor Psikoloji Araştırmalarında Duygu kavramı

Psikolojide duygusal gelişim konusu üzerine yapılan çalışmalar, duygunun çeşitli yönleriyle ilgilenildiğini ortaya koymaktadır. İşlevselci bakış açısına göre, duyguların bireyin karşılaştığı zorluklara ve fırsatlara uyumlu tepkiler verme rolü vurgulanmaktadır. Modern duygu tanımları, duyguların bireyin karar alma süreçlerini kolaylaştırdığını, hafızayı geliştirdiğini ve bireylerin birbirleriyle ilişkilerinde motor, davranışsal ve fizyolojik tepkiler oluşturarak yardımcı pozisyonlar edindiklerini belirtmektedir (Singh, 2022; Güler, 2019).

Spor psikolojisinde duygu kavramı, daha çok spor yapılan salonlar, tesisler gibi ortamlarda oluşan durumlara ilişkin olarak ele alınmıştır. Duygular sporcunun bulunduğu ortamlarda deneyimlediği olaylara verdiği tepkiler olarak düşünülebilir. Sporcuların spor alanlarında yaşadıkları duygusal deneyimler sporcunun performansı, öz güveni, mücadele hırsları, kararlılığı gibi birçok konuda etkili olması bakımından önemli bir konudur (Ağca, 2019).

3. Duygu Performans İlişkisi

Toplumsal ve duygusal gelişme birbirini etkileyen bir ilişki içerisindedir. Bireyin bireysel duygu gelişimini tamamladıktan sonra, ancak topluma anlamlı katkılarda bulunabilir. Bu nedenle, bireyin ilk olarak kendini anlaması ve kendi benliğini kabul etmesi, ardından toplumla uyum sağlaması gereklidir. Tüm spor aktiviteleri, toplumsal bir deneyimi yansıtarak duyguları içinde barındırır. Spora katılan birey, spor sırasında gerçekleştirdiği hareketlerle duygularını ifade etme şansı bulur (Khanin, 2000). Öfke, hırs, kıskançlık, saldırganlık gibi duygulardan arınma fırsatı elde eder ve bu duyguları kontrol etme yeteneğini geliştirir. Sportif aktiviteler bireysel bir deneyim gibi görünse de genel olarak sosyal bir olgudur. Spor aracılığıyla gerçekleşen mücadele, rekabet ve yarışma gibi eylemler, toplumsal dinamiklerin vazgeçilmez bir parçasını oluşturur. Bireyin benlik gelişimi, sporla daha ileri bir seviyeye taşınabilir. Benlik, kişinin kim olduğunu, çevresini nasıl algıladığını ve hedeflerini nasıl belirlediğini ifade eder. Kişi, bu bilince, çevresindeki diğer bireylerle karşılaştırma yaparak ve yeteneklerini değerlendirerek ulaşır (Güler, 2019).

4. Duygu Düzenleme Kavramı

(Kelek, 2020)' ye göre duygu düzenleme bireyin duygusal tepkilerini yöneterek hedeflerine odaklanmasını sağlayan bir süreci tanımlar. Duygusal tepkilerin yoğunluğu ve geçiciliği vurgulanarak, bu tepkilerin belirli bir zaman diliminde düzenlenmesi ve hedeflere ulaşmada etkili bir şekilde kullanılması gerektiğine işaret edilir. İçsel ve dışsal faktörlerin bu süreçte rol oynadığı vurgulanarak, duygu düzenlemenin bireyin duygusal zekasını geliştirmesi ve başarıya odaklanmasını sağlaması üzerinde durulur. Duygu düzenleme kavramı, insanların yaşadıkları duyguları düzenleme yoluyla sürdürebileceğini, arttırabileceğini veya azaltabileceğini göstermektedir (Tingaz-Ekiz, 2021).

Duygu düzenleme yeteneklerinin gelişimi ve duygusal gelişimin önemli bir parçası olarak gözlemlenmektedir. Bireylerin duygusal tecrübeleri hedefe yönelik olarak kullanılabilir hale gelebilir ve duyguların öz düzenlenme oranındaki artışın yardımıyla kendi kendini kontrol eder (Uzun, 2021).

Yaşamda edinilen diğer beceriler gibi, duygu düzenleme becerilerinin gelişimi de önemli ölçüde zaman ve uygulama gerektirmektedir. Bu nedenle doğumdan yetişkinliğe kadar bu becerilerin gelişimi devam etmektedir (Yılmaz, 2020).

Toplum, günlük yaşamda çeşitli duyguları ve duygu durumlarını deneyimler. Bu duyguların bir kısmı, huzur, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguları ifade ederken, diğerleri hırs, korku, nefret gibi olumsuz duyguları yansıtır. Hem olumlu hem de olumsuz duygular, bireye çeşitli mesajlar ileterek davranışlarını etkiler; olumlu duygular cesaretlendirirken, olumsuz duygular tehlikelerden kaçınma, değişim için harekete geçme veya tatmin edici şeylere dikkat çekme gibi tepkileri teşvik eder.

Ancak, bazı bireyler, korku, kaygı gibi duyguların davranışlarını engellediğine inandıkları için, bu duygularla başa çıkma yeteneklerini yitirebilirler. Yani, bu kişiler, olumsuz duygularıyla baş etme konusunda zorluk yaşayabilir ve bu duyguların etkisi altında kalarak istenmeyen davranışlar sergileyebilirler (Güler, 2019).

Zor anlamlandırılabilen ve yoğun bir şekilde ortaya çıkan duygular, genellikle düzeltilmesi zor olduğundan dolayı, bilişsel ve davranışsal stratejilerle mücadele edilen savunma mekanizmaları olarak kabul edilebilir. Bu mekanizmalar, duyguları

değiştirmeyi, azaltmayı veya onlardan uzaklaşmayı amaçlayan etkili düzenleme araçları olarak görülebilir (Kelek, 2020).

Duygu düzenleme süreci, duyguların belirli bir ölçüde etkilenmesiyle ilgilendir. Bu süreç, duyguların ortaya çıktığı zamanı, duyguların nasıl yaşandığını ve ifade edildiğini kapsar. Duygu düzenleme, evrensel bir kavram olmasına rağmen, bireyin bilişsel durumuna ve deneyimlerine bağlı olarak çeşitli değişikliklere tabi olabilir. Duyguların düzenlenmesinde bir dizi süreç bulunmaktadır, bunlar bireyin kendi duygularını düzenlemesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun arka planındaki faktörlerin düzenlenmesini içerir. Duygu düzenleme sürecinde, belirli bir duygu yaşanır ve bu süreç, duygunun nasıl ifade edileceğini belirler. Örneğin, kardeşler arasında yaşanan bir tartişmada, birbirlerine zarar vermemek adına sakinleşmeye çalışmak, duygu düzenleme davranışının bir örneğidir (pez, 2017).

5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenlemenin gerçekleşmesi aşamasında birçok strateji kullanılmaktadır. Geçmiş yüzyıl boyunca, pek çok model ve teori duygu düzenleme stratejilerini ele almış ve bunları etkili ve etkisiz stratejilere ayırmaya yönelmiştir. Genel olarak durum seçimi, davranışsal, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki değişimi olarak 5 farklı strateji karşımıza çıkmaktadır. Buna göre;

Durum Seçimi: Gerçekleşecek olan durum sonucunda, beklenen veya beklenmeyen duyguların ortaya çıkmasına neden olacak eylemin belirlenmesidir. Örneğin; uzaklaşma kaygısı yaşayan bir öğrencinin lise tercihlerinde bulunduğu şehirden farklı yerdeki liseleri yazması, örnek olarak verilebilir (Güler, 2019).

Davranışsal: Her şey yolundaymış gibi yaşamak, spor gibi etkinlikler, Hayat ile ilgili not almak bir şeyler karalamak ve sosyal destek arayışı (arkadaş eş dost ile görüşmek gibi)'dir.

Dikkat Yayılması: Bireyin dikkatini, uyarıcının duygusal yönlerinden uzaklaştırma veya uyarıcının kendisinden uzaklaştırma eylemi olarak tanımlanır. Yani, bireyin dikkati, duygusal olarak etkileyici bir uyarıcıdan veya uyarıcının kendisinden uzaklaştırılmaktadır.

Bilişsel Değişim: Bilişsel olarak olması gerektiği yerde olmamak, kişisel yalnız kalarak rahatlama, pozitif yeniden değerlendirme ve bilişsel dağılımadır (Ağca, 2019).

Tepki Değişimi: Bireyin durum ve hedefine bağlı olarak, duygunun ne kadar yardımcı olacağına dair bir değerlendirme yaparak, duygusal tepkisini ya bastırması ya da ortaya çıkarması anlamına gelir. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarını etkin bir şekilde yönetmelerini sağlayan aktif girişimlerden oluşur; bu durumlar arasında stres, olumlu ya da olumsuz duygular bulunabilir (Güler, 2019).

6. Sporda Duygu Düzenleme

Bir duygunun işlevselliği, egzersiz veya spor esnasında yapılan gereksiz hareketlerin ve takım arkadaşlarıyla iletişimin kalitesini geliştirme ile yaralanma riskini düşürme bakımından da önemlidir ve bu durum spor psikologları tarafından önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir (Ağca, 2019).

7. Sporda Duygu Düzenleme İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

(Şahin, Güçlü, 2018: 204-216) Psikolojik direncin duygu düzenlemeye etkisini inceleyen bu çalışmada, 201 sporcu üzerinde gerçekleştirilen bir alan araştırması yapılmıştır. Araştırma sonuçları, psikolojik dayanıklılığın alt boyutları olan meydan okuma, kendini adamaya ve kontrol değişkenlerinin birlikte değerlendirildiğinde, katılımcıların duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Bir başka çalışmada, üniversite süper lig güreş takımı öğrencilerinin olumlu duygu düzenleme güçlüğü ile hedef bağlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, serbest ve grekoromen güreş stillerinde yer alan toplam 107 sporcu katılmıştır; bu sporcuların %28'i kadın, %72'si erkektir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, Olumlu duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin hedefler alt boyutu ile dürtü alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Ulukan, Esenkaya, 2020: 73).

Çelik ve Ark, 2021 yaptıkları çalışmada Elit seviyedeki güreş ve atletizm branşlarındaki kadın sporcuların duygusal zekâ seviyelerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, 125 kadın sporcu yer almıştır (77 atletizm ve 48 güreş branşlarında). Sonuçlar, elit düzeydeki sporcularda yaşla birlikte

duygusal zekânın arttığını göstermiş ve yüksek performans gerektiren müsabakalarda başarı gösteren sporcuların daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, duygusal zekanın performansın belirleyicilerinden biri olabileceği belirlenmiştir.

C. Öz Yeterlilik

1. Öz Yeterlilik Kavramı

Bandura (1977) tarafından yürütülen ilk çalışmalar, öz yeterlilik kavramını bireyin verilen görevleri yerine getirme konusundaki kendine olan inancı olarak tanımlayarak açıklığa kavuşturmayı amaçlamıştır.

“Öz yeterlilik inancı, görev seçimi, hedef belirleme, motivasyon düzeyi, hedeflere ulaşma çabası, duygusal durum ve başarı gibi insan işleyişinin birçok yönünü etkileyen ana faktörlerden biri olarak kabul edilir” (Bandura, 2006).

Bireyin olaylar karşısında gayret göstermesi onun öz yeterlilik algısıyla ilgilidir. Başka bir deyişle, bireyin sorumluluğunu yerine getirme esnasında göstermiş olduğu plan ve organizasyon becerisi o bireyin öz yeterlilik düzeyine ilişkin yargısı olarak tanımlanmaktadır (Adıyaman, 2022).

Bireyin belli görevleri yapmak için gerekli olan eylemleri uygulama ve organize etme yeteneklerine dair inançları, öz yeterlilik kavramı ile ifade edilir. Bunun yanında öz yeterlilik, bireylerin yaşamlarını etkileyen olaylarla mücadele etmede, başarılı ve etkili olabileceklerine dair inançlarıyla alakalıdır. Öz yeterlilik; kişinin, belirli bir seviyedeki performansı göstermek için etkinlerini organize ederek, başarılı bir şekilde yapma kapasitesi hakkında kendisine dair yargısı şeklinde tanımlanmıştır (Altuğ, 2022).

Bireyin yaşamında önemli bir rol oynayan öz yeterlik inancı, dört temel psikolojik süreci, yani bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim yapma süreçlerini etkilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda, yüksek öz yeterlik inancına sahip bireylerin kendilerine daha yüksek hedefler koyma eğiliminde oldukları ve bu hedeflere ulaşmak için kararlılıkla mücadele ettikleri gözlemlenmektedir. Aynı zamanda, öz yeterlik inancının yüksek olması, bireylerin motivasyonlarını artırarak tutarlı bir performans sergilemelerine katkıda bulunmaktadır. Öte yandan, bireyin

başarılı olabileceği inancıyla öz yeterlik inancı, farklı çevrelere katılımını ve çeşitli aktivitelerde bulunmasını teşvik ederek seçim yapma süreçlerini etkilemektedir (Korku, 2012:270).

Bandura, (1977) Öz yeterlilik algısını anlamak için iki önemli kategori kullanılmış ve bu kategoriler, yeterlilik ve sonuç beklentisi olarak belirlenmiştir. Yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarma konusundaki inancını ifade eder. Yani, birey, kendisinin belirli bir görevi başarma yeteneğine sahip olup olmadığına dair bir değerlendirme yapar. Öz yeterlilik bireyin hayatında oluşan olaylara karşı verdiği tepki olarak ifade edilmiştir (Kartopu, 2016:45).

2. Öz Yeterlilik Süreçleri

Öz yeterlilik, bireylerin zaman içinde kazandığı, tecrübe ettiği yeteneklerine olan inançlarıdır. Öz yeterlilik algısının 4 temel süreci içerir.

Bilişsel Süreç: Hedeflerimizin belirlenmesinde bilişsel olarak yaptığımız davranışlar rol oynamaktadır. Birey yetenekleri doğrultusunda hedeflerini belirlemektedir. Bilişsel olarak öz yeterliliğin güçlü olması durumunda hayallerimiz ve amaçlarımızda bir o kadar büyük olacak ve bu hedeflere olan inancımız artarak devam edecektir (Bilginer, 2022).

Birey amaçları doğrultusunda davranışlarına yön verir. Öz yeterlilik terim anlamı olarak, bireyin kendine vermiş olduğu sözlerden beslenir. Güzel hayalleri planları ve amaçları olan bireylerin yeterlilik duygusu yüksektir. Aslında bu sürecin temel amacı, bireyin hayatında olacak olayların kontrolünü elinde tutmasına dayanır (Tülek, 2023).

Motivasyonel Süreç: Motivasyon, olumlu veya olumsuz olarak bizi etkileyebilir ve davranışlarımızın sonuçlarına göre beklentilerimiz motivasyon kaynağımızdır. Bireylerin motivasyonu kendine olan fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda güçlü olduklarına olan inançları ile doğru orantılıdır. Bilişsel motivasyon mekanizmasının çalışmasını sağlamak bireyin hedefin zorluğu ve kendi becerilerinin farkında olmasıyla sağlanmaktadır. Motivasyon hedefler doğrultusunda kendi kendine harekete geçme eğilimindedir (Bilginer, 2022).

Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireylerin daha çok performans göstermesi ve motive olması ile hedefine ulaşmak için ısrarcı olacaktırlar (Barman, 2023).

Duyuşsal Süreç: Öz yeterlik duygusal olarak bireyin tecrübelerini, becerilerini, karakterini ve hisleri üzerindeki kontrole etki eder. Bireylerde kaygının oluşmasının temel sebebi kendini yetersiz olarak görmesinden kaynaklanır. Bu durum bireyin içine kapanmasını ve kendine olan güvenin azalmasına sebep olur. Bu durumdan kurtulmanın yolu kendine olan inancı ve duygularına güvenmesi ile mümkündür (Tülek, 2023).

Öz yeterlilik konusunda yapılan araştırmalarda bireyin başarması gereken eylemleri yapabilme yeterliliğini kendinde görmesiyle sonuç olumlu veya olumsuz olsa da çaba harçayarak üstesinden gelebileceği fikrini vermektedir (Bilginer, 2022).

Seçimsel Süreç: Bireylerin yapmakta olduğu eylemlere yönelik göstereceği gayret ve emek bir süreç ifade etmektedir. Bu süreç dahilinde de başarabileceğine inandığı görevleri tercih etmesine, başaramayacağını düşündüğü görevlerden uzak durması bireyin öz yeterlilik algısının bir yansımasıdır (Barman, 2023).

3. Öz Yeterliliğin Gelişimi Etkileyen Kaynaklar

Öz yeterlilik duygusunun kazınını bireyin geçmişte sorumluluğunda olan bir eylemi başarılı bir şekilde tamamlamış olması, başka bir bireyin başarısını görebilmesi, çevresindeki diğeri bireylerden de kendi gibi olumlu geri dönüş alması gibi etmenler bu kazanını kazanmasına yardımcı olabilir (Okuyucu, 2021).

Öz yeterlik algısı, dört temel kaynaktan etkilenir. İlk olarak, geçmiş deneyimlerden çıkarılan bilgiler öz yeterlik algısının temel faktörleridir. İkinci olarak, bireyin sosyal bir varlık olarak edindiği izlenimler ve değerlendirmelerle dolaylı olarak elde ettiği gözleme dayalı deneyimdir. Üçüncü olarak, sözlü ikna ve son olarak, bireyin yeteneklerine ve ruhsal durumlarına dair inançlarını ve duygusal durumlarını ifade eden psikolojik, fizyolojik ve duygusal bilimlere dayalı sosyal iletişimlidir (Bandura, 1994).

a. Tam ve Doğru Deneyimler

Birey yaşamı boyunca belli tecrübeler edinir. Bu tecrübeler neticesinde olayların başrolü olmasıyla yaşamında yeterliliklerinin farkına varması onun öz yeterlilik inancını geliştiren en önemli kaynaktır (Pürlüpnar, 2023).

b. Dolaylı Yaşantılar

Öz yeterlilik sadece bireysel olarak gelişmez bireyin çevresinde olup bitenler onu dolaylı yoldan etkilemektedir. Bu durumun oluşmasında bireyin çevresinde gözlem yapması, akranlarının davranışlarına şahit olması, kendi tecrübe ve deneyimlerini çevresindeki diğer bireyler ile karşılaştırması olumlu olumsuz çıkarımlar yapması bireyi dolaylı olarak etkileyen kaynaklardır (Okuyucu, 2021).

(Pürlüpnar, 2023) göre yeterlilik inancı bireyin çevresindeki davranışları gözlemlemesi ile kısmen etkilenmektedir. Bu durumda birey çevresinde olup biten olumlu olumsuz davranışlardan hareketle çıkarımlar yaparak yeterliliğini kuvvetlendirici deneyimler kazanır.

c. Sözel İkna

Bireyin çevresinde bulunan akranlar, ailesi veya büyükleri tarafından bir takım öğüt, cesaretlendirme, nasihat gibi ifadeler bireyin öz yeterlilik algısına etki eder. İfade edilen sözler bireyin kapasitesinin çok üzerinde olmamalı dengeli olmalıdır. Bununla birlikte sözel anlatımların gerçeklik payı olmalı yaşanmışlıklardan yola çıkarak ifade edilirse daha anlamlı olacaktır. Bireyin sevdiği veya sözüne saygı duyduğu bireyler tarafından ifade edilen cesaretlendirme cümleleri bireyin öz yeterliliğine olumlu etki edebilir (Pürlüpnar, 2023).

d. Fizyolojik, Psikolojik ve Duygusal Durumlar

Öz yeterliliğin beslendiği son kaynak fizyolojik, psikolojik ve duygusal durumlardır. Birey eylemler sırasında belli bir kaygı, korku, heyecan, adrenalin, stres, bitkinlik vb. fizyolojik, psikolojik ve duygusal durumlar ile karşı karşıya kalmasıyla öz yeterliliği etkilenmektedir. Bireyin fiziksel olarak yaptığı eylemler sırasında yorgunluk ve bitkinlik hali birey için düşük fiziksel öz yeterlilik olarak hissedilmektedir. Bireyin ani öfke yaşaması, kaygılı olması ve çok fazla duygusal olması kendini zayıf görmesine sebep olmaktadır. Bu durumu iyi yöne çevirebilmek

için bireyin olumlu yönlerini ortaya çıkarmak, motivasyon seviyesini yükseltmek, duygu düzenleme yolu ile duygu durumunu olumluya dönüştürmek gerekmektedir. Stres, kaygı, kişinin olaylara karşı olumlu bir perspektif geliştirmesi ve stresli durumları ele alma yeteneğine odaklanması durumunda, öz yeterlilik inancı artabilir. Bu, bireyin kendi yeteneklerine, çözüm odaklı düşünmeye ve olumlu sonuçlara odaklanmaya dayalı bir bakış açısı benimsemesiyle mümkündür (Okuyucu, 2021).

Bireyin psikolojik olarak kaygılı ve stresli olması öz yeterliliğine negatif yönde etki etmektedir. Bunun tam tersi yönde olumlu ve umutlu bireylerde görevi başarılı bir şekilde tamamlama durumu en üst seviyede olacaktır (Pürlümar, 2023).

4. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Ortak Özelliği

- Bireyler iş seçimi esnasında yeteneklerini ve öz güvenlerini göz önünde bulundururlar ve bu durumda öz yeterliliği zayıf olanlar zor işlerden uzak dururlar.
- İhtiyaç duyacakları motivasyon eksikliği sebebiyle eylemi tamamlamak konusunda zorluk çekerler (Pürlümar, 2023).
- Bireysel yetenek ve özelliklerinden şüphesi olanlar görevin zorluğuna göre kaçma yolunu seçerler.
- Bu tip insanların motivasyon kaynakları sınırlıdır ve devamlılık gösteremezler.
- Mücadele göstermek yerine türlü bahaneler ile olumsuz bir bakış açısıyla engellere takılıp kalırlar.
- Kendinde bulunan yeterliliğinin geç farkına varırlar ve ortaya çıkarma konusunda yavaşlırlar. Bu bireyler başarısız bir performans sergilediklerinde, ilgili durumu kendi yeteneklerinin eksikliğine bağlar.
- Hedeflerine ulaşmada kolay pes ederler ve moralleri çok kolay bozulur.
- Öz yeterliliği eksik olan bu bireyler stersi bir hayat sürerler (Altuğ, 2022).

5. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Ortak Özelliği

Yüksek öz yeterliliğe sahip olan şahısların önem taşıyan özellikleri şu şekildedir;

- Sonuç ne olursa olsun kendilerine güvenerek ve hatalarından ders çıkararak bir sonraki eylem için harekete geçerler.
- Engeller ile karşılaştıklarında gerekli mücadeleyi gösterip asla pes etmeden tüm olanakları sonuna kadar kullanırlar.
- Kişilik özelliği veya psikolojik durumlarından ziyade o işi tamamlamak için kendi öz yeterliliklerinden faydalanırlar (Pürlüpnar, 2023).
- Kazanmak veya kaybetme ye karşı bu durum ile nasıl başa çıkılabileceğinin farkındadırlar.
- İşin tamamlanması hususunda kendinden yola çıkarak kendi öz benliğiyle ilerlerler.
- Kendi özgün girişimcilik ruhunu büyük organizasyonlarda başarılı bir şekilde kullanırlar (Altuğ, 2022).

6. Sporcu Öz Yeterliliği

Spor, egzersiz yapmak öz saygının kazanılmasında önemli rol oynamaktadır. Bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan gelişimlerini sağlamakla beraber onları sosyal hayata daha rahat uyum sağlamasına yardımcı olur. Bu nedenle spor ile beraber birey kendini sosyal ortamlar da kendine güven duygusunu daha iyi hissedebilir, kendinde bulunan bir çok farklı özelliğin farkına varabilir (Karakullukçu, 2022).

Spor da öz yeterlilik, sporcuların performansını maksimum düzeyde etkileyen ve başarıya ulaşma konusunda motivasyonunu artıran önemli bir faktördür. Kendine güvenen sporcuların ortak özelliği, yüksek bir motivasyon, yüksek bir performans ve daha iyi bir zihinsel iyi olma hali elde ederler. Sporcuların öz yeterliliklerini en iyi düzeye ulaştırmak için, fiziksel ve zihinsel olarak antrenman programları, doğru amaçlar belirleme ve pozitif takviyelere odaklanmaları önemlidir. Öz yeterlilik, sporda iyi bir performansla ulaşmak ve başarıyı yakalamak için güçlü bir araçtır (Tülek, 2023).

Sporcular arasında yüksek özgüvenin ve bu özgüvenle elde edilen toplumsal statünün, sportif başarıyla sıkça ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir. Sporla ilgili kaynaklara göz atıldığında, maddi endişeleri olmayan, zihinsel olarak rahat ve güven gelişimi gösteren sporcuların performanslarının diğer sporculara kıyasla daha etkili olduğu konusu en sık vurgulanan konulardan biridir (Bilginer, 2022).

Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan sporcular kendi yeterliliklerinin farkındadırlar. Eksik ve yeterli yönlerinin farkında olan sporcular kendilerini daha iyi bir seviyeye getirmek için sürekli bir uğraş içinde olurlar. Başarılı olabilmek için çaba sarf etmeleri gerektiğinin farkındadırlar ve bu farkındalık onları başarıya ulaştırır. Başarmanın verdiği motivasyon ile bir sonraki hedefe ulaşmada sporcu güdülenmiş olur (Kuşcu, 2021).

Sporcularda olaylar ile başa çıkmada zorluk yaşayan, çaba sarf etmeden pes edenlerin ortak özelliği öz yeterlilik inancının düşük olmasıdır. Olumsuz durumlarda girmiş oldukları kaygı durumu onları hata yapmaya iter. Psikolojik olarak üzerlerinde bir baskı hissederler. Bu durumun tam tersi olarak öz yeterlilik inancı yüksek bireyler yaşanan olumsuzluklar karşısında sabredip çaba göstererek ve devamlı yeterliliklerini geliştirme yolu arayarak eksikliklerini giderip başarıya ulaşırlar (Tülek, 2023).

Bandura (1997), başarılı bir performansı; voleybol da kazanılan bir sayıyla yapılan başarılı bir servis, basketbolda üçlük atışıyla elde edilen bir sayı veya kickboks ta kazanılan bir maçta elde edilen puan gibi tanımlayıcı işaretlerle belirtilmesi gereken bir durum olarak ifade etmiştir. Ayrıca, öz-yeterlik ve performans arasında anlamlı bir ilişki kurarak öz-yeterliğin performansı etkilediğini belirtmiştir. Bu ilişkiye göre, performansın gelişmesi ve başarıların artması, öz-yeterliğin de artmasına neden olmaktadır (Bilginer, 2022).

7. Öz Yeterlilik İle İlgili Araştırmalar

Lise öğrencilerine yapılan çalışmada spor yapan öğrencilerin bazı değişkenlere göre genel öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir (Aytaç, Ark. 2022: 953).

2021-2022 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ve tenis, yüzme, futbol branşların da uzmanlık alan üniversite öğrencilerinin özgüven ve öz yeterlilik düzeylerini araştırdığı çalışmada öğrencilerin öz yeterlilik ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bireysel spor ile ilgilenen bireylerin özgüven ve öz yeterlilik düzeylerinin takım sporu ile ilgilenen bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Adıyaman, 2022).

(Susuz, 2022) Üniversitelerin spor takımlarında görev alan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ve genel öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi amacıyla 300 öğrenci ile yaptığı araştırmada üniversiteli sporcuların yaşları arttıkça başarı motivasyonları ve öz yeterliliklerinin de arttığı, genel öz yeterlilik düzeyi yüksek sporcuların başarı motivasyonu toplamının da arttığı, milli sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin milli olmayan sporculara göre yüksek olduğunu tespit etmiştir.

III. MATERYAL VE METOT

A. Araştırma Modeli

Araştırma, tanımlayıcı bir araştırma olan ilişkisel tarama modelini kullanmaktadır. İlişkisel araştırmalar, genellikle gerçek neden-sonuç ilişkilerini doğrulamak yerine, çeşitli istatistiksel teknikler kullanarak değişkenler arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik bilgiler sağlar. Bu tür araştırmalar, belirli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemekte ve ileri düzey istatistiksel analizlerle neden-sonuç çıkarımları yapma potansiyeline sahiptir, ancak kesin nedensellik ilişkilerini kanıtlama yeteneğine sahip değildir (Fraenkel ve Wallen 2009).

Bu araştırmada bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme ve öz yeterliliğinin düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olarak tanımlanmıştır.

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Araştırmanın etik raporu, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 08.06.2023 tarih ve 2023/5 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

B. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2023 yılı içerisinde İstanbul ilinde farklı lisans kurumlarında öğrenim gören yaşları 18 ile 25 arası değişen toplam 400 lisanslı sporcu oluşturmaktadır.

C. Araştırmada Veri Toplama Araçları

Araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Araştırmada bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme ve öz yeterliliğinin

düzeylerini ölçmek amacıyla “Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır.

1. Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin; Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış, sporcular için uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi ise Tingaz ve Altun Ekiz (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; bastırma (1,2,4,7) ve bilişsel yeniden düzenleme (3,5,6,8) olmak üzere iki alt boyut ve 8 madde içermektedir. 7’li likert tipindeki ölçek maddeleri “1= Kesinlikle katılmıyorum 7= Kesinlikle katılıyorum” şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach’s Alpha değerleri bastırma için $\alpha=.65$, bilişsel yeniden değerlendirme için $\alpha=.73$ olarak belirlenmiştir. Çalışmada Cronbach’s Alpha değeri bastırma için $\alpha=.85$, bilişsel yeniden değerlendirme için $\alpha=.88$ olarak tespit edilmiştir.

2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği

Sporcunun öz-yeterliğini ölçmek için geliştirilen Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Spor Disiplini Yeterliliği (1-2-3-4. maddeler), Psikolojik Yeterlilik (5-6-7-8. maddeler), Mesleki Düşünce Yeterliliği (9-10-11-12.maddeler) ve Kişilik Yeterliliği (13-14-15-16.) ölçeğin alt boyutlarına isimler verilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınacak puan ortalamaları ve öz yeterlik düzeylerini değerlendirmek için üç düzey belirlenmiştir. Bunlar: 3,34–5,00 puan yüksek sporcu öz yeterlik düzeyi, 1,67–3,33 puan orta sporcu öz yeterlik düzeyi ve 0,00–1,66 puan düşük sporcu öz yeterlik düzeyidir. Yapılan çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .898, Spor Disiplini Yeterlik Boyutu için .841, Psikolojik Yeterlik Boyutu için .756, Mesleki Düşünce Yeterliliği Boyutu için .752 ve Kişilik Yeterlik Boyutu için .760 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde ölçek boyutlarının da kendi aralarında ve ölçeğin tamamı ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen iç tutarlılık katsayıları ve korelasyon değerleri, ölçeğin ve alt boyutlarının tutarlı olduğunu ve ayırt edici bir özelliğe sahip olduğunu açıkça göstermiştir. Bu açıdan ölçek literatürle uyumludur. Bu sonuç ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Koçak, 2020).

D. Araştırmada Veri Analiz Teknikleri

Verilerin özmlenmesi SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde öncelikli olarak veri seti hatalı değer, aykırı değer, normallik ve çoklu bağıntılı açısından incelenmiştir. Bu süreçte yanlışlıkla hatalı olarak girilen veri olmadığı gözlenmiştir. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, ikili karşılaştırmalarda T-testi, çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA, Kruskal- Wallis ve Mann-Whitney U değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde oklu Doğrusal Regresyon ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 05$ olarak alınmıştır.

IV. BULGULAR

A. Demografik Bilgilerin Dağılımı

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin %93’ü erkek, %55,8 i takım sporları yapmakta, %43,3 ü 5-8 yıl arası spor yapan, %49.8’i amatör olarak sporla uğraşmakta, %31’inin anne eğitim durumu ilkokul, %36’sının baba eğitim durumu lisedir (Tablo-1).

Çizelge 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	375	93.8 %
	Kadın	25	6.3 %
Spor Dalı Türü	Bireysel	177	44.3 %
	Takım	223	55.8 %
Spor Yapma Yılı	1-4 Yıl	133	33.3 %
	5-8 Yıl	173	43.3 %
	9 Yıl ve Üzeri	94	23.5 %
Sporculuk Düzeyi	Okul Takımı	100	25.0 %
	Amatör	199	49.8 %
	Profesyonel	87	21.8 %
	Milli	14	3.5 %
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	124	31.0 %
	Ortaokul	49	12.3 %
	Lise	133	33.3 %
	Lisans	83	20.8 %
	Lisansüstü	11	2.8 %
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	61	15.3 %
	Ortaokul	45	11.3 %
	Lise	146	36.5 %
	Lisans	132	33.0 %
	Lisansüstü	16	4.0 %

Öğrencilerin Duygu Düzenleme Ölçeğinde yaşa göre Duyu Bastırma alt boyut puanları arasında önemli bir farklılık olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı. Test sonuçları yaşa göre Duyu Bastırma alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($f(3,396); 0,948; p>0.05$).

B. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Yaş Gruplarına Göre Değişimi

Çizelge 2: Duygu Düzenleme Ölçeği Yaşa Göre Tek Yönlü Anova Test Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	Ort.	Ss	Df	F	P
Duyu Bastırma	18	16.20	5.159	396	0.948	0.417
	19	16.26	5.291			
	20	15.19	5.387			
	21	16.17	5.875			

Öğrencilerin duyu bastırma alt boyut puanları arasındaki fark 18 yaş grubu için (16.20 ± 5.159), 19 yaş grubu için (16.26 ± 5.291), 20 yaş grubu için (15.19 ± 5.387) ve 21 yaş grubu için (16.17 ± 5.875) olarak bulundu (Tablo 2).

Öğrencilerin Duygu Düzenleme Ölçeğinde yaşa göre Bilişsel Değerlendirme alt boyut puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin yaşa göre bilişsel değerlendirme puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(3), N=400, 0.292 p>0.05$).

Çizelge 3: Duygu Düzenleme Ölçeği Yaşa Göre Kruskal- Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	Ort.	Ss.	df	X	P
Bilişsel Değerlendirme	18	21.81	4.250	400	3.728	0.292
	19	21.29	4.955			
	20	22.23	4.241			
	21	21.08	4.326			

Başka bir ifade ile öğrencilerin bilişsel değerlendirme alt boyut puanları 18 yaş grubunda (21.81 ± 4.250), 19 yaş grubunda (21.29 ± 4.955), 20 yaş grubunda (22.23

± 4.241) ve 21 yaş grubunda (21.08 ± 4.326) olarak tespit edilmiş ve puanlar arasında istatistiki olarak bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Öz Yeterlilik Ölçeğinde yaşa göre spor disiplin yeterliliği, psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişilik yeterliliği ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasında önemli bir farkın olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçları alt boyutlarda öğrencilerin puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi (X3 (3) n=400, 2.013 p>0.05), (X3 (3) n=400, 0.970 p>0.05), (X3 (3) n=400, 2.154 p>0.05), (X3 (3) n=400, 3.845 p>0.05), (X3 (3) n=400, 1.960 p>0.05).

Çizelge 4: Öz Yeterlilik Ölçeği Yaşa Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Yaş	Ort.	Ss.	Df	X	P
Spor Disiplin Yeterliliği	18	16.46	3.030	400	2.013	0.570
	19	16.84	2.416			
	20	16.70	3.186			
	21	17.17	2.545			
Psikolojik Yeterlilik	18	17.00	3.071	400	0.970	0.809
	19	17.20	2.508			
	20	17.10	2.909			
	21	16.88	2.575			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	18	15.80	3.395	400	2.154	0.541
	19	16.08	2.806			
	20	16.35	3.258			
	21	15.97	2.882			
Kişilik Yeterliliği	18	17.28	2.688	400	3.845	0.279
	19	17.80	2.209			
	20	17.68	2.629			
	21	17.27	2.383			
Toplam Öz Yeterlilik	18	4.158	0.63452	400	1.960	0.581
	19	4.244	0.47495			
	20	4.239	0.65085			
	21	4.205	0.52564			

Başka bir ifade ile öğrencilerin yaşa göre spor disiplin yeterliliği alt boyut puanları 18 yaş grubuna göre (16.46 ± 3.030), 19 yaş grubuna göre (16.84 ± 2.416), 20 yaş grubuna göre (16.70 ± 3.186) ve 21 yaş grubuna göre (17.17 ± 2.545) olarak

tespit edilmiş ve puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Bir başka alt boyut psikolojik yeterlilikte ise öğrencilerin yaşa göre puanları 18 yaş grubuna göre (17.00 ± 3.071), 19 yaş grubuna göre (17.20 ± 2.508), 20 yaş grubuna göre (17.10 ± 2.909) ve 21 yaş grubuna göre (16.88 ± 2.575) olarak tespit edilmiş puanları arasında fark olsa da bu farkın istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür.

Başka bir alt boyut olan profesyonel düşünce yeterliliğinde öğrencilerin yaşa göre puanları 18 yaş grubunda (15.80 ± 3.395), 19 yaş grubunda (16.08 ± 2.806), 20 yaş grubunda (16.35 ± 3.258) ve 21 yaş grubunda (15.97 ± 2.882) olarak tespit edilmiş puanlar arasında fark olsa da bu farkın istatistiki olarak bir anlam ifade etmediği görülmüştür.

Diğer alt boyut kişilik yeterliliğinde öğrencilerin yaşa göre puanları 18 yaş grubunda (17.28 ± 2.688), 19 yaş grubunda (17.80 ± 2.209), 20 yaş grubunda (17.68 ± 2.629) ve 21 yaş grubunda (17.27 ± 2.383) olarak tespit edilmiş puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Toplam öz yeterlilik alt boyutunda öğrencilerin yaşa göre puanları ise 18 yaş grubunda (4.158 ± 0.63452), 19 yaş grubunda (4.244 ± 0.47495), 20 yaş grubunda (4.239 ± 0.65085) ve 21 yaş grubunda (4.205 ± 0.52564) olarak tespit edilmiş puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

C. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

Öğrencilere Duygu Düzenleme Ölçeği cinsiyete göre bilişsel değerlendirme ve duyu bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde t testi uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin bilişsel değerlendirme ve bastırma alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{398}; 0.200; p>0.05; t_{398}; -1.238; p>0.05$).

Çizelge 5: Duygu Düzenleme Ölçeği Cinsiyete Göre T test Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	Df	t	P
Bilişsel Değerlendirme	Erkek	21.63	4.594	398	0.200	0.842
	Kadın	21.44	3.367			
Bastırma	Erkek	15.86	5.419	398	-1.238	0.217
	Kadın	17.24	4.781			

Diğer bir ifade ile bilişsel değerlendirme alt boyutunda erkek öğrencilerin puanı (21.63 ± 4.594), kadın öğrencilerin puanları ise (21.44 ± 3.367) olarak tespit edilmiştir. Bastırma alt boyutunda cinsiyete göre puan ortalamalarını incelediğimizde erkek öğrencilerin puanı (15.86 ± 5.419), kadın öğrencilerin puanları ise (17.24 ± 4.781) olarak tespit edilmiş puanlar arasında fark olsa da bu farkın istatistik anlamda bir anlam ifade etmediği tespit edilmiştir (Tablo 5).

Öğrencilere Öz Yeterlilik Ölçeği cinsiyete göre spor disiplin yeterliliği, kişilik yeterliliği ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde t testi uygulandı. Test sonuçları spor disiplin yeterliliği, kişilik yeterliliği ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($t_{398}; 0.910; p > 0.05$; $t_{398}; 1.945; p > 0.05$; $t_{398}; 1.297; p > 0.05$).

Çizelge 6: Öz Yeterlilik Ölçeği Cinsiyete Göre T test Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	Df	T	P
Spor Disiplini Yeterliliği	Erkek	16.81	2.818	398	0.910	0.363
	Kadın	16.28	2.407			
Kişilik Yeterliliği	Erkek	17.63	2.453	398	1.945	0.053
	Kadın	16.64	2.515			
Toplam Öz Yeterlilik	Erkek	4.227	0.569	398	1.297	0.195
	Kadın	4.075	0.562			

Spor disiplin yeterliliği alt boyutunda erkek öğrencilerin puanları (16.81 ± 2.818), kadın öğrencilerin puanları ise (16.28 ± 2.407) olarak tespit edildi. Kişilik yeterliliği alt boyutunda erkek öğrencilerin puanları (17.63 ± 2.453), kadın öğrencilerin puanları ise (16.64 ± 2.515) olarak tespit edildi. Toplam öz yeterlilik puanları ise erkek öğrencilerin (4.227 ± 0.569), kadın öğrencilerin puanları (4.075 ± 0.562) olarak tespit edildi. Puanlar arasında istatistiki anlamda önemli bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 6).

Öz yeterlilik ölçeği cinsiyete göre öğrencilerin psikolojik yeterlilik ve profesyonel yeterlilik alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Man Whitney U testi uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin psikolojik yeterlilik ve profesyonel yeterlilik alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi (U; 4186 $p>0.05$; U; 4399 $p>0.05$).

Çizelge 7: Öz Yeterlilik Ölçeği Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Test Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	Df	U	P
Psikolojik Yeterlilik	Erkek	17.12	2.719	398	4186	0.364
	Kadın	16.44	3.190			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Erkek	16.09	3.079	398	4399	0.604
	Kadın	15.84	3.037			

Psikolojik yeterlilik alt boyutunda erkek öğrencilerin puanı (17.12 ± 2.719), kadın öğrencilerin puanı (16.44 ± 3.190), profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda erkek öğrencilerin puanı (16.09 ± 3.079), kadın öğrencilerin puanı (15.84 ± 3.037) olarak tespit edilmiş puanlar arasındaki farkın istatistiki anlamda önemli olmadığı görülmüştür (Tablo 7).

D. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Spor Dalına Göre Değişimi

Duygu düzenleme ölçeği spor dalına göre öğrencilerin bilişsel değerlendirme ve bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney testi uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin bilişsel değerlendirme ve bastırma alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi (U ;14537 $p<0.05$); U; 14544 $p<0.05$).

Çizelge 8: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Dalına göre Mann-Whitney U Test

Sonuçları

Alt Boyut	Spor Dalı	Ort.	Ss	df	U	P
Bilişsel Değerlendirme	Bireysel	22.64	4.188	398	14537	0.00
	Takım	20.80	4.624			
Bastırma	Bireysel	17.32	5.543	398	14544	0.00
	Takım	14.86	5.010			

Bilişsel değerlendirme alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanları (22.64 ± 4.188), takım sporu yapan öğrencilerin puanları (20.80 ± 4.624) olarak tespit edildi. Bastırma alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanları (17.32 ± 5.543), takım sporu yapan öğrencilerin puanları (14.86 ± 5.010) olarak tespit edildi. Test sonuçları bilişsel değerlendirme ve bastırma alt boyutlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi (Tablo 8).

Öz yeterlilik ölçeği spor dalına göre öğrencilerin spor disiplin yeterliliği, psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişisel yeterlilik ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney testi uygulandı. Test sonuçları spor disiplin yeterliliği, psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişisel yeterlilik ve toplam öz yeterlilik puanları arasında ki farkın anlamlı olmadığını gösterdi (U; 19169 $p > 0.05$; U ; 18410 $p > 0.05$; U ; 17783 $p > 0.05$; U ; 19124 $p > 0.05$; U ; 18355 $p > 0.05$).

Çizelge 9: Öz Yeterlilik Ölçeği Spor Dalına Göre Mann-Whitney Test Sonuçları

Alt Boyut	Spor Dalı	Ort.	Ss	df	U	p
Spor Disiplin Yeterliliği	Bireysel	16.84	2.819	400	19169.5	0.619
	Takım	16.72	2.781			
Psikolojik Yeterlilik	Bireysel	17.28	2.597	400	18410.5	0.243
	Takım	16.92	2.864			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Bireysel	16.32	3.094	400	17783.0	0.087
	Takım	15.87	3.049			
Kişilik Yeterlilik	Bireysel	17.66	2.342	400	19124.0	0.589
	Takım	17.49	2.561			
Toplam Öz Yeterlilik	Bireysel	4.256	0.551	400	18355.0	0.229
	Takım	4.187	0.581			

Spor disiplin yeterliliği alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanı (16.84 ± 2.819), takım sporu yapan öğrencilerin puanı (16.72 ± 2.781) olarak tespit edildi. Psikolojik yeterlilik alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanı (17.28 ± 2.597), takım sporu yapan öğrencilerin puanı (16.92 ± 2.864) olarak tespit edildi. Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanı (16.32 ± 3.094), takım sporu yapan öğrencilerin puanı (15.87 ± 3.049) olarak tespit edildi. Kişilik yeterliliği alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanı (17.66 ± 2.342), takım sporu yapan öğrencilerin puanı (17.49 ± 2.561) olarak tespit edildi. Toplam öz yeterlilik alt boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin puanı (4.256 ± 0.551), takım sporu yapan öğrencilerin puanı (4.187 ± 0.581) olarak tespit edildi. Test sonuçlarında puanlar arasında fark olmasına rağmen bu farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 9).

E. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Spor Yapma Yılına Göre Değişimi

Duygu düzenleme ölçeği spor yapma yılına göre öğrencilerin duyu bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova Testi uygulandı. Test sonuçları duyu bastırma alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($f(2,397); 0.844 p > 0.05$).

Çizelge 10: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Yapma Yılı Tek Yönlü Anova Test Sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma Yılı	Ort.	Ss	df	F	p
Duyu Bastırma	1-4 Yıl	16.41	5.602			
	5-8 Yıl	15.61	5.226	397	0.844	0.413
	9 Yıl ve Üzeri	15.93	5.377			

Duyu bastırma alt boyutunda spor yapma yılına göre 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (16.41 ± 5.602), 5-8 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (15.61 ± 5.226), 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanı (15.93 ± 5.377) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 10).

Duygu düzenleme ölçeği spor yapma yılına göre öğrencilerin bilişsel değerlendirme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak üzere $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçları bilişsel değerlendirme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını gösterdi ($X^2(2) n=400, 5.070 p>0.05$).

Çizelge 11: Duygu Düzenleme Ölçeği Spor Yapma Yılı Kruskal-Wallis Test

Sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma		df	X	p	
	Yılı	Ort.				Ss.
Bilişsel Değerlendirme	1-4 Yıl	22.43	4.470	400	5.070	0.79
	5-8 Yıl	21.44	4.403			
	9 Yıl ve Üzeri	21.06	4.763			

Bilişsel değerlendirme alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (22.43 ± 4.470), 5-8 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (21.44 ± 4.403), 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanı (21.06 ± 4.763) olarak tespit edildi. Test sonuçlarına göre puanlar arasındaki farkın önemli olmadığı görülmektedir (Tablo 11).

Öz yeterlilik ölçeği spor dalına göre öğrencilerin spor disiplin yeterliliği, psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişisel yeterlilik ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçları alt boyutlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir ($X^2(2) n=400, 22.659 p<0.05$; $X^2(2) n=400, 3.094 p>0.05$; $X^2(2) n=400, 2.655 p>0.05$; $X^2(2) n=400, 1.305 p>0.05$; $X^2(2) n=400, 6.719 p<0.05$).

Çizelge 12: Öz Yeterlilik Ölçeği Spor Yapma Yılı Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Spor Yapma			df	X	p
	Yılı	Ort.	Ss.			
Spor Disiplin Yeterliliği	1-4 Yıl	16.09	2.914	400	22.659	0.000
	5-8 Yıl	16.76	2.729			
	9 Yıl ve Üzeri	17.76	2.457			
Psikolojik Yeterlilik	1-4 Yıl	17.20	2.804	400	3.094	0.213
	5-8 Yıl	16.87	2.696			
	9 Yıl ve Üzeri	17.29	2.781			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	1-4 Yıl	15.95	3.149	400	2.655	0.265
	5-8 Yıl	15.98	2.912			
	9 Yıl ve Üzeri	16.40	3.257			
Kişilik Yeterliliği	1-4 Yıl	17.52	2.473	400	1.305	0.521
	5-8 Yıl	17.52	2.393			
	9 Yıl ve Üzeri	17.51	2.601			
Toplam Öz Yeterlilik	1-4 Yıl	41.725	0.57097	400	6.719	0.035
	5-8 Yıl	41.958	0.54436			
	9 Yıl ve Üzeri	43.225	0.60366			

Spor disiplin yeterliliği alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (16.09 ± 2.914), 5-8 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (16.76 ± 2.729), 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanı (17.76 ± 2.457) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklar olduğu görülmektedir.

Psikolojik yeterlilik alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (17.20 ± 2.804), 5-8 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (16.87 ± 2.696), 9 yıl ve üzeri spor yapan çocukların puanı (17.29 ± 2.781) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark görülmemektedir.

Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (15.95 ± 3.149), 5-8 yıl spor yapanların puanı (15.98 ± 2.912), 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanı (16.40 ± 3.257) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki olarak bir fark görülmemektedir.

Kişilik yeterliliği alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (17.52 ± 2.473), 5-8 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (17.52 ± 2.393), 9 yıl ve üzeri spor yapan öğrencilerin puanı (17.51 ± 2.601) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki olarak bir fark görülmemektedir.

Toplam öz yeterlilik alt boyutunda 1-4 yıl spor yapan öğrencilerin puanı (41.725 ± 0.57097), 5-8 yıl spor yapanların puanı (41.958 ± 0.54436), 9 yıl ve üzeri spor yapanların puanı (43.225 ± 0.60366) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklar görülmektedir (Tablo 12).

F. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporculuk Düzeyine Göre Değişimi

Duygu düzenleme ölçeği sporculuk düzeyine göre öğrencilerin duyu bastırma alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova Testi uygulandı. Test sonuçları duyu bastırma alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($F_{3,396;1.640} p > 0.05$).

Çizelge 13: Duygu Düzenleme Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Tek Yönlü Anova Test Sonuçları

Alt Boyut	Sporculuk Düzeyine Göre	Ort.	Ss	df	F	p
Duyu Bastırma	Okul Takımı	15.29	5.194	396	1.640	0.180
	Amatör	15.80	5.361			
	Profesyonel	16.97	5.684			
	Milli	16.50	4.768			

Duyu bastırma alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (15.29 ± 5.194), amatör olan öğrencilerin puanı (15.80 ± 5.361), profesyonel olan öğrencilerin puanı (16.97 ± 5.684), milli olan öğrencilerin puanı (16.50 ± 4.768) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir (Tablo 13).

Duygu düzenleme ölçeği sporculuk düzeyine göre öğrencilerin bilişsel değerlendirme alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis Testi uygulandı. Test sonuçları bilişsel değerlendirme alt boyut puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi ($X^2(3) n = 400, 4.553, p > 0.05$).

Çizelge 14: Duygu Düzenleme Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Sporculuk Düzeyine					
	Göre	Ort.	Ss.	df	X	p
Bilişsel Değerlendirme	Okul Takımı	21.56	4.081	400	4.553	0.208
	Amatör	21.27	4.925			
	Profesyonel	22.16	4.168			
	Milli	23.50	3.057			

Bilişsel değerlendirme alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (21.56 ± 4.081), amatör olan öğrencilerin (21.27 ± 4.925), profesyonel olan öğrencilerin puanı (22.16 ± 4.168) ve milli olan öğrencilerin puanı (23.50 ± 3.057) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarına göre bilişsel değerlendirme alt boyut puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir (Tablo 14).

Öz yeterlilik ölçeği sporculuk düzeyine göre öğrencilerin spor disiplin yeterliliği, psikolojik yeterlilik, profesyonel düşünce yeterliliği, kişisel yeterlilik ve toplam öz yeterlilik alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçları bütün alt boyut puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($X^2(3) n= 400, 18.891, p<0.05$); ($X^2(3) n= 400, 13.750, p<0.05$); ($X^2(3) n= 400, 22.275, p<0.05$); ($X^2(3) n= 400, 12.741, p<0.05$); ($X^2(3) n= 400, 22.578, p<0.05$).

Çizelge 15: Öz Yeterlilik Ölçeği Sporculuk Düzeyine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

Alt Boyut	Sporculuk Düzeyine		df	X	P	
	Göre	Ort.				Ss.
Spor Disiplin Yeterliliği	Okul Takımı	16.30	2.922	400	18.981	0.000
	Amatör	16.54	2.746			
	Profesyonel	17.71	2.542			
	Milli	17.57	2.821			
Psikolojik Yeterlilik	Okul Takımı	16.63	2.946	400	13.750	0.003
	Amatör	17.22	2.645			
	Profesyonel	17.56	2.622			
	Milli	15.29	2.701			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Okul Takımı	15.60	2.562	400	22.275	0.000
	Amatör	15.81	3.224			
	Profesyonel	17.28	2.944			
	Milli	15.57	3.390			
Kişilik Yeterliliği	Okul Takımı	17.27	2.403	400	12.741	0.005
	Amatör	17.39	2.656			
	Profesyonel	18.29	2.005			
	Milli	17.71	1.939			
Toplam Öz Yeterlilik	Okul Takımı	4.112	0.5313	400	22.578	0.000
	Amatör	4.185	0.5848			
	Profesyonel	4.427	0.5273			
	Milli	4.133	0.5852			

Spor disiplin yeterliliği alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (16.30 ± 2.922), amatöre olan öğrencilerin puanı (16.54 ± 2.746), profesyonel olan öğrencilerin puanı (17.71 ± 2.542) ve milli olan öğrencilerin puanı (17.57 ± 2.821) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

Psikolojik yeterlilik alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (16.63 ± 2.946), amatöre olan öğrencilerin puanı (17.22 ± 2.645), profesyonel olan öğrencilerin puanı (17.56 ± 2.622) ve milli olan öğrencilerin puanı (15.29 ± 2.701) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (15.60 ± 2.562), amatöre olan öğrencilerin puanı (15.81 ± 3.224), profesyonel olan öğrencilerin puanı (17.28 ± 2.944) ve milli olan öğrencilerin puanı (15.57 ± 3.390) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

Kişilik yeterliliği alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (17.27 ± 2.403), amatöre olan öğrencilerin puanı (17.39 ± 2.656), profesyonel olan öğrencilerin puanı (18.29 ± 2.005) ve milli olan öğrencilerin puanı (17.71 ± 1.939) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

Toplam öz yeterlilik alt boyutunda sporculuk düzeyi okul takımı olan öğrencilerin puanı (4.112 ± 0.5313), amatöre olan öğrencilerin puanı (4.185 ± 0.5848), profesyonel olan öğrencilerin puanı (4.427 ± 0.5273) ve milli olan öğrencilerin puanı (4.133 ± 0.5852) olarak tespit edilmiştir. Test sonuçlarında puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

G. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeğinin Arasındaki İlişki

Çizelge 16: Sporcu Öz Yeterlilik ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçekleri Alt Boyutlarının Korelasyon Test Sonuçları

Değişkenler		Bilişsel Değerlendirme	Duygu Bastırma
Spor Disiplin Yeterliliği	r	,251**	0,082
	p	0,001	0,100
	n	400	400
Psikolojik Yeterlilik	r	,374**	,131**
	p	0,001	0,009
	n	400	400
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	r	,306**	,101*
	p	0,001	0,044
	n	400	400
Kişilik Yeterliliği	r	0,340**	0,059
	p	0,001	0,241
	n	400	400
Toplam Öz Yeterlilik	r	,385**	,115*
	p	0,001	0,022
	n	400	400

** p<0.01 * p<0.05

Tablo 16' da yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, bilişsel değerlendirme alt boyutu ile spor disiplini yeterliliği ($r=.25^{**}$; $p<.05$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bilişsel değerlendirme alt boyutu ile psikolojik yeterlilik ($r=.37^{**}$; $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki görülmektedir. Duygu bastırma alt boyutu ile spor disiplini yeterliliği ($r=.13^{**}$; $p<.05$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bilişsel değerlendirme alt boyutu ile profesyonel düşünce yeterliliği ($r=.30^{**}$; $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki görülmektedir. Duygu bastırma alt boyutu ile profesyonel düşünce yeterliliği ($r=.10^*$; $p<.05$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bilişsel değerlendirme alt boyutu ile kişilik yeterliliği ($r=.34^{**}$; $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki görülmektedir. Bilişsel değerlendirme alt boyutu ile toplam öz yeterlilik ($r=.38^{**}$; $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzey ilişki görülmektedir. Duygu bastırma alt boyutu ile toplam öz yeterlilik ($r=.11^*$; $p<.05$) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Çizelge 17: Öz Yeterliliğin Bilişsel Değerlendirme ve Duygu Bastırma Üzerindeki Etkisini Gösteren Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Ss	Beta	T	p	F	R2
Öz Yeterlilik	Bilişsel Değerlendirme	0,047	4,524	0,376	8,050	0,001	35,476	0,147
	Duygu Bastırma	0,006	5,387	0,58	1,240	0,216		

Tablo 16'da yapılan regresyon analizi sonucuna göre, F değerine karşılık gelen anlamlılık seviyesine bakıldığında kurulan modelin Bilişsel değerlendirme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F=35,476$; $p<0,01$). Bir başka bağımsız değişken olan Duygu Bastırma da ise istatistiksel olarak anlamlılık görülmemektedir ($F=5,299$; $p>0,05$). Bilişsel değerlendirme değişkenine ait beta katsayı değerine, t değerine ve anlamlılık seviyesine bakıldığında; bilişsel değerlendirme düzeyinin öz yeterlilik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir ($t=8,050$; $p<0,01$). Öz yeterlilik üzerindeki değişimin Bilişsel değerlendirme düzeyinin %14,7' sini açıkladığı görülmektedir (Düzenlenmiş

$R^2=0,147$). Bilişsel değerlendirme değişkenindeki 1 birimlik artışın öz yeterlilik üzerindeki, 047'lik artışa ($\beta=,047$) neden olduğu görüldü.

V.TARTIŞMA

Yaş değişkeni ile duygu düzenleme tüm alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sporcular arasındaki yaş farkının az olmasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar elde etmiştir. Örneğin Okan ve ark. (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, U19 futbol sporcularının yaşlarına göre duygu düzenleme durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Darıcı (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise sporcuların yaşları karşılaştırıldığında duygusal becerilerle anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Akyüz (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, oryantring sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada ise duygu düzenlemenin tüm alt boyutları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Yaş faktörünün sporcu öz yeterlilik tüm alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, literatürdeki benzer araştırmalarla uyumlu olarak karşımıza çıkmaktadır. Tülek (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, yaş değişkeninin sporcuların öz yeterliliklerine etki etmediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, Sevinç ve Kapçak (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, yaş değişkenine göre öz yeterlik alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Benzer şekilde, Adıyaman (2022) tarafından yapılan bir araştırmada da katılımcıların yaş dağılımlarına göre öz yeterlilik ve özgüven ölçek toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak, Aksoy (2019) tarafından yapılan bir araştırmada futbol hakemleri ile ilgili özgüven seviyelerinin yaş değişkenlerine göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Kutluca'nın (2023) hakemlerle yaptığı bir araştırmaya göre ise hakemlerin yaş değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, hakemlerin yaşları arttıkça genel öz yeterlilik ve öz güvenlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme tüm alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmamızda anket uyguladığımız sporcu

kadın öğrencilerinin katılımı az olması sebebiyle anlamlı bir farkın olmaması sebebi olduğu değerlendirilmektedir. Bu sonuç, benzer araştırmalarla da uyumlu olarak karşımıza çıkmaktadır. Hakemler üzerine yaptığı araştırmada cinsiyetleri üzerinde anlamlı bir fark tespit etmemiştir (Karaçam, 2022). Ancak, Akyüz (2022) tarafından yürütülen bir araştırmada, Oryantring sporcularına odaklanılarak, cinsiyete göre kadın sporcuların duygu düzenleme düzeyinin erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özdenk ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise kadın sporcuların duygusal zeka düzeyinin erkek sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çelişkili bulgular, cinsiyetin duygu düzenleme üzerindeki etkilerini anlamının karmaşıklığını yansıtabilir ve bu konuda daha fazla araştırma yapılabilir.

Cinsiyet değişkeni ile öz yeterlilik tüm alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sevinç ve Kapçak (2021), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu sonuç, Acuner (2012)'in "Farklı Dansları Yapan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Özgüven ve Öz-Yeterliliklerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmasıyla da uyumludur, çünkü Acuner, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Adıyaman (2022) cinsiyet değişkeninin öz yeterlilik üzerindeki etkisini incelediğinde anlamlı bir fark bulamamıştır. Bozkurt (2014) tarafından yürütülen araştırmada, erkek ve kız sporcuların öz yeterlilik puanları incelendiğinde benzer değerler elde edildiği ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Pulur ve Karaçam (2017) tarafından yapılan bir araştırmada futbol, basketbol ve hentbol hakemlerinin toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve buna bağlı olarak erkek hakemlerin hakem öz yeterlilik düzeylerinin kadın hakemlere göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu çelişkili sonuçlar, öz yeterlilik ile cinsiyet arasındaki ilişkinin kompleksliğini vurgulamakta ve bu konudaki daha fazla araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda, sporcuların yaptıkları spor türüne göre bilişsel değerlendirme ve Bastırma alt boyutlarına göre bireysel spor yapanların duygu düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireysel sporcuların duygu düzenleme becerilerinin, özellikle bilişsel değerlendirme ve bastırma alt

boyutlarında, takım sporu yapanlara göre daha üst düzeyde olduğunu işaret etmektedir. Bireysel sporcular, genellikle kendi başlarına antrenman yaparlar ve yarışmalara katılırlar. Bu durum, onların kendi performanslarından tamamen sorumlu olmalarına neden olabilir. Bu da duygusal durumlarını daha fazla etkileyebilir çünkü başarı ya da başarısızlık doğrudan onların performanslarına bağlıdır. Bireysel sporcular, antrenmanları ve yarışma stratejileri konusunda genellikle tek başlarına karar verirler. Bu durum, onların duygusal durumlarını daha fazla etkileyebilir çünkü karar verme sürecindeki sorumlulukları daha büyük olabilir. Ancak, literatürde bu konuda bazı çelişkili bulgular da mevcuttur. Darıcı (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise sporcuların spor branşları karşılaştırıldığında duygusal becerilerle anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Salman ve ark. (2018) tarafından yürütülen başka bir araştırmada, takım sporcularının bireysel sporculara göre duygusal zeka düzeylerini daha etkili bir şekilde kullanabildikleri tespit edilmiştir. Bu çelişkili bulgular, spor türünün yanı sıra birçok faktörün duygu düzenleme becerilerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bireysel ve takım sporcuları arasındaki duygu düzenleme becerilerini anlamak için daha fazla araştırma ve derinlemesine analiz gerekebilir.

Araştırmamızda, sporcuların yaptıkları spor türüne göre öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Literatürde, bireyin öz yeterliğinin, takım sporları ile bireysel sporlar arasında belirgin bir ilişkisi olmadığını öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Chase, 1998; Malipatil, 2017; Şahin ve ark., 2016). Adıyaman'ın (2022) yaptığı bir araştırma ile de uyumludur, çünkü ilgilenilen spor türüne bağlı olarak öz yeterlilik ve özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak, Zeyrek ve Doğar (2020) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada bireysel ve takım sporu yapma durumunun özgüven seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlara göre, bireysel spor yapan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Koçak (2019) antrenörler üzerine yaptığı bir araştırmada, bireysel spor dallarında antrenörlük yapanların takım sporlarında antrenörlük yapanlara göre daha yüksek öz yeterlilik düzeylerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Tülek'in (2023) araştırması ise sporcuların genel öz yeterlilik puanlarına bakıldığında takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek puana sahip

olduğunu göstermektedir. Ancak, diğer araştırmalar, genel öz yeterlilik puanlarının takım sporu yapan katılımcılar lehine yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Susuz, 2022). Bu çeşitlilik, spor türü ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulamaktadır, bu nedenle bu konuda daha fazla araştırma ve derinlemesine analiz gerekebilir.

Araştırmada, spor yapma yılına göre duygu düzenlemenin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonucun sebebi sporcunun antrenman programının kalitesi ve çeşitliliği, duygu düzenleme yeteneklerini etkileyebilir. Eğer antrenman programı sadece fiziksel dayanıklılığı artırmaya odaklanıyorsa, duygusal zekayı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik özel bir eğitim içermiyorsa, duygu düzenleme yeteneklerinde belirgin bir artış gözlemlenmeyebilir. Yapılan diğer araştırmalara bakıldığında Darıcı'nın (2019) yaptığı araştırmada sporcuların spor yapma yılları karşılaştırıldığında duygusal becerilerle anlamlı düzeyde bir ilişki bulamamıştır. Diğer bir perspektiften bakıldığında, Hayder (2023) basketbol hakemleri üzerine yaptığı araştırmada, hakemlerin tecrübelerinin artmasıyla birlikte yaşanan olumsuzluklara rağmen olumlu yönle odaklanmada daha başarılı olduklarını tespit etmiştir.

Araştırmada spor yapma yılına göre öz yeterlilik alt boyutlarından Spor Disiplin Yeterliliği alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum uzun vadeli bir spor kariyeri, sporcunun disiplinli bir çalışma alışkanlığı kazanmasına ve hedeflerine ulaşmak için sürekli motivasyonunu korumasına yardımcı olmakla beraber disiplinli bir sporculuk hayatı geçirmesine sebep olabilir. Sporcular zaman içinde mental olarak güçlenirler. Başarılar ve başarısızlıklarla karşılaşmak, sorunları çözmek ve hedeflere ulaşmak için sürekli çaba sarf etmek, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Literatürde ki diğer çalışmalara bakıldığında Barut (2008), Sarı (2013), Cihan (2014) ve Özkan (2019) gibi araştırmalarda, sporcu öz yeterliği ile spor deneyimi arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Koçak'ın (2022) tekvando sporcuları üzerine yaptığı araştırma, lisanslı spor yılının artmasıyla genel öz yeterlilik düzeylerinde pozitif bir artış olduğunu göstermiş ve bu çalışmaya destek sağlamaktadır. Ancak, Selim'in (2023) yaptığı başka bir araştırmada, spor deneyimi az olan bireylerin düşük öz yeterlik düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Tam tersi yönde, Tülek (2023) spor yaşının sporcuların öz

yeterlilikleriyle anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu çeşitlilik, spor yapma yılına bağlı olarak öz yeterlik düzeylerinin karmaşıklığını vurgular ve daha fazla inceleme gerektirebilir.

Araştırmada sporculuk düzeyine göre duygu düzenlemenin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan sporcular arasında milli düzeyde sporcu sayısı az olması anlamlı farklılığın az çıkmasına sebep olabilir. Diğer araştırmalara bakıldığında Yüce (2021) Yüzücülere yaptığı bir araştırmada duygularını kabul etme konusunda milli sporcuların daha yüksek duygu düzenleme becerisine sahip olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada spor yapma düzeyine göre öz yeterliliğin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Milli sporcular genellikle daha yoğun ve profesyonel antrenman programlarına tabi tutulurlar. Bu antrenmanlar, teknik becerileri, fiziksel dayanıklılığı ve zihinsel yetenekleri geliştirmek için tasarlanmıştır. Düzenli ve kaliteli antrenmanlar, sporcuların zamanla öz yeterliliklerini artırabilir. Bu durum milli seviyede sporcu olarak edinilen bilgi, beceriler ve başarılar zamanla sporcularda öz güvenin ve öz yeterlilik inançlarının güçlenmesine yol açması olarak söylenilebilir. Koçak (2019), Antrenörler üzerine yaptığı araştırmada, sporculuk zamanlarında üst seviye sporculuk geçmişinin antrenörlerin öz yeterliklerine olumlu yönde etki ettiğini tespit etmiştir.

Takım ve Bireysel sporcuların Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve alt boyutları ile Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilişsel değerlendirme düzeyinin öz yeterlilik üzerine anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu etkinin sebebi şu şekilde açıklanabilir;

- Duygu düzenleme becerisi, bireyin duygusal tepkilerini anlamasını, yönetmesini ve uygun bir şekilde ifade etmesini içerir. Bu beceriler, öz yeterlilik ile bağlantılıdır çünkü duyguları etkili bir şekilde yönetmek, kişinin zorluklarla başa çıkma ve hedeflere ulaşma yeteneğini artırabilir.
- Öz yeterliliğin güçlü olduğu durumlarda, kişinin kendine olan güveni artar. Bu, zorluklar karşısında daha olumlu bir tutum sergilemelerine ve duygusal olarak

daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir. Bu durum, duygu düzenleme becerilerini geliştirmede olumlu bir etki yaratabilir.

- Duygu düzenleme becerileri, bireyin hedeflere odaklanmasına ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları atmaya yardımcı olabilir. Öz yeterlilik duygusu güçlü olan kişiler, hedeflerine ulaşmak için daha fazla motive olabilir ve bu motivasyon, duygusal düzenleme becerilerini kullanmalarına yardımcı olabilir.
- Öz yeterlilik duygusu ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki olumlu bir döngü oluşturabilir. Öz yeterliliği yüksek olan kişiler, zorluklar karşısında daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler, bu da duygu düzenleme becerilerini daha fazla kullanmalarına ve geliştirmelerine olanak tanır. Bu süreç, kişinin genel duygusal ve mental sağlığını güçlendirebilir.

Çalışma sonucumuzla paralellik gösteren sporcular ile yapılan başka bir araştırmada Koçak (2021) duygusal zeka ve tüm alt boyutları ile genel öz yeterlilik ve tüm alt boyutları arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki tespit etmiştir. Bu durum sporcularının duygu düzenleme becerileri arttıkça öz yeterlilik ve öz güven becerilerinin arttığı; Öz güven becerileri artığında ise duygu düzenleme becerilerinin arttığı şeklinde yorumlanabilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre öz yeterlik ve duygu düzenleme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bu öneriler, sporcuların duygu düzenleme ve öz yeterlilikler üzerine daha fazla kaynak elde etmek ve bu alanda daha etkili destek programları oluşturmak amacıyla gerçekleştirilebilecek araştırmalara yönelik başlangıç noktalarını temsil eder.

- Sporculuk düzeyi değişkeninde öz yeterlik tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.
- Spor türü değişkenine göre, bireysel sporcuların takım sporcularına göre duygu düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Spor yapma yılı değişkenine göre öz yeterlilik alt boyutu olan sporcu disiplin yeterliliğini pozitif etkilediği belirlenmiştir.
- Takım ve bireysel spor branşlarının yer aldığı bu çalışmada, sporcuların öz yeterlik düzeyini etkilediği ve takım ile bireysel sporcular arasında duygu düzenleme stratejileri kullanımında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu alanda yapılacak olan araştırmalar için öneriler;

- İkili bir araştırma olarak, bireysel ve takım sporlarına odaklanılmıştır. Bu tür bir çalışmanın, veri toplama imkanları elverdiğinde farklı spor branşlarıyla genişletilmesi önerilebilir.
- Bu çalışmada, çoğunluğu alt yapı sporcularından oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Gelecekte, milli seviyede başarı elde etmiş sporcularla yapılan bir araştırma, benzerlik ve farklılıkları daha iyi anlamamıza katkı sağlayabilir.

Öz yeterlilik ile ilgili yapılacak araştırmalara yönelik öneriler;

- Düşük öz-yeterlik seviyelerine sahip sporcuların yeteneklerini düşük görmeleri durumunda, duygu düzenleme stratejileri ve öz yeterlilikle ilgili farkındalık eğitimleri ile desteklenmeleri önerilebilir.
- Yarışmalara katılmak ve turnuvalara girmek gibi stresli durumların, sporcuların öz yeterlilik algısına etkisini değerlendiren çalışmalar, performans öncesi kaygı ve baskıyla başa çıkma stratejilerini anlamamıza katkı sağlayabilir.
- Sporcuların öz yeterlilik düzeylerinin zaman içinde nasıl değiştiğini ve uzun vadeli sporcu gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, sporcuların kariyer boyunca nasıl bir gelişim gösterdiğini anlamamıza yardımcı olabilir.
- Sporcuların karşılaştıkları zorluk derecesinin, öz yeterlilik algıları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, sporcuların farklı koşullarda nasıl tepki verdiklerini anlamamıza yardımcı olabilir.
- Antrenörlerin sporcuların öz yeterlilik algısını nasıl etkilediğini ve sporculara nasıl destek olabileceğini araştıran çalışmalar, antrenman programlarının etkinliği üzerinde önemli bilgiler sunabilir.
- Sporculara yönelik öz yeterlilik odaklı eğitim programlarının etkinliğini değerlendiren çalışmalar, bu tür programların sporcuların güven duygusunu nasıl etkilediğini inceleyebilir.

Duygu düzenleme ile ilgili yapılacak araştırmalara yönelik öneriler;

- Sporcuların farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının, performansları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar gerçekleştirilebilir. Hangi duygu düzenleme stratejilerinin daha etkili olduğunu belirlemek önemli olabilir.
- Sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerini düzenlemek için kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin, performansları ve yarışma öncesi stresle başa çıkma üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar yapılabilir.
- Takım sporlarıyla uğraşan sporcularda, takım içinde duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal zeka seviyelerinin, takım dinamikleri ve başarı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar yapılabilir.

- Sporculara yönelik duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının etkinliğini değerlendiren çalışmalar yapılabilir. Bu tür programların sporcunun mental sağlığına ve performansına etkisi incelenebilir.
- Antrenörlerin, sporcuların duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerindeki rolünü inceleyen araştırmalar, antrenörlerin sporcunun duygusal sağlığını nasıl destekleyebileceğini anlamamıza katkı sağlayabilir.

VII. KAYNAKLAR

KİTAPLAR

SAHİBİNİ, J., & Silver, M. (1998). **Emotion, character, and responsibility**. Oxford University Press.

SİNGH, R. (2022). **Sports psychology**. KK Publications.

KHANİN, I. L. (2000). **Emotions in sport**. Human Kinetics.

MAKALELER

ARSEVEN, A. (2016). **Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi**. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).

AYTAÇ, K. Y., Yetiş, Ü., & Öz, K. A. (2022). **Spor Lisesi Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi**. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 953-965.

BANDURA, A. (1994). **Self efficacy**. V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behavior* New York: Academic Press, 4 (2), 71-81.

BANDURA, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York Freeman.

BAYRAKDAROĞLU, Y., ŞENEL, E., & KARAKUŞ, K. (2022). **Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki**. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.

ÇELİK, D. Ö., Yılmaz, O., Şahin, İ., & Besler, M. (2021). **Elit Seviyedeki Bireysel Kadın Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi**. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 110-122.

CHASE, M. A. (1998). **Sources of Self-Efficacy in Physical Education and Sport**, *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(1), 76-89

DALKILIÇ, M., & Mamak, H. (2017). **Examining Of The Levels Of Athletes Self-Sufficiency That Interest In Branches Of Barbell, Wrestling And Boxing**. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.

- DEMİRTAŞ, A. S. (2018). **Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı**. *Turkish Studies*, 13, 11.
- DOĞANER, S., Görmüş, M., & Kılıç, M. Ö. (2020). **Sporcu Kimliği ile Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**. *Journal Of International SocialResearch*, 69(1).
- FREY, J. H., & Eitzen, D. S. (1991). **Sport and society**. *Annual review of sociology*, 17(1), 503-522.
- GÜLER, B. (2022). **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi**. *Sportive*, 5(1), 1-9.
- GROSS, J. J., Thompson, R. A. **Emotion Regulation: Conceptual Foundations**. In J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** New York, NY, US: Guilford Press; 2007, p. 3-24.
- GROSS, J. J., & John, O. P. (2003). **Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-Being**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362
- KAYA, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). **Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri**. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.
- KARAÇAM, A. ve Pular, A. (2017). **Hakem öz yeterlik ölçeği'nin (höyö) türkçeye uyarlama çalışması**. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.11(1), 118.
- KOÇAK, Ç. V. (2020). **Athlete self-efficacyscale: Development and psychometric properties**. *Baltic Journal of Healthand Physical Activity*, 12(6), 5.
- KUTER, F. Ö., & Kuter, M. (2012). **Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi**. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94
- KOÇAK, Ç. V. (2019). **Antrenör Adaylarının Antrenör Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 55-62.

- KOÇYİĞİT, B. (2022). **Zihinsel Dayanıklılık İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişki**. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 871-881.
- KLEİNGİNNA, P. R., Jr, & Kleinginna, A. M. (1981). **A Categorized List Of Emotion Definitions, With Suggestions For A Consensual Definition**. Motivation and Emotion, 5, 345–379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>.
- KORKUT, K., & Babaoğlan, E. (2012). **Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançları**. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 8(16), 269-281.
- KARTOPU, S. (2016). **Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Ve Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği**. Journal of International Social Research, 9(45).
- MCRAE, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). **The Neural Bases of Distraction and Reappraisal**. Journal of Cognitive Neuroscience 22(2), 248- 262.
- MALİPATİL, R. P. (2017). **A study of general self-efficacy of sportsmen of Karnataka University in team and individual sports events**. International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 3(1), 155- 157.
- OKAN, I., Kaya, A., Bilgin, U., & Gokyurek, B. (2023). **U-19 akademi gelişim liglerinde oynayan futbolcuların ruminatif düşünce biçimleri ve sporcu duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi**. Journal of ROL Sport Sciences, 4(2), 698-713.
- ÖZDENK, S. **Beden Eğitimi Ve Spor, Faydaları, Önemi Ve Sınıflandırılması**. Physical Education And Sports, Benefits, Important And Classification.
- ÖZDENK, Ç., Akyıldız, Y., & Şanlı, S. (2020). **Bireysel Ve Takım Sporcularının Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi**. Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2(1), 1-8.
- SALMAN, M. N., Toros, T., & Soylu, Y. (2018). **Elit Sporcuların Duygusal Zekâ Yönünden Karşılaştırılması: Takım Ve Bireysel Sporlar**.

- SEVİNÇ, K., & Kapçak, V. (2021). **Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 68-78.
- SELİM, A. S. A. N. (2023). **Farklı Branşlarda Aktif Olan Sporcuların Sporcu Öz Yeterlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi**. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- SARACALOĞLU, A. S., Özşaker, M., & Varol, R. (2012). Investigation Of Professional Self Sufficiency Levels Of Physical Education And Sports Teachers. *International Online Journal Of Primary Education*, 1(1), 14-22.
- SULU, B., Koruç, P. B., & Çakaloğlu, E. (2021). **Bireysel Ve Takım Sporcularının Öz-Yeterlik Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri**. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 112-122.
- SCHERER, KR. (2005). **What are emotions? And how can they be measured?** *Social Science Information*. 44: 695–729.
<https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- SOLOMON, R. C. (2008). **The philosophy of emotions**. In M. Lewis (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 3– 16). New York, NY: Guilford Press.
- STARKEY, C. (2015). **Emotion and character**. *Character: New directions from philosophy, psychology, and theology*, 192-211.
- ŞAHAN, H., & Şahin, R. (2020). **Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılması**. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 21-30.
- ŞAHİN, T., & Güçlü, M. (2018). **Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği**. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216.
- ŞAHİN, F., Şahin, A., Şahan, H. (2016). **Takım ve bireysel spor yapan sporcuların öz -yeterlik düzeyleri farklı mıdır?** *Uluslararası Multi disiplinler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3).

- TANG, S., Chen, H., Wang, L., Lu, T., & Yan, J. (2022). **The relationship between physical exercise and negative emotions in college students in the Post-Epidemic Era: The mediating role of emotion regulation self-efficacy.** International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19), 12166.
- TİNGAZ, E. O., & Ekiz, M. A. (2021). **Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi.** Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(2), 301-313.
- ULUKAN, H., & Esenkaya, A. (2020). **Üniversite Süper Lig Güreş Takımı Öğrencilerinin Olumlu Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi.** Dr. Öğr Üyesi Halil Uzun, 73.
- ZEYREK, A. ve Doğar, V. (2020). **Ortaöğretim öğrencilerindeki özgüven gelişmelerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi.** International Social Sciences Studies Journal, 6(72), 4807-4812

TEZLER

- ADİYAMAN, C. (2022). **Tenis, yüzme ve futbol branşlarında uzmanlık alan öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- AĞCA, N. T. (2019). **Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi.** Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ATEŞ, E. (2022). **Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi.** Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- ALİ, A., & Hayder, Z. (2023). **Basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile karar verme becerilerinin incelenmesi.** Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- ALTUĞ, H. (2022). **Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygıları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ACUNER, A. (2012). **Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliliklerinin karşılaştırılması** [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- AKSOY U. (2019). **Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın İli Örneği).** Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Aydın.
- BARMAN, M. (2023). **Spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterlilik, kpss sınavına hazırlık kaygısı ve tükenmişlik algılarının incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- BARUT A.İ. (2008). **Sporda batıl davranış ve öz yeterlilik ilişkisi.** Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- BİLGİNER, B. (2022). **Spor lisesi öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (aydın ili örneği).** Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- BOZKURT, Ş. (2014). **Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz yeterliliklerinin incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- CİHAN, B. B. (2014). **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik, Sportif ve Öğretmenlik Öz yeterlilik Algılarının İncelenmesi.** Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DARICI, S. G. (2019). **Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre**

incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi.

GÖNCÜ, B. S. (2022). **Bireysel ve takım sporları yapan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka ve prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.

GÜLER, M. (2019). **Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması,** Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.

KELEK, Ş. (2020). **Duygu düzenlemenin yordayıcıları: üst duygu, duygu durum ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği.** Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

KUTLAY, S. (2021). **Duygu teorilerinin felsefi temelleri,** Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara..

KUTLUCA, E. (2023). **Hentbol hakemlerinin öz yeterlilik düzeylerinin ve karar verme davranışlarının incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

KUŞÇU, Ş. (2021). **Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

KOÇAK, O.U. (2021). **Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi),** Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

OKUYUCU, S. (2021). **Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz yeterlilik inancı ile örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (erzurum ili örneği).** Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.

ÖZKAN, G. (2019). **Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- ÖPEZ, T. (2017). **Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki.** Yüksek Lisan Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- PÜRLÜPİNAR, B. (2023). **Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öz yeterlilik algılarıyla liderlik etme motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi.** Yüksek Lisan Tezi, Niğde Ömer Halis demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü, Niğde.
- SARI, İ. (2013). **Güreşçilerin motivasyonu ve öz yeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi.** Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- SUSUZ, Y. E. (2022). **Üniversitelerin Spor Takımlarında Görev Alan Öğrencilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri ve Genel Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi.** Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TÜLEK, İ. T. (2023). **Bireysel ve takım sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin tükenmişlik, öz yeterlilik ve olumlu düşünme ile ilişkisi.** Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- UZUN, G. (2021). **Yaş ve yaşam doyumu/etki ilişkisinin de duygu düzenlemenin aracılık rolü: sosyo-duygusal seçicilik teorisi perspektifi.** Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- YILMAZ, D. (2020). **Okul öncesi duygu düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi ve annelerin duygu düzenleme güçlüklerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini yordayıcılığı.** Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- YÜCE, H. G. (2021). **Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi** Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

EKLER

Ek 1 : Ölçekler

Ek 2 : Etik Kurul Kararı

Ek 3 : Ölçek Kullanım İzinleri

Ek 1 : Ölçekler

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli öğrenci; Tarafımızdan yürütülmekte olan bilimsel bir araştırma kapsamında Yüzme ve Voleybol Sporcularının Duygu Düzenleme ve Öz Yeterlilik İlişkisinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Sporcuların Duygu Düzenleme ve Öz Yeterlilik ilişkisini belirleme adına oluşturulan ölçekler üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde öğrencilere ait genel bilgiler, ikinci bölümünde 8 maddeden oluşan Duygu Düzenleme Ölçeği üçüncü bölümde ise 16 maddeden oluşan Öz Yeterlilik ölçeği yer almaktadır. Gönüllü olarak katıldığımız bu çalışmada hiçbir kişisel bilgi kullanılmayacaktır. Yaptığımız katkı için teşekkür ederim.

Sinan GÜLTEKİN

YL. Öğrencisi

Doç. Dr. Aydın KARAÇAM

Danışman

A)Kişisel bilgiler

1-Yaşınız:(Lütfen rakamla belirtiniz)

2-Cinsiyetiniz? (1)Erkek (2) Bayan

3-Spor Dalı :..... (Lütfen yazıyla belirtiniz)

4-Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz:(Lütfen rakamla belirtiniz)

5-Sporculuk düzeyiniz nedir? (1)Okul takımı (2)Amatör (3)Profesyonel (4)Milli

6-Eğitim durumunuz nedir? (1)Okur-yazar (2)İlkokul (3)Ortaokul (4)Lise (5)Üniversite (6)Lisansüstü

7-Annenizin eğitim durumu nedir? (1)Okur-yazar (2)İlkokul (3)Ortaokul (4)Lise (5)Üniversite (6)Lisansüstü

8-Babanızın eğitim durumu nedir? (1)Okur-yazar (2)İlkokul (3)Ortaokul (4)Lise (5)Üniversite (6)Lisansüstü

9-Ailenizin Gelir durumu nedir? (1)8500TL ve altı (2)8500-11500TL (3)11501-14500TL (4)15000TL ve üstü

10-Yaşadığı çevre: (1)Merkez (2)İlçe (3)Taşra/Belde

SPORCU DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları kendime saklarım.
2. Müsabakada ya da antrenmanda olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.
3. Müsabakada ya da antrenmanda stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardımcı olacak biçimde düşünmeye çalışırım.
4. Müsabakada ya da antrenmanda yaşadığım duyguları onları açıklamayarak kontrol ederim.
5. Müsabakada ya da antrenmanda daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.
6. Müsabakada ya da antrenmandaki duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.
7. Müsabakada ya da antrenmanda olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.
8. Müsabakada ya da antrenmanda daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.

SPORCU ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

1	2	3	4	5
Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

1. Spor dalının gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.
2. Spor dalının gerektirdiği motor becerilere sahibim.
3. Spor dalının gerektirdiği teknik becerilere sahibim.
4. Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygularım.
5. Kendimi motive ederim.
6. Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum.
7. Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.
8. Duygularımı kontrol ederim.
9. Sağlığımı korumaya özen gösteririm.
10. Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.
11. Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.
12. Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.
13. Spor alanındaki paylaşımlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.
14. Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.
15. Öz güvenim yüksektir.
16. Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.

Ek 2 : Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.07.2023-89100



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-89100
Konu : Etik Onayı Hk.

05.07.2023

Sayın Sinan GÜLTEKİN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 08.06.2023 tarihli ve 2023/05 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Ek-3: Ölçek Kullanım izinleri



Sinan

Öz Yeterlilik Ölçek kullanım izni

3 ileti

Sinan Gültekin <sinanbesyo75@gmail.com>
Alıcı: kocakveli@hotmail.com

Merhaba Veli Hocam
İstanbul Aydın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim danışmanım Doç.Dr. Aydın KARAÇAM
Sporcularda Duygu Düzenleme ve Özyeterlilik arasındaki ilişki konulu Tez çalışmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda iznimize ihtiyacım var. Müsadeniz olursa Ölçeğinizi kullanabilir miyim?

Sinan GÜLTEKİN
Milli Savunma Üniversitesi
Yabancı Diller Yüksek Okulu
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Öğretim Görevlisi
Sinanbesyo75@gmail.com

Veli Koçak <kocakveli@hotmail.com>
Alıcı: Sinan Gültekin <sinanbesyo75@gmail.com>

Sayın Gültekin,
Akademik nezaket çerçevesinde hareket ederek izin istediğiniz için teşekkür ederim.
Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği'ni kullanarak alanyazına katkı yapacak olmanızdan mutluluk duyarım.
Ölçek ile ilgili tüm bilgileri ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında bulabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.



Sinan G

Duygu Düzenleme Ölçeği kullanım izni

2 ileti

Sinan Gültekin <sinanbesyo75@gmail.com>
Alıcı: "emreozantingaz@gmail.com" <emreozantingaz@gmail.com>

Merhaba Emre Hocam
İstanbul Aydın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans öğrencisiyim danışmanım Doç.Dr. Aydın KARAÇAM
Sporcularda Duygu Düzenleme ve Özyeterlilik arasındaki ilişki konulu Tez çalışmamda ölçeğinizi kullanmam konusunda iznimize ihtiyacım var. Müsadeniz olursa Ölçeğinizi kullanabilir miyim?

Sinan GÜLTEKİN
Milli Savunma Üniversitesi
Yabancı Diller Yüksek Okulu
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
Öğretim Görevlisi
Sinanbesyo75@gmail.com

Emre Ozan Tingaz <emreozantingaz@gmail.com>
Alıcı: Sinan Gültekin <sinanbesyo75@gmail.com>

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızda benim açımdan bir mahsur yoktur. Ekte bulabilirsiniz.
Sağlıkla.



Sender notified by
Malltrack

Sinan Gültekin <sinanbesyo75@gmail.com>, 12 Mar 2023 Paz, 10:50 tarihinde şunu yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

ÖZGEÇMİŞ