

T.C.  
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Hüseyin AYYILDIZ

TÜRK MİLLİ MUAY THAİ SPORCULARININ DUYGU DÜZENLEME  
VE PSİKOLOJİK BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2024



**T.C.**  
**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Hüseyin AYYILDIZ**

**TÜRK MİLLİ MUAY THAİ SPORCULARININ DUYGU DÜZENLEME**  
**VE PSİKOLOJİK BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ JÜRİ ÜYELERİ**

**Tez Danışmanı : Prof. Dr. Alper KARADAĞ**

**Jüri Üyesi : Doç. Dr. Ümit YETİŞ**

**Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Muhammet BAŞ**

**MUŞ-2024**

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT .....	V
ÖN SÖZ.....	VII
KISALTMALAR DİZİNİ .....	VIII
TABLolar DİZİNİ .....	IX
GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### PROBLEM DURUMU

1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ .....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....	4
1.3. VARSAYIMLAR .....	4
1.4. SINIRLILIKLAR.....	4

### İKİNCİ BÖLÜM

#### DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BECERİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE BAZI KAVRAMLAR

2.1. MUAY THAİ SPORUNUN TARİHİ .....	5
2.2. MUAY-THAİ BRANŞININ TARİHSEL GELİŞİMİ .....	5
2.3. TÜRKİYE'DE MUAY THAİ SPORU .....	7
2.4. PSİKOLOJİ BİLİMİ .....	8
2.5. SPOR PSİKOLOJİSİ .....	9
2.6. PSİKOLOJİK BECERİLER .....	10
2.6.1. Hedef Belirleme .....	13
2.6.2. Rahatlama.....	13
2.6.3. Odaklanma .....	13
2.6.4. Zihinde Canlandırma.....	14
2.6.5. Mücadele Planı.....	14
2.6.6. Konsantrasyon.....	14
2.7. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLER VE ALT BOYUTLARI.....	15
PSİKOLOJİK BECERİ ALT BOYUTLARINI KISACA TANIMLARI .....	15
2.7.1. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği .....	15

2.7.2. Öğrenmeye Açık Olabilme .....	15
2.7.3. Güven ve Başarı Motivasyonu .....	15
2.7.4. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık .....	16
2.7.5. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme .....	16
2.7.6. Endişelerden Kurtulma.....	16
<b>2.8. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLER VE SPORTİF PERFORMANS.....</b>	<b>16</b>
<b>2.9. DUYGU KAVRAMI .....</b>	<b>22</b>
<b>2.10. DUYGU DÜZENLEMENİN ÖZELLİKLERİ.....</b>	<b>27</b>
<b>2.11. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ.....</b>	<b>29</b>
<b>2.12. DUYGU DÜZENLEME VE SPOR.....</b>	<b>30</b>
<b>2.13. SPOR PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARINDA DUYGU KAVRAMI .....</b>	<b>31</b>
<b>2.14. DUYGU PERFORMANS İLİŞKİSİ .....</b>	<b>31</b>
<b>2.15. SPORDA DUYGU DÜZENLEME.....</b>	<b>32</b>

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE BULGULAR

<b>3.1. YÖNTEM.....</b>	<b>35</b>
3.1.1. Araştırma Modeli .....	35
3.1.2. Araştırma Grubu.....	35
3.1.3. Verilerin Toplanması .....	35
3.1.4. Veri Toplama Araçları .....	35
3.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....	35
3.1.4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği .....	36
3.1.4.3. Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği.....	36
3.1.5. Verilerin Analizi.....	36
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>49</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>55</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>68</b>

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

## TÜRK MİLLİ MUAY THAİ SPORCULARININ DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin AYYILDIZ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Alper KARADAĞ

2024, 88 sayfa

Bu çalışmanın amacı Türk Milli Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Genel tarama yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmaya 101'i kadın, 237'si erkek olmak üzere toplam 338 sporcu iştirak etmiştir. Araştırma için gerekli olan veriler demografik bilgiler, duygu düzenleme ölçeği ile psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmuş soru setleri formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım durumlarına çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri dikkate alınmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem T testi ve Oneway anova analizi uygulanmış ve gruplar arası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc (LSD) analizi yapılmıştır. Ayrıca sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri arasındaki ilişki için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır. Muay Thai Milli sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri sergilemede gösterdikleri performansın spor yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, duygu düzenleme performansının ise takvim yaşına göre 20-25 yaş arasındaki grupta daha iyi olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). A Milli statüsündeki sporcuların yine psikolojik beceriler bakımından hem B, hem de C millilerden daha iyi bir performans gösterdikleri görülmüştür ( $p<0,05$ ). Cinsiyet değişkenine göre psikolojik becerileri kullanabilme yeteneğinin genel toplamda erkeklerin lehine olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Çalışma bulgularından hareketle psikolojik becerileri sergilemedeki performansın millilik statüsü içerisindeki en üst kademeye ilerlenmesinde etkili olduğu, duygu düzenleme yeteneğinin de 20-25 yaş arası grubunda daha iyi bir performans gösterdiği söylenebilir. Yetenek seçimleri süreci de dahil olmak üzere duygu düzenleme ve psikolojik becerileri sergileme performansını

geliştirici çalışmaların antrenman planlamasına dahil edilmesi, başarıya ulaşmada önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Milli Sporcu, Muay Thai, Psikolojik Beceri, Duygu Düzenleme



**ABSTRACT**  
**MASTER THESIS**  
**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND**  
**PSYCHOLOGICAL SKILLS OF TURKISH NATIONAL MUAY THAI**  
**ATHLETES**

**Hüseyin AYYILDIZ**

**Advisor: Professor Dr. Alper KARADAG**

**2024, Page: 88**

The aim of this study was to examine the relationship between emotion regulation and psychological skills of Turkish National Muay Thai athletes. A total of 338 athletes, 101 of whom were female and 237 of whom were male, participated in the study conducted with the general survey method. The data required for the study were collected using a questionnaire form consisting of three parts: demographic information, emotion regulation scale and psychological skills assessment scale. SPSS 23.0 package program was used to analyze the data obtained. Skewness-kurtosis values were taken into consideration for the normal distribution of the data and it was determined that the data showed normal distribution. In this context, independent sample T test and Oneway anova analysis were applied and Post-hoc (LSD) analysis was performed to determine the difference between groups. In addition, Pearson correlation analysis was performed for the relationship between emotion regulation and psychological skills of athletes. In the statistical analysis and interpretations of the data, the significance level was taken as 0.05. It was found that the performance of Muay Thai National athletes in exhibiting emotion regulation and psychological skills differed significantly according to their sport age, and emotion regulation performance was better in the group between 20-25 years of age according to the calendar age ( $p<0.05$ ). It was seen that the athletes with A national status performed better than both B and C national athletes in terms of psychological skills ( $p<0,05$ ). According to the gender variable, it was determined that the ability to use psychological skills was in favor of men in general ( $p<0.05$ ). Based on the findings of the study, it can be said that the performance in displaying psychological skills is effective in advancing to the highest level within the nationality status, and the ability to regulate emotions shows a better performance in the 20-25 age group. It is thought that the

inclusion of studies to improve the performance of emotion regulation and psychological skills in training planning, including the talent selection process, will make a significant contribution to achieving success.

**Key Words:** National Athlete, Muay Thai, Psychological Skills, Emotion Regulation



## ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince, büyük bir özveriyle değerli vaktini ayırarak sabırla bana yol gösteren, yardım ve desteklerini esirgemeyen, bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan çok değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Alper KARADAĞ'a, eğitimim süresince bana destek olan kıymetli bilgilerinden fazlaca faydalandığım değerli büyüğüm ve hocam Doç. Dr. Ümit YETİŞ hocama, tezimin sunumuna jüri üyesi olarak katılıp katkı sunan Dr. Öğretim Üyesi Muhammed Baş'a , Yüksek Lisans sürecinde tanıştığım, bilgisinden istifade etmekten büyük haz duyduğum ve tezimin her aşamasında destek sağlayan kıymetli hocam Dr. Arş. Gör. Harun KOÇ'a, milli sporcu olmam yolunda ve spor hayatımın her adımında desteklerini esirgemeyen Bilal ÖZER abime, lisans ve yüksek lisans eğitimimde tüm sorularımı nezaket ile cevaplayan değerli hocam Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ'ye, manevi desteğini her daim yanıma hisettiğim değerli büyüğüm Emine AYDIN'a ve son olarak öğrenim hayatımın başından bu güne kadar sabır ve anlayışla bana yardımcı olan, eğitimim için her türlü fedakârlıkları yapan, benim bu günlere gelmemde karşılığı ödenemeyecek emekleri olan sevgili aileme teşekkür ederim.

**Muş-2024**

**Hüseyin AYYILDIZ**

## KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
PBDÖ	:	Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği
DDÖ	:	Duygu Düzenleme Ölçeği
IFMA	:	Uluslararası Muay Thai Fedarasyonu
IWGA	:	Uluslararası Dünya Oyunlar Birliği
IOC	:	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
PBA	:	Psikolojik Beceri Antrenmanı



## TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı .....	37
Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri .....	38
Tablo 3.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları .....	39
Tablo 3.4. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları .....	40
Tablo 3.5. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	41
Tablo 3.6. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	42
Tablo 3.7. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yaşı Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	43
Tablo 3.8. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millîlik Düzeyi Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	45
Tablo 3.9. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	46
Tablo 3.10. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları .....	47
Tablo 3.11. Sporu Bıraktıysanız Bırakma Nedeninizi Açıklar Mısınız? .....	48

## GİRİŞ

Dünyanın çeşitli spor dallarında antrenman ve çalışma şekillerinde değişiklikler yaşanmaktadır. Bu değişimlere ayak uydurmak, en yüksek performansı gösterebilmek ve başarı elde etmek için belirli yöntemler kullanılmaktadır. Bilimsellikten uzak bazı yaklaşımlar ise sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Performansında artış beklenen sporcular, bazen performans düşüşleri yaşarken, aşırı yüklenme nedeniyle sağlık sorunları ve sakatlanmalar da yaşayabilmektedir. Her spor dalının antrenman, yüklenme yöntemi ve gerektirdiği fiziksel özellikler farklıdır. Bu nedenle, spor dallarına özel antrenman araştırmaları artış göstermiştir. Sporcuların sadece fiziksel performanslarına değil, aynı zamanda psikolojik yapıları ve zihinsel hazırlık seviyelerine de önem verilmiştir. Bu nedenle, performans artırıcı çalışmalar; sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik olarak tam bir formda müsabakalara hazırlanmasını sağlayan kapsamlı antrenmanları içermektedir (Mavi, 2019). Duygu düzenlemesi, bireylerin duygusal tepkilerini etkileyip yönlendirdikleri süreçleri kapsayan bir kavramdır. Bu süreç, duygusal tepkilerin başlamasından önce veya sonra gerçekleşebilir ve bireyin duygusal deneyimlerinin yoğunluğunu, süresini ve türünü değiştirebilir (Gross, 1998). Gross'un (1998) çalışması, duygu düzenlemesinin genellikle iki ana kategori altında incelendiğini öne sürer: durum değerlendirmesi ve tepki değiştirme. Durum değerlendirmesi, duygusal bir tepki oluşturmadan önce gerçekleşen bilişsel değerlendirme süreçlerini içerir. Bu süreç, bir olayın veya durumun birey için anlamlı olup olmadığına karar verme sürecini kapsayabilir. Tepki değiştirme ise bir duygusal tepki oluştuktan sonra gerçekleşir ve bu tepkinin nasıl ifade edildiği veya bastırıldığı ile ilgilidir. Duygu düzenlemenin çocukluk dönemindeki önemine vurgu yapar. Duygu düzenleme becerileri, bir çocuğun sosyal uyumu, problem çözme yetenekleri ve akademik başarısı üzerinde belirleyici bir rol oynayabilir. Özellikle erken çocukluk döneminde edinilen duygu düzenleme yetenekleri, ilerleyen yaşamda bireyin sosyal ve bilişsel adaptasyonunu etkileyebilir (Thompson, 2007). Duygu düzenlemenin bilişsel boyutuna odaklanarak, duygularımızı yönlendirdiğimiz süreçleri ve bu süreçlerin duygusal tepkilerimizi nasıl etkilediğini açıklar. Ayrıca, sporcular ve egzersiz yapanlar arasında yaygın olarak kullanılan psikolojik beceriler, psikolojik durumu düzenlemek için bilinçli bir şekilde yapılandırılmış düşünce ve davranışların uygulanmasına dayanır (Eklund ve Tenenbaum, 2014; Kline, 2011). Bu beceriler, performansı artırmak, keyfi yükseltmek ve spor veya

fiziksel aktiviteden daha fazla tatmin elde etmek için sistematik ve tutarlı bir yaklaşım olarak bilinir (Weinberg ve Gould, 2015). Son yıllarda dünya genelinde olduğu gibi ülkemizde de dövüş sporlarına olan ilgi artmaktadır. Bu artışın bir parçası olarak, köklü bir tarihe ve felsefeye sahip olan muay thai, bilimsel araştırmaların odak noktası olmuştur. Ancak, muay thai sporcuları üzerinde yapılan psikolojik araştırmaların sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Muay thai'nin popülerliği küresel düzeyde artarken, bu dövüş sanatıyla ilgili yapılan araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir (Cappai vd., 2012).

Bu bağlamda çalışmamızda Türk Milli Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## PROBLEM DURUMU

### 1.1. ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Spor psikolojisinin çalışma alanları içerisinde yer alan ve son yılların dikkat çeken konularından biri olan psikolojik beceriler ve duygu düzenleme kavramları bireylerin imgeleme, zihinde canlandırma, kendi kendine konuşma ve düşünce yönünü değiştirme gibi unsurlarla birlikte kişinin yeteneğini ortaya çıkarmakta ve başarısını arttırmaya yardımcı olmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Yaptığımız çalışma Türk Milli Muay Thai takımında yer alan ve hali hazırda aktif olarak spor yapan milli sporcu örneklemeden oluşan ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu bağlamda Türk Milli Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri arasındaki ilişki incelenecektir.

Araştırma probleminden yola çıkarak araştırma hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur:

**Hipotez 1 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 2 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri medeni durum değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 3 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 4 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 5 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri spor yaşı değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 6 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri millîlik düzeyi değişkenine göre farklılık göstermektedir.

**Hipotez 7 (H1):** Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermektedir.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

Sporcular karşılaştıkları zorluklarla baş edebilme, hedef belirleme, endişelerden uzaklaşma ve başarı motivasyonunun sağlanması adına psikolojik becerilere ihtiyaç duymaktadırlar. Psikolojik beceriler sadece müsabaka esnasında değil müsabaka öncesi ve sonrasında da verim sağlamaktadır (Burton, 1993). Duygu düzenleme ise duyguların başlaması, değişmesi ve sürdürülebilmesi için kullanılan bir kavramdır (Gross, 1998). Duygu düzenleme deneyimlenen duyguların arzu edilen seviyeye ulaştırılmasına destek olmaktadır (Gross, 1998). Psikolojik beceri ve duygu düzenleme dünyada oldukça popüler bir konu olsa da ülkemizde bu alanda yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözükmektedir. Bu bağlamda Türk Milli Muay Thai takımında yer alan sporcuların bu özelliklerinin belirlenmesi ve oluşacak neticeye göre önerilerin sunulması çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

## **1.3. VARSAYIMLAR**

Katılımcıların ölçeklerdeki tüm sorulara samimi ve gerçekçi cevaplar verdiği varsayılmıştır.

## **1.4. SINIRLILIKLAR**

Araştırma, gerçekleştirildiği zaman dilimi ve bu zaman diliminin özellikleri ile sınırlıdır.

Çalışma Milli Takım Muay Thai sporcuları ile sınırlıdır.

Araştırma bulguları çalışma grubu ile sınırlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BECERİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER VE BAZI KAVRAMLAR

#### 2.1. MUAY THAI SPORUNUN TARİHİ

Muay Thai, ilk olarak Tayland'da doğmuş bir savunma sporudur. Özellikle Tayland ve Myanmar (eskiden Burma), Kamboçya, Laos gibi Güneydoğu Asya ülkelerinde yaygın olarak pratik edilmiştir. Bu dövüş sanatında yumruk ve tekmenin yanı sıra, en önemli saldırı teknikleri genellikle diz ve dirseklerle gerçekleştirilenlerdir (Alp, 2017). Muay Thai, yüzyıllar öncesine dayanan bir dövüş sanatıdır. Bu spor dalında ilk müsabakalar 1697 ile 1709 yılları arasında düzenlenmiştir. İlk uluslararası turnuva ise 1930 yılında 20 ülkenin katılımıyla gerçekleştirilmiş ve bu turnuva, kuralların resmi olarak belirlendiği ilk turnuva olmuştur. Bu turnuvadan sonra Muay Thai üç farklı kategoriye ayrılmıştır: “geleneksel savunma sanatı” (Muay Boran), “ring müsabakaları branşı” (Muay Thai) ve “danslı aerobik fitness” (Muay Aerobik) (Şentürk ve Atalay, 2018).

#### 2.2. MUAY-THAI BRANŞININ TARİHSEL GELİŞİMİ

Muay Thai'nin tarihine dair bilgilerin sınırlı olmasının nedeni, Ayyuthaya Krallığı'nın Burma'ya yenilmesi ve Muay Thai arşivlerinin bulunduğu birçok yerin yok edilmesidir. Bu dövüş sanatının yaklaşık 2000 yıllık bir geçmişi olduğu tahmin edilmektedir. Mevcut kaynaklar genellikle Avrupalı gezginler ile Burma'dan gelen kaynaklara dayanmaktadır. Taylandlılar savaş sırasında silahların yanı sıra diz, dirsek, tekme ve kafa vuruşlarını da kullanma pratiği göstermişlerdir. 1600'lerde Ayutthaya'ya ziyarette bulunan bir Fransız elçi, seyahat günlüğünde, o dönemde dizlerin ve dirseklerin kullanımını gözlemlediğini ve bu tekniklerin benzersiz olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, savaşçıların ellerine ip bağladığı da kaydedilmiştir. Bu tarihi kaynaklar, Muay Thai'nin yakın dövüş sanatı olduğunu ortaya koymaktadır. (Alp, 2017). Tayland'da da başlıca spor branşı Muay-Thai'dir. Muay-Thai branşının tarihi ve gelişimi 16 dönemde ele alınmaktadır. Bu dönemler şu şekildedir:

- (1238-1408), Sukhothai Dönemi
- (1445-1767), Ayutthaya Dönemi
- (1590-1604), X-Kral Naresuan Dönemi
- (1604-1690), Kral Narai Dönemi

- (1697-1709), Kral Prachao Sua Dönemi
- (1774), -Nai Khanom Tom Dönemi
- (1767-1781), -Thonburi Dönemi
- (1782-1932), -Ratanakosin Dönemi
- (1782-1809), -Kral 1. Rama Dönemi – Muhteşem Pra Puttha Yord Fa Chula Loke
- (1809-1824), -Kral 2. Rama Dönemi – Kral Pra Buddha Lert La Napa-Lai
- (1824-1851), -Kral 3. Rama Dönemi – Kral Pra Nangklaol
- (1851-1868), -Kral 4. Rama Dönemi – Kral Chomklaol
- (1868-1910), -Kral 5. Rama Dönemi – Kral Chulachomklaol
- (1910-1925), -Kral 6. Rama Dönemi – Kral Mongkhut Klao Chao Yu Hua
- (1925-1934), -Kral 7. Rama Dönemi – Kral Pok Klaochao Yu Hua
- (1934-1946), -Kral 8. Rama Dönemi – Kral Ananddhamahidol

Bu krallıklardan bazılarının Muay Thai'nin geçmişi üzerinde belirgin etkileri olduğu bilinmektedir. Örneğin, Kral Sukhothai dönemi'nde, kralın sınır bölgelerinde yaptığı savaşlarda Muay Thai'yi bir savunma aracı olarak aktif olarak kullandığı göze çarpmaktadır. Askerlerine sadece kılıç ve mızrak kullanımını öğretmekle kalmamış, aynı zamanda diz, dirsek ve tekme gibi teknikleri de bir savaş aracı olarak ustalaşmaları için teşvik etmiştir. Kral Narai ise Muay Thai'nin profesyonel bir spor dalı olarak gelişmesini büyük ölçüde desteklemiştir. Bu dönemde birçok eğitim merkezi kurmuş ve Muay Thai'yi yaygınlaştırmıştır. Boksla benzer ip çerçevelerinde yapılan müsabakalar bu dönemde ilk kez uygulanmıştır. Sporcular, kilo ve yaşlarına bakılmaksızın açık kilo kategorisinde yarışmış ve tek bir galip çıkana kadar mücadele etmişlerdir. Kral Prachao ise Muay Thai tutkunu olarak bilinir. Bir seferinde korumalarıyla birlikte kılık değiştirip müsabakalara katılmış ve hatta üç maçını da kazanarak başarıyla tamamlamıştır (Alp, 2017). Muay Thai'nin altın çağının Kral 5. Rama dönemi'nde olduğu bilinmektedir. Bu dönemde Muay Thai, askeri okulların müfredatına dahil edilmiştir. Kral Rama, müsabakalar için teşvikler düzenlemiş ve şampiyon olan katılımcılara (1. derece subay) ünvanlar vermiştir. Ayrıca bu süreçte eğitim bakanlığını kurarak Muay Thai'yi beden eğitimi öğretmeni yetiştirilen okullara ve askeri okullara ders olarak işlenmiştir. Avrupa'nın Muay Thai'ye olan ilk ilgisi, Tayland'ın Birinci Dünya Savaşı'na katılmasıyla başladı. Tayland, savaş sırasında Fransa'ya konuşlanmıştı ve burada düzenlenen gösteriler Avrupa'nın dikkatini çekti. 1921'den sonra Muay Thai tam anlamıyla bir spor hâline geldi ve ringler kurularak kurallar belirlendi. Kazanan ve kaybedenler artık puanlara ve yapılan hamlelere göre

belirlenmeye başlandı. Müsabakalara artık hakemler getirilmeye başlandı ve hakemin izniyle dinlenmeler yapıldı. Rakiplerden biri diğerini yere düşürdüğünde tarafsız bölgeye geçmeleri hakem tarafından belirtildi. Hakem, ringin tek hakimidir. Kral 7. Rama döneminde ise boks eldivenlerinin devlet emriyle zorunlu hale getirilmesi sağlandı (Alp, 2017). Muay Thai'nin en son evrim geçirdiği zaman dilimi 8. Kral Rama dönemi'dir. Bu dönemde, uluslararası standartlara uygun olarak kilo, yaş ve kategori düzenlemeleri yapılmıştır. Müsabakalar artık 5 raunt sürecek şekilde düzenlenmiş ve her raunt 3 dakika olarak belirlenmiştir (Şentürk ve Atalay, 2018). Muay Thai tarihi boyunca birçok değişim ve dönüşüm yaşamıştır. Bu süreçler şu şekildedir:

- ❖ Öncelikle, IFMA (Uluslararası Amatör Muay Thai Federasyonu) 1993 yılında kuruldu.
- ❖ Dünya çapında 128 ülkenin yer aldığı bir komite oluşturuldu ve Asya Olimpiyat Konseyi tarafından kabul edildi.
- ❖ Tayland Kraliyeti, 1995 yılında dünyanın en büyük Muay Thai düzenleyici organizasyonu olan Dünya Muay Thai Konseyi'ni kurdu ve bu konsey Tayland Spor Otoritesi tarafından onaylandı.
- ❖ 2006 yılında Muay Thai, IFMA tarafından SportAccord'a dahil edildi ve SportAccord bünyesinde uluslararası Muay Thai federasyonu olarak yer aldı. SportAccord'un koşullarından biri, hiçbir spor dalının kendi adında bir ülke ismi içermemesiydi ve sonuç olarak IFMA, sporun adının Muay Thai olmasına karar verdi. Bu ad, Olimpiyat standartlarına uygun hâle geldi
- ❖ 2014 yılında Muay Thai, Uluslararası Dünya Oyunları Birliği (IWGA) tarafından dahil edildi ve 2017 Dünya Oyunları'nın resmi programında Polonya'nın Wroclaw şehrinde temsil edildi (Alp, 2017).

### **2.3. TÜRKİYE'DE MUAY THAI SPORU**

Ülkemizde Muay Thai spor dalının gelişimine yönelik ilk adımlar, bugünkü başkan Hasan Yıldız tarafından 1999 yılında atıldı. IFMA (Uluslararası Amatör Muay Thai Federasyonu) ve Tayland Büyükelçiliği ile yapılan görüşmeler neticesinde, Dışişleri Bakanlığı işbirliğiyle Muay Thai sporunun Türkiye'de yasallaşması için çaba sarf edildi. Aynı yıl, İngiltere'nin Manchester şehrinde düzenlenen Avrupa Muay Thai temsilciler toplantısında Türkiye'nin Muay Thai temsilcisi olarak Hasan Yıldız görevlendirildi.

Muay-Thai spor dalının Türkiye'deki ilk adımları, 1999 yılında şu anki aktif başkan Hasan Yıldız tarafından atıldı. Uluslararası Amatör Muay-Thai Federasyonu (IFMA) ve Tayland Büyükelçiliği ile yapılan görüşmeler sonucunda Dışişleri Bakanlığı'na Muay-Thai sporunun ülkede yasal statü kazanması için başvuruda bulunuldu. Aynı yıl, İngiltere'nin Manchester kentinde düzenlenen Avrupa Muay-Thai temsilciler toplantısında Hasan Yıldız, Türkiye'nin Muay-Thai temsilcisi olarak atanmıştır. Hasan Yıldız ayrıca dünya genelinde düzenlenen hakem ve antrenör seminerlerine katılmıştır. 2001 yılında İngiltere'de gerçekleştirilen antrenörlük kursuna katılarak Türkiye'nin ilk Muay-Thai antrenörü olmuş ve Türkiye'de Muay-Thai branşını resmileştirmek için çalışma ekibi oluşturmuştur. 2002 yılında, IFMA Temsilcisi Hasan Yıldız ile Tayland Büyükelçisi'nin girişimleriyle Ankara'da ilk Amatör Muay-Thai gösteri müsabakaları düzenlenmiştir. Aynı yıl içinde Mersin'deki Muay-Thai Spor Kulüpleri Federasyonu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Kuruluşları Daire Başkanlığından Muay-Thai çalışmaları için izin alarak Türkiye'nin ilk iller arası Muay-Thai gösteri müsabakalarını organize etmiştir. Muay-Thai, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınan bir spor dalıdır. Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu (FISU) ve Uluslararası Dünya Oyunları Birliği (IWGA) resmi üyesidir. Ayrıca, Muay-Thai 2024 Paris Olimpiyat Oyunları için aday spor branşlarından biridir. Ring sporlarının kralı olarak bilinen Muay-Thai, dünya çapında tutkusu, mistik müziği ve koreografik dansı ile sanatın, savaşın ve mücadelenin en iyi şekilde sergilendiği spor dallarından biridir (Şentürk ve Atalay, 2018).

#### **2.4. PSİKOLOJİ BİLİMİ**

Psikoloji, insan ve hayvanların davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır (Şahin, 2005). Bu bilim dalı, insanların kendilerini ve diğerlerini doğru bir şekilde anlamalarına ve bu davranışları faydalı bir biçimde yorumlamalarına yardımcı olur (Baumann, 1994). Psikoloji, bireylerin yaşama uyum sağlamak için davranışlarını tanımlayan, tahmin eden ve kontrol eden araştırmalar, deneyler ve uygulamalar yapan bir bilim dalıdır (Eryılmaz, 2014). Bireylerin psikolojiyi kavramasının kendilerine ve topluma sunduğu faydalar, iki ana kategoriye ayrılabilir. Psikoloji bilgisine sahip olan bireyler, kendi davranışlarını inceleyerek duygularını, eylemlerini ve düşüncelerini daha iyi yorumlama yetisine sahip olurlar. Aynı zamanda toplumsal sağlığı ve düzeni sağlamak için çalışan uzmanlar, psikoloji alanında çalışan kişilerin davranışların kökenlerini daha iyi ve daha hızlı bir şekilde anlayabilirler (Cüceloğlu, 2005). Modernist psikolojide, akılcılık ve deneycilik,

bilgiyi dünyanın her yerindeki herkes tarafından anlaşılabilir bir biçimde sunulabilir olarak görür (Kararımak ve Siviş, 2008).

## 2.5. SPOR PSİKOLOJİSİ

Spor psikolojisinin tarihine göz attığımızda, tam başlangıcının belirsiz olduğunu, ancak Viktorya Dönemi'nin (1819-1901) spor psikolojisinin evriminde önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Bu zaman diliminde kültürel yayınlarda, spor psikolojisiyle ilgili, fakat bilimsel temellere dayanmayan bir dizi yazı bulunmaktadır. Bu metinler genellikle sporun özelliklerini, spor performansının psikolojik yönlerini ve yaş, cinsiyet, kültür gibi faktörlerin spor üzerindeki etkilerini ele almaktadır (Tiryaki, 2000). "Spor psikolojisi" terimi, sporun içinde yer alan bireylerin ve taraftarların zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini araştıran bilimsel bir disiplin olarak tanımlanabilir (Wann, 1997). Sporcuların psikolojik süreçlerinden biri olan tutum üzerine düşündüğümüzde, bireylerin davranışlarını etkileyen yaşantılarına dayalı olarak tarafsız bir tepki olarak ortaya çıkan bir durumdur (Tavşancıl, 2002). Bilişsel süreçler, hissettiğimiz duygular, sergileyen davranışlar, tutumları yönlendiren önemli bir faktördür (Canbulat, 2007). Örneğin, bir bireyin spora yönelik olumlu tutumları vardır. Bu durumda, bireyin boks müsabakalarını televizyonda izlemesi (duyuşsal öge), boksa oyuncu olarak oynamanın sağlığa yararlı olduğuna inanması (bilişsel öge) ve boksa ilgisinin aktif olması (davranışsal öge) şeklinde ifade edilebilir (İnceoğlu, 2010).

Spor psikolojisi destek hizmetlerinin genellikle takımlar tarafından sadece kriz anlarında, örneğin küme düşme veya uzun süreli yenilgiler yaşandığında talep edildiği ifade edilebilir. Bireyler açısından ise, spor psikolojisi hizmetlerinin yalnızca sorunlu sporcular için gerektiği düşünüldüğü ve bu nedenle genellikle bir ihtiyaç olarak algılandığı belirtilmektedir. Ayrıca, psikolojik müdahalelerin etkinliği konusunda bilgi düzeyinin de genellikle düşük olduğu vurgulanmaktadır (Konter vd., 2019). Spor psikolojisi, sporcuların maksimum performans seviyelerine ulaşmalarını teşvik etme, zihinsel antrenman stratejileri geliştirme ve ideal enerji düzeylerini yönetme üzerine çalışır. (Brewer, 2009). Ülkemizde spor psikolojisi uygulamaları genellikle kulüpler tarafından takımlara sunulur. Özellikle futbol alanında, İzmirspor futbol takımında 1982 yılında başlamıştır (Başer, 1985). Daha sonra, spor takımları ile düzenli bir şekilde devam etmese de bu tür etkinliklerin sayısında artış gözlemlenmiştir. Ülkemizde spor

psikologlarının istihdam edilmesi ve bu alandaki eksikliğin fark edilmemesi, spor psikolojisinin öneminin her geçen gün daha da belirgin hale gelmesine neden olmaktadır.

Türkiye ve dünyada, spor psikolojisi üzerine çok çeşitli dergi ve kitaplar bulunmaktadır. Bu yayınların yanı sıra ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenen kongreler, çalıştaylar ve sempozyumlar düzenlenmektedir. Akademik olarak ise yüksek lisans ve doktora programları bu alandaki gelişmeyi desteklemektedir. Spor psikolojisinin başarı üzerindeki etkisinin artmasıyla birlikte, spor psikologları, eğitici spor psikologları ve klinik spor psikologları gibi uzmanlar daha fazla ilgi görmekte ve bu alanın uzmanlık ve meslek olarak kabul görmesine katkıda bulunmaktadır (Konter, 2003).

## **2.6. PSİKOLOJİK BECERİLER**

Psikolojik beceri kavramını daha ayrıntılı bir şekilde açıklayabilmek için öncelikle beceri kavramını anlamak gerekmektedir. Bu nedenle, beceri kavramının temellerine odaklanmak önemlidir. Literatüre göz atıldığında, beceri kavramının zaman içinde değiştiği ve evrildiği görülmektedir. Bazı tanımlar günümüzdeki anlayışları yansıtırken, bazıları ise geçmişteki yaklaşımları ortaya koymaktadır. Bu çeşitlilik, beceri kavramının dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve farklı bağlamlarda farklı anlamlar taşıyabileceğini göstermektedir. Yapılan çalışmalarda belirtildiği gibi, beceri kavramı geniş bir yelpazeye yayılan tanımları içermektedir. Bu nedenle, psikolojik becerileri ele alırken, beceri kavramının bu geniş perspektifini göz önünde bulundurmamak kritik bir öneme sahiptir (Sivrikaya ve Ozan, 2020). Literatürdeki çeşitli tanımlar, beceri kavramının hem teorik hem de pratik açıdan nasıl değerlendirildiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik becerilerin anlaşılması ve tanımlanması sürecinde, mevcut literatürün sunduğu çeşitli bakış açılarını dikkate almak gerekmektedir. Beceri insanın yapmak istediği işi zihinsel ve fiziksel emeği ile yapabilme durumudur. Başka bir deyişle maharet yatkınlık ve ustalığa ek olarak öğrenme süreci ile beraber fiziksel çaba ve zihinsel çaba harcayarak herhangi bir işi kolay ve yatkın bir şekilde yapabilme durumudur (Sivrikaya ve Ozan, 2020; Altıparmak, 2019). Beceri; kısa bir sürede güç hareketlerini öğrenme ve çeşitli durumlarda amaçla uyumlu ve hızlı tepki gösterme yeteneği olarak tanımlanmış ve performansı maksimum seviyeye çıkarmak için en az çaba harcayarak maksimum verimle yapılmak istenen işi yapma durumu sağlanması olarak belirtilmiştir (Kıyıcı, 2021).

Beceri; problem belirleme, çözüm üretme gibi durumlarda çözümü bulmayı sağlayan ve tüm bilgileri içeren aynı zamanda zihinsel işlemlerde kapsayan bir sistem olarak tanımlanmıştır (Tardif, 1997).

Becerinin sağlanmasında, değişik kas grupları arasında iyi bir koordinasyon esastır. Bu nedenle, kaslar arası koordinasyon beceride büyük önem taşır. Kaslarla ilgili bir işin kolayca gerçekleştirilebilmesi, yetenekli bir hareketin göstergesidir (Erkan, 2002). "Beceri vücudun beyinden istediği hareketleri doğru sıralama ve zamanla gerçekleştirme durumudur aynı zamanda merkezi sinir sistemi tarafından hareket için gerekli olan kaslara iletilmesi ve hareket için lazım olan kuvvetin doğru orantıda ve en uygun biçimde uygulanabilme yeteneğidir. Ayrıca beceri sayesinde koordineli hareketleri antrenmanla zaman içerisinde geliştirilebilir (Kıyıcı, 2021). Psikolojik beceriye gelecek olursak kişinin zihinsel, davranışsal ve duygusal süreçleri içerisindeki yeterliliğini gösteren nitelik içeren bir durumdur (Vealy, 1988). Bireyin yeterliliğinin belirlenmesindeki psikolojik yetenekler; imgeleme, bağlılık, hedef koyma, zihinsel dayanıklılık, baskı altında en iyi performansı sergileme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, uyarılma kontrolü, psiko-enerji yönetimi, özgüven geliştirme, düşünce kontrolü, liderlik ve iletişim, motivasyon yönetimi, stresle baş etme, problem çözme, zaman yönetimi ve yarışma kaygısı gibi becerileri kapsamaktadır (Erdoğan vd., 2014; Konter, 1998). Psikolojik beceriyi ileriye taşımak istiyorsak bilişsel ve bedensel gevşeme, biyofeedback, konuşma, pekiştiriciler, terapi model alımı, danışmanlık gibi çeşitli teknikler bulunmaktadır (Konter, 1998). Psikolojik becerilerin geliştirilme sürecinde kullanılan psikolojik beceri antrenmanı birçok zihinsel antrenmanın planlı ve programlı bir şekilde uygulanmasıdır (Thomas vd., 2008). Psikolojik becerilerin doğru yöntemlerin kullanılmasıyla programlı ve planlı faaliyet antrenman egzersiz ve eylemler yardımıyla geliştirilmesi başarı sonuçların elde edilebilmesi aynı zamanda maksimum performansın ortaya çıkabilmesi için büyük önem taşımaktadır (Konter, 1988). Aynı zamanda psikolojik beceriler sadece sporda değil sporun yanı sıra hayatın içerisinde de ihtiyaç duyulan becerilerdir, insan yaşamında sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi için psikolojik beceriler Hayati önem taşımaktadır bu yüzden psikolojik becerilerin önemi zaman içerisinde daha fazla anlaşılacak olup bu becerilerin geliştirilebilmesi için daha fazla önem verilecektir (Konter, 1998). İsviçre gibi psikolojik becerilere okul müfredatında öncelik veren ülkelerde, yaşamın çeşitli alanlarında, sporda ve hastalıklara karşı önlem

alırken psikolojik becerilerin ne kadar önemli olduğu fark edilmiştir. Özellikle çocuklar için özel olarak hazırlanan zihinsel antrenman metot ve programlarında psikolojik beceriye oldukça önem verilmiş ve psikolojik becerinin çocukların gelişiminde büyük söz sahibi olduğu gözlemlenmiştir (Orlick ve McCaffrey, 1991).

Sporla rekabetin her geçen gün daha fazla arttığını göz önünde bulundurursak sporcuların en üst kabiliyet ve potansiyellerine ulaşabilmesi ve bu seviyeye ulaştıktan sonra seviyelerini koruyabilmesi için psikolojik becerinin oldukça önemli olduğunu söylersek doğru bir tespit yapmış oluruz (Yazıcı, 2019). Üniversitelerde spor biliminin programlarında egzersiz psikolojisi spor psikolojisi ve buna benzer sporla doğrudan ilişkili olan konuların psikolojik boyutunun üstünde durularak psikolojik becerinin uygulanmasına daha fazla önem verilmelidir (Konter, 1998). Psikolojik beceriler, sporcuların başarılarını artıran ve yeteneklerini sergilemelerini sağlayan önemli unsurlardır. Bu beceriler arasında hedef belirleme, hayal kurma, antrenör tarafından yapılan motivasyonel konuşmalar, içsel konuşma, düşünceyi yönlendirme, gevşeme teknikleri, korku, stres ve heyecan gibi unsurların olumlu bir şekilde zihinde canlandırılması bulunmaktadır. Psikolojik beceriler sayesinde sporcular, yarışmalardan veya yoğun antrenmanlardan önce yapacaklarını planlayabilir ve böylece hataları en aza indirebilirler. Beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında ise alternatif çözümler geliştirerek problemleri çözmeye yönelirler (Brewer, 2009). İçsel çalışmanın psikolojik beceri olarak tanımlanması, sporcuların kendi iç dünyalarıyla uyum içinde olmalarını sağlama amacını taşır. Bu süreç, sporcuların içlerindeki potansiyeli keşfetmelerine, bu güce inanmalarına ve gerçekten ne istediklerini belirlemelerine yardımcı olmayı hedefler. Aynı zamanda, sporcuların daha yaratıcı, güvenli ve doğal olmaları için nasıl çalışacaklarını öğrenmelerini sağlar. Bu çalışma, sporcuların bilinçaltına güven duygularını yerleştirerek, zihin, beden ve ruhun uyumlu bir şekilde çalışmasına katkı sağlar. Ayrıca, sporcuların yalnızlık hissi ve yeterlilik konularıyla başa çıkmasına ve içsel güçlerine geri dönmesine yardımcı olur (Brewer, 2009; Biçer, 1998). Hem takım sporlarında hem de bireysel sporlarda, mücadele süresi, hızlı ve doğru oynama becerisinin etkili bir şekilde gerektiği düşünüldüğünde, her iki spor alanında da temel motorik yeteneklerin ve psikolojik faktörlerin önemi belirgindir. Hem takım hem de bireysel sporlarda başarıya ulaşmak için yapılan antrenmanlarda, hızlı kuvvet ve dayanıklılık gibi

fiziksel özelliklerin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, psikolojik beceriler, ruh sağlığı gibi psikolojik faktörlerin ön plana çıktığı gözlemlenmektedir (Çingilloğlu, 1995)

"Üst düzeyde teknik beceriye ve taktik anlayışa sahip sporcuların, başarıya ulaşmak için tüm yeteneklerini sistematik ve planlı bir şekilde geliştirmeleri gerekmektedir. Bu sistematik gelişimin en etkili yollarından biri, psikolojik beceri antrenmanlarıdır. Psikolojik beceri antrenmanı (PBA), performansı artırmak, keyfi yükseltmek veya spor ve fiziksel aktiviteyi daha fazla kişisel tatmin sağlamak için zihinsel veya psikolojik becerilerin tutarlı ve sistemli bir şekilde çalışılmasıdır. PBA programlarının performansı artırmadaki etkisini anlamak için, sonuç odaklı müdahale çalışmaları gereklidir. PBA'nın farklı uygulama biçimlerine rağmen, her uygulamanın temelinde bir öğrenme ve öğretme süreci bulunmaktadır. Bugüne kadar yapılan araştırmaların çeşitli sonuçlar vermesi ve mevcut eleştiriler, spor ve kişilik ilişkisi hakkında kesin bir yargıya varmanın henüz mümkün olmadığını göstermektedir. Sporcunun çevresinin kişiliğe etkisi göz önünde bulundurulduğunda, kişilik testlerinin ve özelliklerinin spor açısından daha anlamlı hâle getirilmesi gerekmektedir (Pehlivan, 1997).

**Psikolojik becerilerin birleşimini oluşturan unsurlar aşağıda gösterilmiştir.**

#### **2.6.1. Hedef Belirleme**

Sporcuların kendi hedefleri doğrultusunda neler yapmaları gerektiğini tartışmaları, hangi sonuçlara ulaşacaklarını belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmeleri önemlidir (Burton, 1993). Özgüven, bir bireyin kendi yeteneklerine, gücüne ve kararlarına güvenerek bir aktiviteyi başarıyla gerçekleştireceğine olan inancını ifade eder (Feltz, 1988).

#### **2.6.2. Rahatlama**

Sporcuların müsabaka öncesinde kaygı ve stres seviyelerini azaltmalarına olanak tanır. (Williams ve Harris, 1998)

#### **2.6.3. Odaklanma**

Kişinin zaman alıcı ve takip gerektiren iş yüklerinden kurtulup sadece kendi uzmanlık alanına odaklanma ve bu konuda dikkatini sürdürme yeteneğidir (Nideffer ve Sagal, 1998).

#### **2.6.4. Zihinde Canlandırma**

Fiziksel bir aktiviteyle hayal gücünün kullanılması, aynı sinir yollarını ve nörokimyasal mekanizmaları tetikler (Weinberg, 2003). Bu benzer sinirsel süreçler, bilinçaltı hayal ile gerçek arasındaki ayrımı belirsizleştirebilir (Suinn, 1986). Dolayısıyla, zihinsel görselleme antrenmanlarının temeli, merkezi sinir sisteminde gerçek deneyimleri andıran uyarıların oluşturulmasına dayanır (Suinn, 1986; Martens, 1987; Roberts vd., 2008; Murru ve Kathleen, 2010), Zihinsel görselleme antrenmanları, yarışma ve antrenman sırasında bireyin davranışlarını kontrol altında tutmasına ve olumsuz durumları olumlu hale getirmesine veya ortadan kaldırmasına yardımcı olur. Bu şekilde, sporcu, güçlü, mücadeleci, dayanıklı ve becerileri gelişmiş bir birey olarak yeteneklerini sergilemiş olur (Williams, 2006; Bartholomew, 2011).

#### **2.6.5. Mücadele Planı**

Antrenman veya yarışma öncesinde, sırasında ve sonrasında duyguları, düşünceleri ve eylemleri yönlendirecek bir planlama yapılmasını içerir (Orlick ve Partington, 1998)

#### **2.6.6. Konsantrasyon**

Akıl ve bilincin, bir aktivite esnasında odaklanılan işle berrak bir şekilde meşgul olması ve dış etkilere etkilenmemesi durumunu ifade eder (Harris, 1984). Sporcular, antrenman ve özellikle yarışma sırasında iç ve dış faktörlerden olumlu veya olumsuz etkilenebilirler. Önemli olan, bireyin davranışlarının hangi etkileşimlerin olumlu, hangilerinin olumsuz olduğunun farkında olmasıdır. Eğer birey bu davranışları kontrol edemezse, antrenman ve yarışma performansı olumsuz yönde etkilenebilir. Birçok başarılı antrenör, sporun fiziksel güçle kazanıldığını düşünse de, yarışmaların zihinsel olarak kazanıldığını inanır. Bu nedenle, sporcuların rakiplerine karşı başarılı olmalarını sağlamak için spor psikologlarından destek almaları gerekmektedir (Leffingwell, 2005).

Antrenman ve müsabaka esnasında sporcular çeşitli iç ve dış uyarının etkisi altında kalabilirler, Bu uyarılar bazı zihinsel süreçlerde geçerek bireyi bazen olumlu bazense olumsuz etkiler, söz konusu birey bu uyarıları kontrol altında tutmayı başaramazsa müsabaka ve antrenman esnasında performansında düşüş yaşanabilir (Williams, 2006; Burton ve Raedeke, 2008). Zihinsel becerilerin sporcular ve koçlar arasında sistematik olarak uygulandığı ilk ülkenin Sovyetler Birliği olduğu, 1950'li yıllarda belirtilmektedir (Ryba vd., 2005).

## **2.7. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLER VE ALT BOYUTLARI**

Sporla uğraşan bireylerden beklentilerin yüksek olması ve başarı faktörlerinin ayrıntılı olarak incelenmesi sırasında, sporcularda sadece psikolojik özelliklerin değil, aynı zamanda fiziksel özelliklerin de önemli olduğu düşüncesi yaygın kabul görmektedir (Malina vd., 2007). Sporcularda başarıyı etkileyen ve motivasyon ile yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan unsurlar arasında psikolojik beceriler önemli bir yer tutar. Psikolojik beceriler, aşamalı gevşeme, otojenik antrenman, korku ve stres yönetimi, motive edici konuşmalar ve düşünce değişikliği gibi unsurları içerir. Bu beceriler, motivasyon ve yüksek performansın bir araya gelmesine katkıda bulunur. Tüm dünyada spor performansını artırmak için kullanılan bu psikolojik beceriler, ne yazık ki ülkemizde yeterince uygulanmamaktadır. Psikolojik beceriler, sporcuların yarışma ve antrenman öncesinde hazır olmalarını sağlar ve karşılaştıkları çeşitli durumlarda etkili çözümler üretmelerine yardımcı olur (Malina vd., 2007). Psikolojik becerilerin temel amacı, sporla ilgilenen bireylerin hedeflerine ulaşmalarına, kendilerini güçlü ve inançlı hissetmelerine ve isteklerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu beceriler, bireylerin her açıdan başarılı ve rekabetçi bir duruma gelmelerini destekler. 'İçsel koçluk' olarak adlandırılan yöntem, bireylerin zihinlerinde bütünleştirici bir rol oynar. Sporcuların duygularını, düşüncelerini, yeterlilik algılarını ve yalnızlık hissini olumlu yönde dönüştürmelerinde içsel koçluğun büyük bir etkisi vardır (Brewer, 2009; Biçer, 1998)

### **PSİKOLOJİK BECERİ ALT BOYUTLARINI KISACA TANIMLARI**

#### **2.7.1. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği**

Sporcuların, motivasyon kaybı yaşadıklarında motivasyonlarını yeniden kazanabilmeleri için hatalarından arınıp arınamayacaklarını ve sakinleşip sakinleşemeyeceklerini değerlendirir (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

#### **2.7.2. Öğrenmeye Açık Olabilme**

Sporla ilgilenen bireylerin öğrenme durumlarını eleştirel bir yaklaşımla kabul edip etmediğini değerlendirir (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

#### **2.7.3. Güven ve Başarı Motivasyonu**

Müsabaka ve antrenman esnasında bireyin pozitif bir şekilde motive olup olmadığını ve güven duygusunu ölçer (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

#### **2.7.4. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık**

Sporcunun bireysel performans hedeflerini dikkate alarak bu doğrultuda çalışıp çalışmadığını ölçer (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

#### **2.7.5. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme**

Sporcunun baskı altındayken performansının ne kadar olduğunu değerlendirir (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

#### **2.7.6. Endişelerden Kurtulma**

Sporcunun hata yapma korkusuyla başa çıkma ve üzerindeki baskıyı azaltma düzeyini ölçer (Brewer, 2009; Biçer, 1998).

### **2.8. SPORDA PSİKOLOJİK BECERİLER VE SPORTİF PERFORMANS**

Bir sporcu için, sportif başarı fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansın bir araya gelmesiyle oluşur (Balcıoğlu, 2003). İnsan, biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve kültürel faktörlerle etkileşim hâlinde olan bir varlıktır. Dolayısıyla, bir sporcu aynı zamanda psikolojik özellikler sergiler ve psikolojik durumu performansında etkilidir. Sporcunun sahip olduğu potansiyellerin tam olarak açığa çıkarılabilmesi için duygusal, davranışsal ve zihinsel süreçlerin önemi oldukça büyüktür (Konter, 1998). Sporculardan beklenen en büyük beklenti müsabaka esnasında olabilecek en iyi performansı göstermektir (Arslanoğlu, 2005). Fakat sporcu gerekli yeteneği kabiliyeti teknik beceri ve donanıma sahip olsa bile ulaşmak istediği hedefine her zaman ulaşamayabilir hatta bazı durumlarda kabiliyetinin ve potansiyelinin sınırına dahi ulaşamayabilir (Biçer, 2017). Sportif başarı için yalnız teknik çalışmaları ve fiziksel antrenmanlar yeterli değildir. Aslında, birçok sporcu, fazladan fiziksel ve teknik çalışmalara rağmen istedikleri başarıya ulaşamamaktadır. Olimpiyatlarda başarılı olan ve madalya kazanmayı başaran sporcuların, başarılarının en büyük etkeninin doğru psikolojik hazırlığa bağlı olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Konter, 1998). Ülkemizde spor psikolojisine yeterli kadar önem verilmemiştir ve bundan dolayı psikolojik beceri çalışmaları da yeteri kadar gelişmemiştir, bu da amaçlanan performans düzeyine ulaşmada eksiklikler yaşanmasına neden olmaktadır. Günümüzde, sadece teknik ve fiziksel özellikler üzerine odaklanarak başarı elde etmek artık yeterli değildir. Sporda psikolojik beceriler, diğer unsurlar kadar önemlidir (Biçer, 2017). Sadece fiziksel yeteneklerle değil, aynı zamanda psikolojik becerilerle de donanmış olmak, sporcularda başarı için önemlidir. Bedensel yeteneklerin

yanı sıra, stresle başa çıkma, odaklanma, motivasyon yönetimi gibi psikolojik becerilerin geliştirilmesi, sporcularda üst düzey performansı destekler (Arslanoğlu, 2005) Bu yüzden en az fiziksel yönü kadar psikolojik yönü hayati önem taşımaktadır. Sporcuların sahip oldukları fiziksel, fizyolojik ve psikolojik özelliklerin birçoğu kalıtsal olarak belirlenir. Ancak, bu özellikler bazı değişkenliklere tabi olabilir ve eğitim ve antrenman yoluyla büyük ölçüde geliştirilebilirler. Bu nedenle, sporcuların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmak ve performanslarını optimize etmek için psikolojik beceriler de dahil olmak üzere çeşitli alanlarda eğitim almaları önemlidir (Konter 1998). Arslanoğlu (2005) tarafından belirtildiği üzere, psikolojik beceriler, herhangi bir yetenek gibi eğitim yoluyla kazanılabilir. Konter (1998) tarafından belirtildiğine göre, spor psikolojisi bu alanda, psikolojik beceri antrenmanları, zihinsel antrenman ve zihinsel beceri antrenmanları gibi farklı isimlerle anılmaktadır. Sporculara psikolojik beceri antrenmanı programları sunulmalı ve bu programların düzenli olarak uygulanması teşvik edilmelidir. Ancak, ülkemizde psikolojik beceri antrenmanlarının eksiksiz olarak uygulandığını söylemek mümkün değildir. Yapılan araştırmalar, bu durumun üç temel nedene dayandığını göstermektedir (Erdoğan vd., 2014). Okullardaki eğitim ve öğretimde psikolojik becerilere olması gerektiği kadar değer verilmemesi aynı zamanda psikolojik becerilerin aktif bir şekilde öğretilmemesinden dolayı çoğu antrenör bu becerileri öğrencilerine nasıl öğreteceğini veya nasıl uygulayacağını bilmemektedir. Daha doğru ve farklı bir ifadeyle belirtecek olursak psikolojik beceri antrenmanları yapılmıyor ya da yaptırılmıyorsa sporcuların yarışmalarda veya müsabakalarda tam olarak hazır olması söz konusu değildir bu yüzden sporcular potansiyellerini tam olarak gerçekleştiremezler (Konter, 1998). Bu ifadeyi biraz farklı bir şekilde ifade etmek mümkün: "Fiziksel ve bedensel performansı geliştirmede etkili olan bir çok psikolojik beceri etkeni bulunmaktadır (İkizler, 1994). Bu beceriler arasında gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, imgeleme, özgüven artırma, dikkat ve konsantrasyon yönetimi, düşünce kontrolü, liderlik, iletişim, motivasyon yönetimi ve zihinsel dayanıklılık yer almaktadır. Psikolojik beceri antrenmanları ise, bu becerileri geliştirmeye yönelik antrenman planları ve programlarını kapsamaktadır (Erdoğan vd., 2014). Konter (1998)'in belirttiğine göre, psikolojik becerileri geliştirmek için kullanılan çeşitli teknikler arasında bedensel gevşeme, bilişsel gevşeme, kendi kendine konuşma, biyo-geri bildirim, pekiştireçler, model alma, tedavi, danışma gibi yöntemler bulunmaktadır. Antrenman ise, bir sporcunun fiziksel ve psikolojik

performansını artırmayı ve bu gelişimin uzun süre devam etmesini sağlamayı amaçlayan planlı ve hedef odaklı bir süreçtir (İkizler, 1997). "Psikolojik Beceri Antrenman Programı" ise sporculara duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme yeteneği kazandırarak kendi gelişimlerine olumlu katkıda bulunma becerisi kazandırır (Konter, 1998). Psikolojik beceri antrenman programının üç aşaması vardır. Bu aşamalar şu şekilde ifade edilmektedir.

1. İlk aşama olan Eğitim Aşaması, sporcuların psikolojik becerilerin önemini, nasıl elde edilebileceğini ve performansları üzerindeki etkilerini anlamalarını sağlar. Eğitim süresi bireysel farklılıklara göre değişebilir (Harwood vd., 2004).
2. İkinci aşama olan Kazandırma Aşaması, sporculara ihtiyaçlarına ve yeteneklerine uygun olarak psikolojik becerilerin öğretildiği aşamadır (Seabourne vd., 1985)
3. Üçüncü aşama olan Uygulama Aşaması, üç ana hedefi içerir: becerilerin otomatikleştirilmesi ve sürekli olarak kullanılması, psikolojik becerilerin performansla nasıl ilişkilendirileceğinin öğretilmesi ve becerilerin gerçek performansa uygulanması (Weinberg ve Gould, 2015)

Psikolojik becerilerden; imgeleme, zihinsel dayanıklılık, hedef belirleme, özgüven, dikkat kontrolü ve iletişim becerileri aşağıda açıklanmıştır:

**İmgeleme**, Bireyin zihinde yaptığı bir antrenman tekniği olarak da bilinir ve zihinde canlandırma, görselleştirme veya zihinsel prova olarak tanımlanır. Bu yöntem, gerçek bir alıştırmayı yapmayarak, zihinde programlanmış ve yoğun sıklıklarla hayal ederek yeni bir hareketin öğrenilmesi veya bilinen bir hareketin en üst seviyeye çıkarmaya çalışmakla ilgilidir (İkizler, 1997). İmgeleme, Bireyin tüm duyu organları kullanması vasıtasıyla belirlenen antrenmanın zihnin içinde provasını yapmasıdır (İkizler, 1997).

**Zihinsel dayanıklılık**, Belirli bir yeteneğe sahip sporcuları elit bir seviyeye taşıyabilecek önemli bir beceridir, Bu beceri sporculuğun baskı altında çözüm bulma bulduğu çözümü uygulayabilme karşılaştığı zorluklarla baş edebilme ve müsabakadaki performansında düşüş olmadan sürdürebilme yeteneğidir (Yazıcı, 2019). Birçok sporcu, fiziksel kapasiteleri açısından benzer özelliklere sahip olabilirken, psikolojik özellikleri büyük farklılıklar gösterebilir. Bu noktada, zihinsel dayanıklılık gibi önemli psikolojik beceriler, sporcuların belirli fiziksel yetenek eksikliklerini telafi edebilir. Birçok sporcu, üstün psikolojik becerilere sahip olmaları sayesinde sporculuk kariyerlerini başarıyla

sürdürebilmiştir; örneğin, büyüme hormonu yetersizliği gibi fiziksel zorluklarla mücadele eden Lionel Messinin elit seviyede bir futbolcu olabilmesinde bu becerilere sahip olması büyük bir etmendir (Yazıcı, 2019). Sporcunun bakış açısının olumlu olması ve bu bakış açısını beceriye dönüştürülmesi sporcuyu diğer sporculardan ayıran bir özelliktir. Basketbol efsanesi Michael Jordan, başarısının sırrını şu şekilde açıklıyor: “Doksan binden fazla atış kaçırdım. Neredeyse üç yüz maç kaybettim. Yirmi altı kez maçın kaderini değiştirecek atışı yapma şansına sahip oldum ve kaçırdım” (Syed, 2010). Jordan, bu özelliği ile performansı arasındaki ilişkiyi şöyle ifade ediyor: “Hiçbir zaman önemli bir şutu kaçırmamanın sonuçlarını düşünmedim. Sonuçlarını düşünürseniz, her zaman olumsuzluklar aklınıza gelir. Jordan’ın başarısının sırrı belki de başarısızlığın sebep olduğu olumsuz psikolojik atmosferle baş edebilme becerisidir” (Yazıcı, 2019). Sporcuların başarıya ulaşmasında etkili olan aynı zamanda bir bireyi başka bir bireyden ayıran durum kişilik olabilir yapılan araştırmalarda araştırmacılar kişiliğin zihinsel dayanıklılık ile olan bağının üstünde durmuşlardır, kişilik ve zihinsel dayanıklılığı iyi seviyeye olan sporcular kariyerlerinde üst noktaya çıkabileceği ve elit bir sporcu olabileceği görüşü bulunmaktadır (Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık genellikle genel ve özel olarak iki kategoriye ayrılır. Genel zihinsel dayanıklılık, sporcuların rakipleriyle yarışırken veya süre, engel veya antrenman gibi durumlarla başa çıkarken sergiledikleri dayanıklılığı ifade eder. Özel zihinsel dayanıklılık ise, daha iyi odaklanma, artan özgüven, yoğun baskı altında kendini kontrol etme gibi becerilerle ilişkilendirilir (Jones vd., 2002). Sporculardaki yüksek özgüven, stresle mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Sporcular, antrenman ve müsabakalar sırasında bir dizi stres faktörüyle karşılaşabilirler. Özellikle profesyonel liglerde veya üst seviyelerde olan sporcuların, konumlarını sürdürebilmek ve performanslarını artırabilmek için stresle etkili bir şekilde başa çıkmaları gerekebilir. Bu durumda, sporcunun stresle başa çıkabilmesi ve performansını artırabilmesi için çeşitli psikolojik becerilere sahip olması gerekmektedir. Bu psikolojik beceriler, sporcunun içsel ve dışsal stres faktörleriyle ve baskıyla başa çıkmasına yardımcı olur, adeta bir kalkan gibi işlev görür (Yazıcı, 2019). Hedef belirleme, sportif başarı için kritik bir psikolojik beceridir. Başarının, hedeflenen sonuca ulaşma kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğu için, gerçekçi ve erişilebilir bir hedef belirlemenin ve bu hedefe odaklanmanın son derece önemli olduğunu kabul ediyoruz. Hedefin stratejik bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir ve bu beceri öğrenilebilir. Sporculukta başarının

elde edilmesinde, hedef belirleme en önemli konulardan biridir (Biçer, 2009). İyi bir performans için çeşitli hedefler belirlenmesi gerekmektedir bu hedefler kısa orta ve uzun vadeli hedefler olmalıdır belirlenen hedef süreçleri düzenli ve programlı olarak uygulamaya geçirilmelidir. Davranışta büyük değişiklikler yapmak için adım adım ilerlemek önemlidir (İkizler, 1997). Yalnızca uzun vadeli hedeflere odaklanmak, performansı artırmak için yeterli değildir. Örneğin, bir sporcu 100 metrede ülke rekorunu kırmayı hedefliyorsa, bu uzun vadeli bir hedeftir. Ancak bu hedefe ulaşmak için öncelikle kendi en iyi derecesini geliştirmeli, yaş kategorisinde en hızlı dereceyi koşmalı ve antrenmanlarını buna göre düzenlemelidir (Bayköse ve Keskin, 2018; Kylo ve Landers (1995). Hedefleri genellikle nesnel ve öznel olarak iki kategoriye ayırabiliriz. Nesnel hedefler genellikle belirli bir süre içinde belirli bir yeterliliğe ulaşmayı amaçlar. Örneğin, belirli bir kiloyu iki ay içinde vermek veya bir sezonda belirli bir gol sayısına ulaşmak gibi hedefler nesneldir. Öznel hedefler ise ölçülemeyen hedeflerdir ve genellikle bir amacı ifade ederler. Örneğin, başarılı olmak istemek veya büyük bir sporcu olmak gibi hedefler öznel hedeflere örnektir (Locke ve Latham, 2002). Spor ve egzersiz psikolojisinde hedefler farklı kategorilere ayrılmıştır bu kategoriler genellikle sonuç odaklı, performans odaklı ve süreç odaklıdır (Burton vd., 2001). Sonuç odaklı hedefler genellikle yarışmaya dayalı etkinliklerde, madalya kazanmak veya rakipten daha iyi olmak gibi hedeflere odaklanılır. Bu tür hedefler, sadece bireyin kendi çabalarına değil, aynı zamanda rakibin performansına da bağlı olurken, performans hedefleri ise sporcunun kendini daha ileriye taşımayı planladığı hedeflerdir, buna örnek verecek olursak bir yüzücünü bugün yüzdüğü 1000 metreyi yarın daha kısa sürede yüzmeyi hedeflemesi gibi, Süreç hedefleri ise bireyin performansını gerçekleştirdiği süreçte yapması gereken hedef hareketlerdir buna örnek olarak sııklarla atlama sporcusunun en üst noktada iken sıığı bırakarak atlayışı gerçekleştirmesi vb. söylenebilir. Özgüven bireyin yapmak istedikleri davranışı yapabileceklerini dair inanışlardır Sporcuların kendi kabiliyetlerine olan inancı ve kendilerine olan güven düzeyleri başarılarında önemli bir etmendir bunu ek olarak Özgüven kişinin kendini kayda değer hissetmesidir (Tiryaki, 2000). Aynı zamanda, özgüven genellikle genel kişilik özelliklerinden biridir (Amman, 2000). Spor alanında özel olarak tanımlanmış bir kavram olan sportif güven, bir sporcu tarafından başarı elde etme yeteneğine ilişkin inanç ve kesinlik derecesini ifade eder (Doğan, 2005). Yüksek özgüven seviyesine sahip sporcular genellikle risk almaktan ve hata yapmaktan

çekinmezler. Bununla birlikte, kendi yetenekleri hakkında şüpheye düşen sporcular genellikle sorumluluktan kaçınırlar ve başarısızlık korkusu, başarıya ulaşmalarını engelleyebilir (Balcıoğlu, 2003). İletişim, sözlü ve sözsüz (beden dili) olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleşir. Sözlü iletişimde kullanılan kelimelerin seçimi, ses tonu ve konuşmanın akıcılığı, iletilen mesajın etkisini artırırken, beden dilinin kullanımı ise mesajın daha iyi anlaşılmasına katkı sağlar. Sporda etkili iletişim, antrenör ile sporcu arasında karşılıklı güven ve saygının geliştirilmesine dayanır. Bu, ortak inançlar, ilgi alanları, değerler ve hedefler gibi unsurların açık iletişim yoluyla paylaşılmasıyla sağlanır. Spor iletişimi, sporcu için fiziksel ve psikososyal gelişimde önemli bir role sahiptir. Psikolojik sorunların giderilmesine yardımcı olurken sporcu motivasyonunu artırır ve onlara becerilerini geliştirmek için uygun bir ortam sunar. Antrenörler, sporcuların fikirlerini özgürce ifade edebileceği bir ortam sağlamalı ve onları dinlemelidir. Sporcu, kendi tespitlerine ve düşüncelerine değer verildiğini hissetmelidir. Antrenör-sporcu iletişimi, bilgi aktarımı, yardım etme ve sporcu özgüvenini pekiştirme amacıyla olmalıdır. Kaybetme durumunda olgun, bilinçli ve tutarlı bir yaklaşım sergilemek, sporcu için sonraki başarıları artırabilir. Hem antrenörün hem de sporcunun, kazanç ve kayıp durumlarında olumlu bir tutum sergilemesi önemlidir. Destekleyici ve moral verici konuşmalar, bu duygusal durumlarda başarıyı artırabilir. Antrenör veya sporcu tarafından sahip olunması gereken becerilerin eksikliği durumunda, iletilen mesaj uygun olmayabilir veya sporcu mesajı yanlış anlayabilir. Sonuç olarak, etkisiz iletişim oluşabilir (Abakay, 2010). Dikkat kontrolü, bir hedefe yönelik tam ve bilinçli bir algıyı ifade eder. Bu, kişinin psikolojik ve fiziksel enerjisini belirli bir hedefe odaklamasıyla ilgilidir. Dikkatin, gelen bilgileri kabaca tanımlama işlevine ek olarak, bilgiye seçici olarak odaklanma işlevi de vardır (Başer, 1998). Sporda yoğunlaşmanın istenen noktaya odaklanması istenilen bir durumdur. Başarılı sporcular, kısa süre içinde dikkatlerini belirli hedef ve duruma toplarken, akabinde sahadaki diğer sporcuların durumuna da dikkat edebilirler. Dikkatin istenilen ve yeterli seviyede olması, hareketlerin doğru zamanda ve doğru şekilde algılanmasını sağlar ve buna ve cevap hızlı bir yanıt oluşturulmasını mümkün kılar. Bu sürecin mümkün olduğunca hızlı ve doğru şekilde gerçekleşmesi, sporda başarı isteyen sporcular için temel bir gerekliliktir (Doğan, 2005). İç dönük dikkat, olumsuz duygular içerdiği durumlarda olumsuz etkiye sahiptir. Birçok sporcu, müsabaka sırasında korku duygusuyla kendini bireysel olarak değerlendirmeyi çok fazla

büyütmektedir ve bu yüzden birçok pozisyonu değerlendirememektedir. Dışa dönük dikkate gelecek olursak, bireyin gerçekleştirdiği veya gerçekleştireceği hareketlerin sportif bir olayla ilişkili olması şartıyla yararlıdır (Tiryaki, 2000).

## **2.9. DUYGU KAVRAMI**

Tarih boyunca, duygulara dair çeşitli terimler kullanılmıştır. Bu terimler arasında duygulanım, tutku, his ve ruh hâli yer almaktadır. Her biri, kendi bağlamında özel anlamlar taşır (Kutlay, 2021). İnsanın çevresi ve kendisiyle etkileşim ve iletişim içine girmesi sonucu olarak duygular meydana gelir meydana gelen bu duygular bireyin çevresindeki olayları anlamasında söz sahibidir aynı zamanda bu duygular duygusal algıyı biçimlendirirken sosyal ilişkiyi kurmayı da kolaylaştırır. Bireyin içsel dürtüleri ve inançları da bu duyguları içerir. Duygular hem içsel hem de dışsal faktörlerden kaynaklanabilir (Sabini ve Silver, 2018). Duygular geniş bir yelpazeye sahiptir, yoğunlukları değişkendir ve olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilebilirler. Olumsuz duygular, günlük motivasyonu azaltabilir ve bireyi negatif etkileyebilir. Eğer duygular, olaylarla uyumsuzsa, yanlış zamanda ortaya çıkıyorsa veya aşırı yoğunluk taşıyorsa olumsuz etkiler yaratabilir. Duygusal iyi oluş, hoşnutluk verici şeylere yönelerek veya olumsuz duyguları düzenleyerek sağlanabilir. Duyguların etkili bir şekilde yönetilmesi, uyumu artırıcı bir rol oynar (Starkey ve Tomalin 2022; Öpez, 2017). Duygu düzenleme kavramı ise Duygu düzenleme bireydeki duygusal olay ve tepkileri kontrol altında tutarak bireyin hedeflerine ulaşmasında ve odaklanmasında yardımcı olan bir süreçtir (Kelek, 2020). Duygusal tepkilerin yoğunluğu ve geçiciliği göz önünde bulundurularak, bu tepkilerin belirli bir zaman diliminde düzenlenmesi ve hedeflere ulaşmada etkili bir şekilde kullanılması gerektiği vurgulanır. Hem içsel hem de dışsal faktörlerin bu süreçte önemli rol oynadığı belirtilir, bu da duygu düzenlemenin bireyin duygusal zekasını geliştirerek başarıya odaklanmasını sağladığını gösterir. Duygu düzenleme kavramı, bireylerin yaşadıkları duyguları kontrol ederek sürdürebileceğini, artırabileceğini veya azaltabileceğini ortaya koyar (Tingaz-Ekiz, 2021). Duygu düzenlemenin gelişimi bireyin duygusal anlamda gelişmesinin oldukça önemli bir parçasıdır bireyler duygusal olarak yaşadığı deneyimleri hedeflerine ulaşmak için kullanabilir ve duyguların öz düzenlenme düzeyindeki artış sayesinde kendilerini daha iyi kontrol edebilirler (Uzun, 2021). Duygu düzenleme becerisinin gelişimi de tıpkı diğer yaşam becerileri gibi büyük ölçüde zaman ayırmayı ve uygulama yapmayı gerektirir Bu yüzden Bu becerilerin gelişimi bireylere

doğumdan itibaren başlayıp yetişkinliğe kadar devam eder (Yılmaz, 2020). Toplum, günlük hayatta huzur, neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguların yanı sıra hırs, korku ve nefret gibi olumsuz duyguları da deneyimler. Bu duygular, bireylere çeşitli mesajlar iletir ve bunlar onların davranışlarını etkilemede söz sahibi olur; olumlu duygular bireyleri cesaretlendirebilirken, negatif duygular tehlikelerden sakınma, değişim için aksiyona geçme veya tatmin edici şeylere dikkat çekme gibi tepkileri harekete geçirebilir. Fakat bazı insanlar negatif duyguların davranışlarını engellediğini düşündükleri için, bu duygularla mücadele etme yeteneklerini kaybedebilirler. Sonuç olarak, bu bireyler negatif duygularını yönetmekte zorlanabilir ve bu duyguların etkisi altında kalarak istemediği davranışlarda bulunabilir (Güler, 2019). Anlamlandırılması zor olan ve ortaya çıktığında yoğun olan İyi abi duygular Genellikle düzeltilmesi zordur Bu yüzden birey davranışsal ve bilişsel stratejilerle yönetilen savunma mekanizmaları olarak değerlendirilebilir. Bu mekanizmalar, hissedilen duyguları değiştirmeyi, azaltmayı veya onlardan uzaklaşmayı amaçlayan düzenleme araçları olarak değerlendirilebilir (Kelek, 2020). Duygu düzenleme süreci, duyguların belli bir dereceye kadar etkilenmesi ile ilgilidir. Bu süreç, duyguların ne zaman ortaya çıktığını, nasıl deneyimlendiğini ve nasıl ifade edildiğini içerir. Duygu düzenleme, evrensel bir kavram olmasına karşın, bireyin bilişsel durumu ve tecrübelerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Duyguların düzenlenmesinde çeşitli yöntemler bulunur; bunlar, bireyin kendi duygularını kontrol etmesi, duygunun kendisinin düzenlenmesi ve duygunun arka planındaki unsurların yönetilmesini içerir. Duygu düzenleme sürecinde, belirli bir duygu yaşanır ve bu süreç, duygunun nasıl ifade edileceğini belirler. Örneğin, kardeşler arasında çıkan bir tartışmada, birbirlerine zarar vermemek adına sakinleşmeye çalışmak, duygu düzenleme davranışına bir örnek olarak gösterilebilir (Öpez, 2017). Önemli olayı ve durumlarda duygular geri bildirim kaynağı olarak kullanılabilir bu geri bildirimler verilen tepkiler üzerinde etkilidir aynı zamanda toplumla insanlar arası iletişimde bir bağ oluşturmasına yardımcı olur. Bilgi paylaşımında ve dil kullanımında duygu kavramı büyük destek sağlar ve bu destek sayesinde sosyal iletişimde büyük rol sahibidir (Rimé, 2009). Bireyin ilk yıllarında bakıcısı tarafından desteklenmesi duygusal gelişim için büyük önem arz eder başarıya ulaşmak içinse bireyin duygularını etkili ve doğru bir biçimde yönetmesi önemlidir Bu yüzden duygu yönetme yeteneği Duygu düzenleme olarak isimlendirilir. Daha özel bir manada inceleyecek olursak duygu düzenleme duruma bağlı olarak anlık tepkilere cevap verme yeteneğidir ve bu yetenek ile

kişisel hedeflere ulaşmak için uygulama stratejilerle alakalıdır (Calkins ve Hill, 2007). Duygu düzenlemenin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerine hatta iş performansı üzerine etkileri vardır (Diefendorff vd., 2000). Duygular insanlarda sıklıkla yardım durumu teşkil etse de kontrol edilmediklerinde ya da istenmeyen bir zamanda meydana geldiğinde olumsuz etkileri olabilir bu tür durumlarda Duygu yoğunluğunun korunması azalması veya artırılması duygu düzenlemenin ne kadar önemli olduğunu ispatıdır (Çakmak ve Çevik, 2010)

Duygu düzenleme kavramı, bireyin hayatında karşılaştığı durumlara tepki verme yeteneğini ve gerektiğinde bu tepkileri esnetme kabiliyetini ifade eder. Bu kavramın kesin olarak hangi özellikleri yansıttığı konusunda net bir belirleme yapılmamıştır (Cole vd.,1994). Duygu düzenleme kavramının hangi özellikleri temsil ettiği konusunda bir netlik söz konusu değildir Duygu düzenlemesi, duyguların dışardan düzeltilmesi, dışsal olaylara duygusal tepki verme şeklinin düzenlenmesi veya kişinin kendi içsel durumunu düzenlemesi gibi farklı anlamları içerebilir. Bu konudaki kesin tanım ve ayırım, netlik kazanmamıştır (Cole vd., 2004). Duygu düzenleme, düşünceleri, fizyolojiyi ve davranışları düzenleme sürecini içerir ve bu durum bilinçli ya da bilinçsiz gerçekleşebilir. (Thompson, 2006). Duygu düzenleme kavramının, biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçler üzerinde etkili olduğu ortaya konulmuştur (Garnefski, vd., 2001). Duygular bazen yapıcı, bazen ise yıkıcı bir niteliğe sahip olabilirler. Zorluk, bu duyguları düzenlemek ve kontrol etmek için yöntemler bulmak ve uygulamaktır. Bu şekilde, duyguların zararlı ve olumsuz yönleri azaltılabilirken, yararlı ve olumlu yönleri korunabilir. Duygu düzenlemenin iki temel yöntemi vardır. Bilişsel yeniden yapılandırma, bireyin belirli bir duygusal durumu algılama biçimini değiştirerek mevcut duyguların etkisini azaltmayı amaçlar. Dışavurumcu baskılama ise, kişi bir duygusal durum yaşarken, o duyguyu ifade eden davranışları kontrol etmeyi ve engellemeyi hedefler (John ve Gross, 2004). Bireylerin sahip olduğu duyguların tanımlarının yapılmasında ve özelliklerinin belirlenmesinde etkin rol oynayan duygusal düzenleme kavramı bireylerin duyguları ne zaman deneyimlemeye başladıklarını ifade eder. Bu süreç ayrıca mevcut tepkilerin ne şekilde ve nasıl bir farklılığa uğradığını gösterme bakımından kolaylık sağlamaktadır (Gross, 1998). Duygu düzenleme, kişilerin sahip olduklarını ne şekilde ve ne zaman ulaştıklarını, nasıl deneyimlediklerini inceler. Ayrıca, kişisel olarak elde edilen deneyimler yoluyla nasıl bir değişim yaşandığını öğrenmek için de katkı

sunar(Maus vd., 2007). Duygu düzenleme, bireylerin genellikle dışsal veya içsel bir deneyime cevap olarak kullandıkları bilişsel davranışları anlatır. Bu terimler birbirlerine yakın anlamlara sahip olsa da, başa çıkma sadece strese verilen tepkilere odaklanırken, duygu düzenleme daha geniş bir yelpazede, stresli veya stressiz durumları kapsayarak duyguları yönetmeye odaklanır. Ayrıca, başa çıkma daha geniş bir hedefe yönelik düzenleme çabalarını içerirken, duygu düzenleme çabaları genellikle bireyin kendi duygusal deneyimlerinde değişiklik yapma çabalarını içerir (Gruhn ve Compas, 2020). Duygusal olarak duygu düzenleme bilgi alımını zihinsel bir şekilde iletme yöntemlerini içerir. Bireylerin duygularını bilişsel bir şekilde yönetmesi, yaşamlarının önemli bir parçasıdır ve stresli olaylarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. İnsanlar, yoğun iş temposu veya kişisel yaşamdaki meşguliyetler nedeniyle sürekli stres altında olabilirler. Bu durum, duyguları yönetmek için bir ihtiyaç doğurur. Hatta bebekler dahi, çevrelerini değiştirmek için çaba gösterirler. Çocuklar büyüdükçe, duygu düzenleme repertuarları genişler ve başlangıçta dışsal, davranışsal odaklı yaklaşımlardan daha içsel, bilişsel olanlara doğru ilerlerler (Garnefski vd., 2007). İnsan duygularının bilişsel olarak düzenlenmesi, insan hayatıyla ayrılmaz bir şekilde ilişkilidir. Bilişsel süreçler, kişilerin olumsuz veya kaygılı bir durumda kişinin kötü hissetmelerini önlemelerine yardımcı olur. Bu süreçler, bilinçdışı ve bireyin kendini suçlama, diğerleri suçlama gibi düşünce süreçleri şeklinde iki tür olarak sınıflandırılabilir (Garnefski vd., 2002). Bireylerin stresli bir olayla nasıl başa çıktıklarını, ne hissettiklerini sınıflandırmak için dokuz bilişsel duygu stratejisi geliştirmişlerdir. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz (Garnefski vd., 2007).

- **Kendini Suçlama:** Bireyin yaşadığı olumsuz bir durum karşısında kendini suçlaması
- **Kabullenme:** Geçmişte yaşanan ve sonuçları istenildiği gibi olmayan durumları kabullenme ve geride bırakma
- **Ruminasyon:** Olumsuz duygular ve durumlarla sürekli olarak düşünme ve bunlara takılı kalma
- **Olumlu Yeniden Odaklanma:** Olumsuz olaylar yerine pozitif ve keyifli durumları düşünme
- **Planlamaya Yeniden Odaklanma:** Stresli durumlarla başa çıkma ve çözüm yolları bulma

- **Olumlu Yeniden Değerlendirme:** Stresli olaylara pozitif anlamlar yükleyerek tekrar değerlendirme
- **Perspektif Alma:** Yaşanan durumun başkalarının da başına gelebileceğini anlama ve kıyaslamalarda bulunma
- **Felaketleştirme:** Olayları abartma ve olmayacak anlamlar çıkarma
- **Başkasını Suçlama:** Sorunların sorumluluğunu başkalarına atma

Bu süreçlerin ardından bilişsel sonuçlar ortaya çıkar ve bunun sonucunda duygular oluşur. Bu değerlendirmelerin sonucunda, bireylerin hangi duygudan ne derecede etkilendiği tahmin edilmeye çalışılır ve bu çerçevede duyguların yönleri ve olası sonuçları hakkında fikirler üretilir ve sonuçlar çıkarılır. Özellikle stres yaratan durumların bireyler tarafından bilişsel süreçler bağlamında kontrol edilmesi ve yönetilmesi, bireylere her durumda yardımcı olabilir (Garnefski vd., 2001). Duyguların karmaşık bir yapısı olduğundan, bilişsel süreçlerin duyguların oluşumu ve düzenlenmesinde ne zaman devreye girdiğini anlamak kolay değildir (Mauss vd., 2007). Bu nedenle, duyguların iç dinamiklerinde bilişsel süreçlerin varlığı ve etkisinin derecesi uzun süreler boyunca tartışma konusu olmuştur. Ancak yapılan yorumlamalar, seçici dikkat, bireyin tutumları ve duygularındaki bireysel değişiklikler gibi bilişsel işaretler incelendiğinde, duygu ve biliş kavramlarının tek başına ele alınamayacağını, bunun yerine ikisinin de birbirini tamamlayıcı bir içeriğe sahip olduğunu göstermektedir (Joormann ve Stanton, 2016). Duygu düzenlemesiyle ilgili kavram ve sürecin sadece bilişsel yönünü vurgulayan bir içeriğe sahip olduğu literatüre eklenmiştir (Garnefski vd., 2001). Genel olarak, bireyin yaşadığı zorlukları ve ona rahatsızlık veren durumları ruhsal yöntemlerle çözme süreci olarak tanımlanır. Başka bir tanıma göre ise, bir kişinin yaşadığı olaylar ve durumlar karşısında duyguların etkisiyle yaşanan deneyimlerin şeklini veya önemini değiştirme amacıyla bilinçli tepkilerin verildiği bir süreçtir (Garnefski vd., 2001). Bilişsel duygu düzenleme, bilinçli bilişsel süreçleri inceleyerek duygu düzenleme sürecini ele almaktadır, ancak bilişsel süreçlerin oluşumunda bilinçdışı ve bilinçli etkiler de önemlidir. Bu süreçler, bireylerin fizyolojik ve davranışsal tepkilerinde değişikliklere yol açabilir. Genel olarak, bu değişiklikler sayesinde mevcut veya potansiyel duygulara uygun şekilde ve zamanında tepki verme ve meseleye uygun bir şekilde cevap oluşturma imkânı ortaya çıkar (Ochsner ve Gross, 2005). Duygu düzenleme, bireylerin hedeflerine ulaşırken deneyimledikleri geçici ve yoğun duygulara tepkilerini fark etmelerini ve bu

duyguları kontrol etmelerini ifade eder. Bu süreç, içsel ve dışsal etkenlerin etkileşimiyle bireylerin duygusal tepkilerini yönetmeyi içerir (Thompson, 2006). Duyguların tanımlanması ve anlaşılması sürecinde bilişsel faktörlerin varlığı, araştırmacılar tarafından oldukça önemli bulunmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, kişilerin duyguları, düşünceleri ve davranışları, zihinlerinde gerçekleşen bilgi işleme süreçlerinin bir sonucudur. Bu süreçlerin ardından bilişsel değerlendirmeler yapılır ve bu değerlendirmelerin sonucunda duygular ortaya çıkar. Özellikle stresli durumlar karşısında, biliş ve bilişsel süreçlerin, duyguların düzenlenmesi, kontrol edilmesi ve yönetilmesinde kişilere yardımcı olduğu ve katkı sağladığı düşünülmektedir (Garnefski vd., 2001).

## **2.10. DUYGU DÜZENLEMENİN ÖZELLİKLERİ**

Canlıların oluşumundaki mükemmeliyeti görmemek mümkün değildir. Her bir uzvun bir sıra ve düzen içinde çalıştığı sistemli bir organizmaya sahibizdir. Duygular, bu sistemin içindeki hayati uyarıcılardır. Tamamıyla duygusal belleği alıp şekillendirerek etki ve tepki sağlayarak hızlı kararlar verilme sini kolaylaştırırlar. Aynı zamanda çevresel uyarıcıların optimize edilmesinde görev alırlar. Ancak tüm bunların yanı sıra anlık yapılan hatalara da yol açabilirler. Duygular, belirli bir düzende yaşandığında faydalı hale gelirler. Bu anlayış, duyguların düzenlenmesini gerekli kılmış ve yıllar boyunca üzerinde yoğun çalışmalar yapılmıştır (Gross, 2014). Duygu düzenleme, insanların duygusal tepkilerini yönetme ve kontrol etme sürecini ifade eder. Bu süreç, duyguların belli bir süre içinde nasıl ilerlediğini, fizyolojik olarak nasıl düzenlendiğini ve duygusal deneyimlerin devamlılığını sağlamak için ne tür stratejiler kullanıldığını kapsar. Duygu düzenleme, duyguların akışını ve devamlılığını sağlayarak duygusal deneyimlerin istikrarlı bir şekilde sürdürülmesine yardımcı olur. Özellikle uyarıcılara verilen tepkilerin doğru ve etkili bir şekilde düzenlenmesiyle ilgili olarak duyguların kendi kendini düzenlemesi önemlidir (Gross ve Thompson, 2007) gibi araştırmacılar, duygu düzenlemenin duygusal tepkilerin yönetilmesi ve düzenlenmesi sürecinde temel bir rol oynadığını vurgularlar. Bu süreç, kişilerin duygusal refahlarını artırmak ve duygusal deneyimlerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmak için önemlidir. yapılan bir çalışmada, duygu düzenlemenin kendiliğinden gerçekleşebileceği ve istemsiz olarak ortaya çıkabileceği, ancak aynı zamanda bilinçli ve kontrollü bir şekilde de gerçekleştirilebileceği vurgulanmıştır (McRae vd., 2008). Bu çalışma, duygu düzenleme sürecinin farklı

koşullar altında değişkenlik gösterebileceğini ve bazen bilinçli bir çaba gerektirebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çift yönlü yaklaşım, duygu düzenlemenin karmaşıklığını ve esnekliğini vurgular, çünkü bazen duygular otomatik olarak düzenlenirken bazen de bilinçli bir çaba gerekebilir. Bu bilgi, duygu düzenleme sürecini daha iyi anlamak ve geliştirmek için önemlidir. Duyguların en yoğun yaşandığı anlarda insanların uygun olmayan davranışlar sergileyebileceğine dikkat çekmektedir. Bu durum, etraflarındaki kişilere karşı kırıcı ve hoş olmayan bir tutum sergileme eğiliminde olmalarına neden olabilir. Ancak, bu tür olumsuz sonuçların önüne geçmek için duyguların düzenlenmesi gerekmektedir (Gottman, ve Levenson, 1992). Duyguların doğru bir şekilde yönetilmesi, insanların bu tür durumlarda daha kontrollü, yapıcı ve uyumlu davranmalarına olanak tanır. Bu nedenle, duyguların düzenlenmesi, kişilerin sosyal etkileşimlerinde daha olumlu ve sağlıklı bir rol oynamalarını sağlayabilir. Bireyler, duygularını düzenlemeyi tercih etme eğiliminde olabilirler, bu tercihlerini ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda yaparlar. Olumsuz deneyimler, acı verici olaylar ve bu tür deneyimlerin ilişkilere zarar verme endişesi gibi çeşitli faktörler, duygu düzenlemesine ihtiyaç duymalarına neden olabilir. Benzer şekilde, çevresel baskılar, kültürel normlar ve sosyal etkileşimler de duyguların düzenlenmesinin önemli hale gelmesine sebep olabilir (John ve Gross, 2004). Duygu düzenleme, duyguların baskı altına alınması veya bastırılması anlamına gelmemelidir. Kişilerin amaçlarına ulaşmak için duygusal ifadelerini kontrol altında tutma eğilimi, aynı zamanda duygusal ifadelerin farklı şekillerde kullanılma yeteneğini de içerir. Örneğin; bir çocuk oyun oynarken düşüp dizini yaralarsa, acısını gösterir ve ağlar. Küçük yaşlardaki bir çocuk duygularını gizlemekte zorlanabilir, ancak yetişkin bir birey düşse ve acıya bile ağlamaktan kaçınabilir, duygularını kontrol ederek doğal bir tepkiyi engelleyebilir (Walden ve Smith, 1997). Duygu düzenleme, zihinsel dayanıklılık kavramını da içeren ve ikisi arasında ilişki bulunan bir faktördür (Orhan vd., 2019). Zihinsel dayanıklılık, genellikle stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyum sağlamaya yardımcı olan bir benlik özelliği olarak kabul edilir (Jacelon, 1997). İnsanlar genellikle olumsuz olaylarla karşılaştıklarında başlangıç aşamasını zor geçirebilirler. Ancak yaşadıkları zorlukların üstesinden geldiklerinde, hayatlarını etkileyebilecek her türlü durumla başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği geliştirirler. Zihinsel dayanıklılık bu noktada önemli bir rehber haline gelir. Uzun bir yolculukta zorlukların üstesinden gelmek veya hedefe daha hızlı ulaşmak için sürekli bir

motivasyon ve güç gereklidir. Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık en önemli güç kaynağıdır (Garnezy, 1991; Luthans, 2002; Masten vd., 1990). Zihinsel dayanıklılık, olumsuz olayların etkisini azaltma, düzeltme ve iyileştirme becerisi olarak tanımlanabilir. Bu beceri, başarısızlık, tutarsızlık ve ilgisizlik gibi olumsuz durumların etkilerini en aza indirme kabiliyetini içerir (Luthans, 2002). Duygu düzenlemesi, insanların genellikle öfke, üzüntü, stres gibi olumsuz duyguları bastırmaya ve aynı zamanda sevgi, mutluluk, ilgi ve heyecan gibi olumlu duyguları artırmaya çalıştıkları bir süreçtir (Gross vd., 2006). Duyguların aşırı yoğunluğunu azaltmak için belirli stratejiler geliştirilmiştir. Bu stratejiler genellikle bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme olarak iki ana gruba ayrılır. Bilişsel yeniden değerlendirme, kişilerin yaşamı olumlu bir bakış açısıyla görmelerine yardımcı olan ve belirli bir duruma ilişkin duyguların etkisini azaltmak için düşüncelerini değiştiren bir stratejidir. Bastırma ise mevcut düşüncenin ifade edilmesini engellemeyi ifade eder. Bireyler bastırma stratejisini genellikle olumsuz sonuçlardan kaçınmak için kullanır (Gross, 2002). Bir araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme tekniğini kullanan bireylerin ruhsal bunalımlarının düşük olduğu, olumlu duygular yaşadıkları, hayata iyimser baktıkları, yüksek öz güvene sahip oldukları ve çevrelerinde sevilen ve hoş görülen kişiler oldukları belirlenmiştir. Diğer yandan, bastırma stratejisini kullanan kişilerin yaşama doyum sağladıkları, olumsuz duygular ve düşünceler içinde oldukları, ruhsal bunalım ve bunaltı yaşadıkları ancak benzer ve yakın ilişkilerden sosyal destek aldıkları gözlemlenmiştir. (John ve Gross, 2004).

## 2.11. DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Duygu düzenleme sürecinde çeşitli yöntemler kullanılır. Geçmiş yüzyıllarda, birçok model ve teori bu yöntemleri detaylıca incelemiş ve etkili ile etkisiz olanları ayırmıştır. Temelde, durum seçimi, davranışsal tepki, dikkat odaklama, bilişsel değişim ve tepki değişimi gibi beş farklı strateji üzerinde durulmuştur. Durum Seçimi: Beklenen veya beklenmeyen duyguların ortaya çıkmasına yol açacak eylemin tanımlanmasıdır. Örneğin; ayrılma endişesi yaşayan bir öğrencinin lise tercihlerinde farklı bir konumda bulunan liseleri tercih etmesi gibi bir durumda, bu strateji kullanılabilir.

- ❖ **Davranışsal:** Normal yaşamı sürdürme, spor yapma gibi etkinliklerde bulunma, günlük yaşantıya dair notlar almak veya sosyal destek arayışına girmek gibi davranışlar bu stratejiye örnek olarak gösterilebilir

- ❖ **Dikkat Dağılımı:** Duygusal olarak etkileyici bir durumdan veya uyarıcıdan uzaklaşarak dikkatin dağıtılmasıdır
- ❖ **Bilişsel Değişim:** Duygusal durumu pozitif bir şekilde yeniden değerlendirme, kişisel rahatlama teknikleri uygulama ve zihinsel dağılma gibi bilişsel değişiklikleri içerir
- ❖ **Tepki Değişimi:** Durum ve hedefe bağlı olarak duygunun uygunluğunu değerlendirme ve duygusal tepkiyi bastırma veya ifade etme kararı verme sürecini ifade eder. Bu strateji, stres veya diğer duygusal durumlarla etkin bir şekilde başa çıkmayı sağlar (Güler, 2019)

## 2.12. DUYGU DÜZENLEME VE SPOR

Duygular, sporun önemli bir parçası olduğundan, spor aktiviteleri sırasında da etkili bir rol oynarlar. Sporcular antrenman veya yarışma sırasında bir dizi olumsuz faktörle karşılaşabilirler. Bu faktörler arasında haksızlıklar, hatalar, partner veya antrenörle yaşanan anlaşmazlıklar ve seyirci tepkileri gibi durumlar yer alır. Bu etkenler sporcuların duygusal durumlarını etkileyebilir ve bazen istemsiz duygusal tepkilere yol açabilir. Örneğin, bir yarışma sırasında sporcu, duygularını kontrol etme konusunda bilinçsiz olabilir ve istemsiz davranabilir. Bu istemsiz tepkiler, sporcu performansını önemli ölçüde etkileyebilir, bu nedenle duyguların düzenlenmesi bu tür durumlarda önemlidir. (Vallerand ve Blanchard, 2000). Taekwondo sporcuları, antrenman veya müsabaka sırasında çeşitli duygu değişimlerine maruz kalabilirler. Bu değişimler olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu duygular, müsabık yarışmacı sporcular için avantaj sağlarken, olumsuz duygular sporcu performansında düşüşe neden olabilir. Bu nedenle, sporcuların duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları ve dayanıklılık geliştirmeleri önemlidir. Spor uygulamalarında duygu düzenlemenin kritik bir rol oynadığı bilinmektedir. Yeniden değerlendirme ve bastırma gibi stratejilerin duygusal değişimler ve davranış düzeyleri üzerindeki etkileri, sportif performansla içsel süreçler arasında yakın ilişkilendirilmiştir (Uphill vd., 2009). Duygular, insanların yaşamlarında önemli bir yer tutar ve sporcuların performanslarını güçlü bir şekilde etkileyebilir. Duygusal uyarıcılar, başarı veya başarısızlık arasındaki farkı yaratabilir. Örneğin, bir sporcunun kendini zor anlarında farklı bir davranış sergilemesi mümkündür. Sporcu, dikkatini rahatsız eden durumla başa çıkmak için koruyucu bir mekanizma geliştirmeli ve farklı aktivitelere odaklanarak bu durumu atlatabilmelidir. Olumsuz etkilere karşı nefes alma, kıyafetini düzeltme veya

zihinsel olarak maça konsantre olup mental çalışma yapma gibi yöntemler kullanılabilir. Sporcu, bu tür durumlarda yeniden değerlendirme stratejilerini kullanarak rahatlama sağlayarak duygularını düzenleyebilir (Cohn, 1990). İnsanların inanç duyguları, zihinsel açıdan duygu düzenlemesiyle yakından ilişkilidir. Sürekli kendini yetersiz hissetme, yapabileceklerine dair inancın eksikliği ve kontrol edememe duyguları insanlarda olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu durum, sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Uphill vd., 2009). Yapılan bir çalışma da sor yarışmaları sırasında yaşanan iyi, güzel, hoş olan duygu durumlarının yeniden değerlendirme ile ilişkisinin olduğundan bahsedilmiştir. Ancak istenmeyen nahış durumlarda ise bastırma ya da yeniden değerlendirme stratejisinin pek bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Bu sayede oluşmuş olan sonucu ise sporcuların yaşadıkları kötü anları hatırlamak istemediklerinden dolayı ön yargılı davranış gösterip cevap vermekten kaçınmış olabileceklerinden söz edilmektedir (Uphill vd., 2012)

### **2.13. SPOR PSİKOLOJİSİ ARAŞTIRMALARINDA DUYGU KAVRAMI**

Psikolojide duygusal gelişim üzerine yapılan çalışmalara baktığımızda duygunun farklı yönleri ile ilgilendiğini görmekteyiz. İşlevselci bakış açısı duyguların insanın hayatında yüzleştiği zorluklara ve yakalamayı başardı fırsatlara doğru ve uygun tepki vermesine değinmektedir. Modern dünyada Duygu tanımları bireylerin hafızasını geliştirdiği karar almasında faydalı olduğu bireyler arası ilişkiyi pozitif etkilediğini vurgulamaktadır (Joy vd., 2020; Güler, 2019). Spor psikolojisinde duygu kavramı, genellikle spor yapılan salonlar, sahalar gibi ortamlarda yaşanan durumlarla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Sporcuların bu ortamlarda karşılaştıkları olaylara verdikleri tepkiler duygularını yansıtmaktadır. Sporcuların spor sahalarında yaşadıkları duygusal deneyimler, performansları, öz güvenleri, mücadele azimleri ve kararlılıkları gibi birçok açıdan etkili olabilir. Dolayısıyla, sporcuların bu ortamlardaki duygusal deneyimleri, sportif başarılarını etkileyen önemli bir faktördür (Ağca, 2019).

### **2.14. DUYGU PERFORMANS İLİŞKİSİ**

Duygusal ve toplumsal gelişimin arasında bir etkileşim olduğu bilinmektedir. Kişinin duygu gelişiminin aşamalar dahilinde tamamlandıktan sonra topluma anlamlı katkıda bulunması beklenir. Bu nedenle kişilerin kendi benliğini tam anlamıyla kabul etmesi ve kendini anlaması demek bir yandan da toplumla uyuşması demektir. Sportif

faaliyetler toplumun sahip olduğu deneyimi yansıtarak duyguları içinde barındır ve aktivite esnasında gerçekleştirilen hareketlerle duyguları ifade şansı tanır (Ergin, 2000). Saldırganlık, hırs, kıskançlık ve öfke gibi duygulardan arınma ve bu duygulardan uzaklaşmada duygusal düzenleme oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Sportif faaliyetler kişisel bir deneyim gibi yansıtılsa da aslında sosyal bir olgudur. Spor aracılığıyla yapılan yarışma, rekabet ve mücadele eylemleri toplumun sahip olduğu dinamiklerin vazgeçilmez unsurları arasındadır. Bireyin sahip olduğu benlik sporcuyla daha ileri bir seviyeye taşıyarak onun kim olduğunu, hedeflerini ve çevresel algısını ifade ederek diğer bireylerle kendini kıyaslama imkânı tanır (Güler, 2019). Öfke, hırs, kıskançlık, saldırganlık gibi duygulardan arınmak, duyguları kontrol etme yeteneğini güçlendirebilir. Spor faaliyetleri, kişisel bir etken gibi görünür ancak genelde toplumsal bir nitelik taşır. Spor yoluyla yaşana mücadele ve rekabet yarışma gibi etkinlikler, toplumsal ilişkilerin temel yapı taşını oluşturur. Kişinin benliği, spor sayesinde daha da ileriye taşınabilmektedir. Benlik, bireyin, hedeflerini, çevresini nasıl algıladığını, kim olduğunu ve nasıl belirlediğini yansıtır. Kişi, bu farkındalıkla, çevresinde yer alan diğer kişilere göre kendini değerlendirir ve sahip olduğu yeteneklerini gözden geçirerek ilerler (Güler, 2019).

## **2.15. SPORDA DUYGU DÜZENLEME**

Duygu'nun işlevselliği antrenman sırasında yapılan hareketlerin kalitesini geliştirme ve takımdaki diğer sporcularla iletişimi sağlıklı bir şekilde sürdürebilme aynı zamanda egzersiz ve spor sırasında sakatlanma düşürebilmek bakımından büyük önem arz etmektedir bu durum Spor psikologları tarafınca oldukça önemli bir psikolojik beceri sayılmaktadır (Ağca, 2019). Literatür incelendiğinde, genel olarak stres, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygu durumlarına odaklanıldığı görülmektedir. Ancak bilişsel duygu düzenleme kavramıyla ilgili araştırmaların sayısı artmaktadır ve bu kavramın farklı değişkenlerle ilişkisi araştırılmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalarda bilişsel duygu düzenleme kavramına dair çeşitli bulgular elde edilmiştir. Örneğin, Zlomke ve Hahn (2010) tarafından yürütülen bir araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kendini suçlama ve felaketleştirme ile kaygı ve stres arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir, Başka bir çalışmada ise kaygı ile felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Garnefski ve Kraaij, 2006) Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu

düzenleme stratejileri ile depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu değişkenlerinin incelendiği bir başka araştırmada, olumsuz olarak nitelendirilen duygu düzenleme ile depresyon, kaygı ve yeme bozukluğu arasında daha güçlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, öfke, stres, kaygı ve depresyon üzerinde olumlu yeniden değerlendirme, kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin varlığının artı yönde bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Martin ve Dahlen, 2005). Başka bir çalışmada, öfke ve saldırganlık ile bilişsel duygu düzenleme kavramları arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyi araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, uyumlu ve olumlu olarak adlandırılan duygu düzenleme stratejilerinden yararlanan bireylerin sosyal yaşamlarında daha uyumlu ve olumlu olduğu sonucuna karar kılınmıştır (Eisenberg ve Fabes, 1992). Başka bir araştırmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin doğası ve şiddeti incelenmiş ve elde edilen sonuçlara göre felaketleştirme, kendini suçlama ve ruminasyon ile depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu, olumlu yeniden değerlendirme ise depresyonla negatif yönde ilişkilendirilmiştir (Garnefski vd., 2004). düşük sosyoekonomik seviyeye sahip ailelerin çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada, duygularını anlama ve ifade etme becerileriyle ilgili eğitimler uygulamıştır Eğitimlerin sonucunda, bu çocukların akademik başarılarının ve sosyal ilişkilerinin olumlu yönde etkilendiği, ayrıca davranışlarında belirgin bir azalma olduğu bulunmuştur (Izard vd., 2001). Gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, eğitimdeki başarı ile ailelerin tutumları arasındaki ilişkide akademik beceri, sosyal iletişim ve bilişsel duygu düzenlemenin aracılık rolünün ne derece etkili olduğu araştırılmıştır (Hill ve Craft, 2003). Araştırma sonuçlarına göre, sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin aile tutumu ve akademik başarı arasında oldukça önemli bir aracı rol oynadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, olumlu yeniden değerlendirme ve kabul etme fonksiyonlarının depresyon üzerinde negatif yönde etkili olduğunu bulunmuştur. Aynı çalışmada, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerinin kullanılmasının bireylerde kaygıyı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Ataman, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma sıklığının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların ruminasyonu erkeklere kıyasla daha

fazla kullandığı, erkeklerin ise olumlu yeniden değerlendirme ve diğerlerini suçlama stratejilerini daha sık kullandığı ortaya çıkmıştır (Zengin, 2019).



## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **YÖNTEM VE BULGULAR**

#### **3.1. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler mevcuttur.

##### **3.1.1. Araştırma Modeli**

Türk Millî Muay Thai sporcularının duygu düzenleme ve psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak yapılmıştır. Bu model “iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2018). Ayrıca çalışma için Muş Alparslan Üniversite Spor Bilimler Fakülte Dekanlığının 08.11.2023 ve 116337 sayılı yazı ile Etik kurulundan onay alınmıştır.

##### **3.1.2. Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu Türk Millî Muay Thai takımında mücadele eden ve aktif olarak spor yapan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden ve aktif olarak spor yapan 338 milli muay thai sporcusu oluşturmaktadır.

##### **3.1.3. Verilerin Toplanması**

Veriler katılımcılara google formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve gönüllü katılımı esas alınmıştır. Toplamda 363 katılımcıya ulaşılmış eksik ya da hatalı görülen 25 ölçek formu analiz için uygun bulunmamış ve çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde “Kişisel Bilgiler Formu”, ikinci bölümde “Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” ve üçüncü bölümde “Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği” yer almıştır.

##### **3.1.4. Veri Toplama Araçları**

###### **3.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada katılımcılara ait demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan sorulardan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, spor yaşı, eğitim düzeyi millîlik düzeyi, gelir düzeyi değişkenlerine yönelik sorular sorulmuştur.

### **3.1.4.2. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği**

Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995) tarafından sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek üzere geliştirilen bir öz değerlendirme aracı olan ölçek, 28 madde ve 7 alt boyut içermektedir. Her bir alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Ölçek, 4 seviyeli Likert tipi bir yapıya sahiptir ve değerlendirme, 'Neredeyse hiçbir zaman', 'Bazen', 'Sıklıkla' ve 'Neredeyse her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında gerçekleştirilir. Ölçeğin 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı maddeleri olumsuzdur ve ters skorlanmalıdır.

### **3.1.4.3. Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği**

Tingaz ve Altun Ekiz (2018:301-3013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Duygu Düzenleme Ölçeği 8 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci faktör, "Bilişsel Yeniden Değerlendirme", ikinci faktör ise "Bastırma" olarak adlandırılmıştır. Ölçek, 7'li likert tipinde değerlendirilmektedir (1=Kesinlikle aynı fikirde değilim, 4=Kararsızım, 7=Kesinlikle aynı fikirdeyim).

### **3.1.5. Verilerin Analizi**

SPSS 23.0 paket programı veri analizi için tercih edilmiş ve belirlenen hata payı %0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin incelenme sürecinde yüzde, sayı, ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olmasıyla sağlanmış ve bu sayede iki ölçek arasında normal dağılım olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010). İkili bağımsız grup karşılaştırmaları için independent sample t-test, birden fazla bağımsız grup için ise one way ANOVA testi tercih edilmiştir. ANOVA analizi sonuçlarına göre farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi gibi tamamlayıcı post-hoc analizler kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise korelasyon analizi tercih edilmiştir.

Araştırmanın bu bölümü, araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizleri ve yorumlarını içermektedir.

**Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı**

<b>Değişkenler</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans(n)</b>	<b>Yüzde(%)</b>
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	237	70,1
	Kadın	101	29,9
<b>Medeni durum</b>	Evli	75	22,2
	Bekâr	263	77,8
<b>Yaş</b>	14-19 yaş arası	77	22,8
	20-25 yaş arası	192	56,8
	26 yaş ve üzeri	69	20,4
<b>Eğitim durumu</b>	Lise ve öncesi	101	29,9
	Ön lisans	104	30,8
	Lisans ve üzeri	133	39,3
<b>Spor yaşınız?</b>	1-3 yıl	62	18,3
	4-6 yıl	164	48,5
	7 yıl ve üzeri	112	33,1
<b>Millîlik düzeyi</b>	A Milli	112	33,1
	B Milli	116	34,3
	C Milli	110	32,5
<b>Gelir düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?</b>	Düşük	40	11,8
	Orta	247	73,1
	Yüksek	51	15,1

**Tablo 3.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri**

Ölçek	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Skewnes	Kurtosis	Alpha
<b>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği</b>	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	338	12,38	2,35	-,540	-,357	,775
	Öğrenmeye Açık Olabilme	338	10,92	2,04	-,104	-,100	,779
	Konsantrasyon	338	12,15	2,23	-,270	-,463	,770
	Güven ve Başarı Motivasyonu	338	12,59	2,02	-,248	-,772	,774
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	338	12,66	2,21	-,440	-,572	,773
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	338	13,90	2,72	-,133	-,408	,768
	Endişelerden Kurtulma	338	10,78	2,34	-,077	-,349	,791
	<b>GENEL TOPLAM</b>	338	82,89	11,14	-,286	-,798	,850
<b>Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	338	9,49	1,53	-,296	,016	,796
	Bastırma	338	10,15	1,43	-1,010	,942	,787
	<b>GENEL TOPLAM</b>	338	19,64	2,47	-,601	,957	,782

Bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olan ölçeğe ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin George ve Mallery'nin (2010) belirttiği -2, +2 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Erkek	237	12,39	2,356	,058	,402
		Kadın	101	12,37	2,378		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Erkek	237	10,86	2,092	-,839	,216
		Kadın	101	11,06	1,945		
	Konsantrasyon	Erkek	237	12,34	2,224	-2,418	,877
		Kadın	101	11,70	2,220		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Erkek	237	12,58	2,037	-,154	,072
		Kadın	101	12,62	2,014		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Erkek	237	12,52	2,159	-	,002*
		Kadın	101	13,00	2,315		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Erkek	237	14,19	2,667	3,065	,261
		Kadın	101	13,21	2,748		
	Endişelerden Kurtulma	Erkek	237	10,87	2,474	-1,127	,397
		Kadın	101	10,56	1,987		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	Erkek	237	83,23	11,535	-,848	,007*
Kadın		101	82,10	10,174			
Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Erkek	237	9,63	1,510	2,706	,132
		Kadın	101	9,14	1,538		
	Bastırma	Erkek	237	10,22	1,398	-1,512	,132
		Kadın	101	9,97	1,512		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	Erkek	237	19,86	2,430	-2,553	,111
	Kadın	101	19,11	2,527			

Tablo 3.3'e göre, psikolojik becerileri değerlendiren ölçekte, cinsiyet değişkenine dayalı olarak zorluklarla baş etme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma gibi alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. Bu bulgu, cinsiyetin bu özelliklerde belirgin bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. ( $p>0,05$ ). Hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bastırma alt boyutunda anlamlı ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.4. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Evli	75	13,13	1,933	-3,144	,000*
		Bekâr	263	12,17	2,429		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Evli	75	11,70	1,843	-3,814	,002*
		Bekâr	263	10,70	2,053		
	Konsantrasyon	Evli	75	12,85	1,991	-3,120	,051
		Bekâr	263	11,95	2,268		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Evli	75	13,00	1,881	-1,957	,007*
		Bekâr	263	12,48	2,056		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Evli	75	13,28	1,928	-2,736	,193
		Bekâr	263	12,49	2,263		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Evli	75	14,26	2,395	-1,303	,964
		Bekâr	263	13,80	2,807		
	Endişelerden Kurtulma	Evli	75	10,78	2,413	-,045	,001*
		Bekâr	263	10,65	2,324		
<b>GENEL TOPLAM</b>	Evli	75	86,60	10,260	-3,311	,142	
	Bekâr	263	81,84	11,177			
Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Evli	75	9,17	1,417	-	,878
		Bekâr	263	9,58	1,555		
	Bastırma	Evli	75	10,17	1,057	-,153	,245
		Bekâr	263	10,14	1,528		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	Evli	75	19,34	1,927	-	,243
	Bekâr	263	19,72	2,612			

Tablo 3.4'e göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamazken ( $p>0,05$ ). Zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında evli katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.5. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	13-19 yaş arası	77	11,97	2,719	2	1,786	,169
		20-25 yaş arası	192	12,36	2,295	335		
		26 yaş ve üzeri	69	12,89	2,015	337		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	13-19 yaş arası	77	10,46	2,093	2	2,289	,103
		20-25 yaş arası	192	10,93	1,924	335		
		26 yaş ve üzeri	69	11,40	2,244	337		
	Konsantrasyon	13-19 yaş arası	77	12,00	2,486	2	,117	,890
		20-25 yaş arası	192	12,17	2,198	335		
		26 yaş ve üzeri	69	12,26	2,076	337		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	13-19 yaş arası	77	12,96	2,136	2	1,946	,144
		20-25 yaş arası	192	12,47	1,965	335		
		26 yaş ve üzeri	69	12,52	2,055	337		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	13-19 yaş arası	77	12,35	2,263	2	,703	,496
		20-25 yaş arası	192	12,74	2,221	335		
		26 yaş ve üzeri	69	12,81	2,137	337		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	13-19 yaş arası	77	13,58	3,217	2	,595	,552
		20-25 yaş arası	192	14,09	2,633	335		
		26 yaş ve üzeri	69	13,72	2,344	337		
Endişelerden Kurtulma	13-19 yaş arası	77	10,41	2,862	2	,416	,660	
	20-25 yaş arası	192	10,86	2,143	335			
	26 yaş ve üzeri	69	10,95	2,212	337			
<b>GENEL TOPLAM</b>	13-19 yaş arası	77	81,25	11,666	2	,530	,589	
	20-25 yaş arası	192	83,09	11,057	335			
	26 yaş ve üzeri	69	84,15	10,724	337			
Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	13-19 yaş arası	77	9,58	1,665	2	,353	,703
		20-25 yaş arası	192	9,54	1,450	335		
		26 yaş ve üzeri	69	9,24	1,603	337		
	Bastırma	13-19 yaş arası	77	10,07	1,587	2	,197	,821
		20-25 yaş arası	192	10,17	1,388	335		
		26 yaş ve üzeri	69	10,15	1,410	337		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	13-19 yaş arası	77	19,66	2,859	2	,042	,959
		20-25 yaş arası	192	19,71	2,311	335		
		26 yaş ve üzeri	69	19,40	2,498	337		

A=13-19 yaş arası /B=20-25 yaş arası /C=26 yaş ve üzeri

Tablo 3.5'e göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde ve duygu düzenleme ölçeğinde, yaş durumu değişkenine göre alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.6. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Tukey	
<b>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği</b>	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Lise ve	101	12,14	2,597	2	2,055	,130		
		Ön lisans	104	12,76	2,173	335				
		Lisans ve	133	12,27	2,296	337				
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Lise ve	101	10,60	2,049	2	6,577	<b>,002*</b>		<b>C&gt;A C&gt;B</b>
		Ön lisans	104	11,51	2,043	335				
		Lisans ve	133	12,70	1,968	337				
	Konsantrasyon	Lise ve	101	11,99	2,357	2	2,634	,073		
		Ön lisans	104	12,56	2,064	335				
		Lisans ve	133	11,94	2,251	337				
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Lise ve	101	12,77	2,106	2	1,256	,286		
		Ön lisans	104	12,70	1,940	335				
		Lisans ve	133	12,38	2,029	337				
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Lise ve	101	12,21	2,170	2	3,934	,120		
		Ön lisans	104	13,07	2,193	335				
		Lisans ve	133	12,69	2,216	337				
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Lise ve	101	14,03	3,094	2	,186	,831		
		Ön lisans	104	13,81	2,518	335				
		Lisans ve	133	13,87	2,594	337				
Endişelerden Kurtulma	Lise ve	101	10,71	2,703	2	,302	,740			
	Ön lisans	104	10,93	2,096	335					
	Lisans ve	133	10,72	2,237	337					
<b>GENEL TOPLAM</b>	Lise ve	101	81,89	11,392	2	2,468	,086			
	Ön lisans	104	84,90	10,759	335					
	Lisans ve	133	82,09	11,122	337					
<b>Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Lise ve	101	9,73	1,399	2	1,866	,156		
		Ön lisans	104	9,34	1,446	335				
		Lisans ve	133	9,42	1,679	337				
	Bastırma	Lise ve	101	10,12	1,411	2	,753	,472		
		Ön lisans	104	10,28	1,384	335				
		Lisans ve	133	10,06	1,496	337				
<b>GENEL TOPLAM</b>	Lise ve	101	19,86	2,370	2	,674	,510			
	Ön lisans	104	19,63	2,260	335					
	Lisans ve	133	19,48	2,718	337					

**A=** Lise ve öncesi /**B=** Ön lisans /**C=** Lisans ve üzeri

Tablo 3.6'ya göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde eğitim düzeyine göre , öğrenmeye açık olabilme ( $F_{(2-337)}=, 6,577; p<0,05$ ), alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, lisansüstü eğitim seviyesine sahip

bireylerin diğer eğitim kademelerine kıyasla özelliklerinin daha baskın olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.7. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Spor Yaşı Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Tukey
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	1-3 yıl	62	11,32	2,578	2	8,662	,000*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	12,75	2,191	335			
		7 yıl ve üzeri	112	12,44	2,316	337			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	1-3 yıl	62	9,87	1,604	2	16,535	,000*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	11,48	1,976	335			
		7 yıl ve üzeri	112	10,68	2,109	337			
	Konsantrasyon	1-3 yıl	62	11,37	2,369	2	4,727	,009*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	12,38	2,271	335			
		7 yıl ve üzeri	112	12,35	2,035	337			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	1-3 yıl	62	12,06	2,339	2	3,001	,000*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	12,83	1,962	335			
		7 yıl ve üzeri	112	12,63	1,896	337			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	1-3 yıl	62	12,06	2,339	2	9,377	,000*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	12,93	1,962	335			
		7 yıl ve üzeri	112	12,73	1,896	337			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	1-3 yıl	62	12,85	2,678	2	5,842	,003*	C>A C>B
		4-6 yıl	164	14,10	2,694	335			
		7 yıl ve üzeri	112	14,19	2,680	337			
	Endişelerden Kurtulma	1-3 yıl	62	10,30	2,301	2	5,551	,004*	B>A B>C
		4-6 yıl	164	11,21	2,106	335			
		7 yıl ve üzeri	112	10,41	2,584	337			
<b>GENEL TOPLAM</b>	1-3 yıl	62	76,88	10,125	2	12,252	,000*	B>A B>C	
	4-6 yıl	164	84,76	11,146	335				
	7 yıl ve üzeri	112	83,48	10,60	337				
Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1-3 yıl	62	9,45	1,533	2	1,306	,272	
		4-6 yıl	164	9,37	1,539	335			
		7 yıl ve üzeri	112	9,67	1,519	337			
	Bastırma	1-3 yıl	62	9,66	1,698	2	5,860	,003*	C>A C>B
		4-6 yıl	164	10,14	1,402	335			
		7 yıl ve üzeri	112	10,42	1,257	337			
	<b>GENEL TOPLAM</b>	1-3 yıl	62	19,11	2,823	2	3,623	,128	
		4-6 yıl	164	19,52	2,417	335			
		7 yıl ve üzeri	112	20,10	2,302	337			

A= 1-3 yıl /B= 4-6 yıl /C= 7 yıl ve üzeri

Tablo 3.7'ye göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde spor yapma yılı değişkenine göre zorluklarla baş edebilme yeteneği ( $F_{(2-337)}=, 8,662; p<0,05$ ), öğrenmeye açık olabilme ( $F_{(2-337)}=, 16,535; p<0,05$ ), konsantrasyon( $F_{(2-337)}=, 4,727; p<0,05$ ), güven ve başarı motivasyonu( $F_{(2-337)}=, 3,001; p<0,05$ ), hedef belirleme ve mental hazırlık( $F_{(2-337)}=, 9,337; p<0,05$ ), baskı altında iyi performans gösterebilme ( $F_{(2-337)}=, 5,482; p<0,05$ ), endişelerden kurtulma  $F_{(2-337)}=, 5,860; p<0,05$ ) alt boyutlarında ve genel toplamda ( $F_{(2-337)}=, 12,252; p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken, bastırma alt boyutunda  $F_{(2-337)}=, 5,860; p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, spor yapma yılı 4-6 yıl arasında olan katılımcıların bazı özelliklerinin daha baskın olduğu, bazı özelliklerde ise spor yapma yılı 7 yıl üzeri olan katılımcıların baskın olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.8. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Millilik Düzeyi Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Millilik Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p	Tukey
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	A Milli	112	12,53	2,567	2	5,191	,006*	A>B A>C
		B Milli	116	12,18	2,012	335			
		C Milli	110	11,81	2,389	337			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	A Milli	112	11,41	1,971	2	21,318	,000*	A>B A>C
		B Milli	116	11,38	1,891	335			
		C Milli	110	9,93	1,945	337			
	Konsantrasyon	A Milli	112	12,38	2,226	2	3,096	,147	
		B Milli	116	12,33	2,076	335			
		C Milli	110	11,71	2,370	337			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	A Milli	112	12,76	1,977	2	3,039	,149	
		B Milli	116	12,80	1,804	335			
		C Milli	110	12,20	2,250	337			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	A Milli	112	12,79	2,329	2	2,728	,167	
		B Milli	116	12,92	1,907	335			
		C Milli	110	12,27	2,357	337			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	A Milli	112	16,74	2,572	2	6,249	,002*	A>B A>C
		B Milli	116	14,13	2,661	335			
		C Milli	110	13,20	2,814	337			
	Endişelerden Kurtulma	A Milli	112	12,96	2,265	2	11,933	,000*	A>B A>C
		B Milli	116	11,39	1,955	335			
		C Milli	110	9,95	2,560	337			
<b>GENEL TOPLAM</b>	A Milli	112	86,35	12,287	2	12,479	,000*	A>B A>C	
	B Milli	116	85,43	11,481	335				
	C Milli	110	78,72	10,999	337				
Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	A Milli	112	9,31	1,542	2	1,177	,309	
		B Milli	116	9,55	1,385	335			
		C Milli	110	9,60	1,66	337			
	Bastırma	A Milli	112	10,11	1,462	2	1,522	,220	
		B Milli	116	10,32	1,207	335			
		C Milli	110	10,00	1,614	337			
	<b>GENEL TOPLAM</b>	A Milli	112	19,42	2,594	2	,956	,386	
B Milli		116	19,87	2,039	335				
C Milli		110	19,60	2,766	337				

A= A Milli /B= B Milli /C= C Milli

Tablo 3.8'e göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde millilik düzeyi değişkenine göre zorluklarla baş edebilme yeteneği ( $F_{(2-337)}=, 5,191; p<0,05$ ), öğrenmeye açık olabilme ( $F_{(2-337)}=, 21,318; p<0,05$ ), baskı altında iyi performans gösterebilme ( $F_{(2-337)}=, 6,249; p<0,05$ ), endişelerden kurtulma  $F_{(2-337)}=, 11,933; p<0,05$ ) alt boyutlarında ve genel toplamda ( $F_{(2-337)}=, 12,479; p<0,05$ ) anlamlı

düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, millilik düzeyi A milli olan katılımcıların bazı özelliklerinin daha baskın olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.9. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

	Alt Boyutlar	Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	df	F	p
<b>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği</b>	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Düşük	40	12,50	2,678	2	,719	,488
		Orta	247	12,41	2,336	335		
		Yüksek	51	12,03	2,217	337		
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Düşük	40	10,97	2,401	2	,287	,750
		Orta	247	10,95	2,029	335		
		Yüksek	51	10,72	1,866	337		
	Konsantrasyon	Düşük	40	12,17	2,240	2	,646	,525
		Orta	247	12,21	2,237	335		
		Yüksek	51	11,82	2,260	337		
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Düşük	40	12,90	2,157	2	,520	,595
		Orta	247	12,56	2,010	335		
		Yüksek	51	12,50	2,023	337		
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Düşük	40	13,20	2,221	2	1,337	,264
		Orta	247	12,61	2,234	335		
		Yüksek	51	12,52	2,091	337		
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Düşük	40	13,60	2,580	2	,969	,380
		Orta	247	13,86	2,755	335		
		Yüksek	51	14,35	2,689	337		
	Endişelerden Kurtulma	Düşük	40	10,85	2,019	2	2,761	,065
		Orta	247	10,63	2,388	335		
		Yüksek	51	11,47	2,257	337		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	Düşük	40	83,75	10,786	2	,133	,876
		Orta	247	82,78	11,305	335		
		Yüksek	51	82,74	10,796	337		
<b>Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Düşük	40	9,52	1,632	2	1,331	,266
		Orta	247	9,42	1,522	335		
		Yüksek	51	9,80	1,496	337		
	Bastırma	Düşük	40	10,20	1,620	2	,091	,913
		Orta	247	10,15	1,429	335		
		Yüksek	51	10,07	1,339	337		
	<b>GENEL TOPLAM</b>	Düşük	40	19,72	2,899	2	,341	,712
		Orta	247	19,57	2,477	335		
		Yüksek	51	19,88	2,141	337		

A= Düşük /B= Orta / C= Yüksek

Tablo 3.9'a göre katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinde ve duygu düzenleme ölçeğinde, gelir düzeyi durumu değişkenine göre alt boyutlarda herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.10. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar (n=338)		Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bastırma
<b>Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği</b>	r	,141**	,455**
	p	<b>,004</b>	<b>,000</b>
<b>Öğrenmeye Açık Olabilme</b>	r	,075	,217**
	p	,123	<b>,000</b>
<b>Konsantrasyon</b>	r	,129**	,390**
	p	<b>,005</b>	<b>,000</b>
<b>Güven ve Başarı Motivasyonu</b>	r	,116**	,365**
	p	<b>,000</b>	<b>,000</b>
<b>Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık</b>	r	,131**	,442**
	p	<b>,005</b>	<b>,000</b>
<b>Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme</b>	r	,283**	,290**
	p	<b>,000</b>	<b>,000</b>
<b>Endişelerden Kurtulma</b>	r	,236**	,142**
	p	<b>,000</b>	<b>,003</b>

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

Tablo 3.10'a göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutları ile sporcu duygu düzenleme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, zorluklarla baş edebilme yeteneği ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,141$ ;  $p<0.01$ ), konsantrasyon ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,129$ ;  $p<0.01$ ), güven ve başarı motivasyonu ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,116$ ;  $p<0.01$ ), hedef belirleme ve mental hazırlık ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,131$ ;  $p<0.01$ ), baskı altında iyi performans gösterebilme ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,283$ ;  $p<0.01$ ), endişelerden kurtulma ve bilişsel yeniden değerlendirme ( $r=,236$ ;  $p<0.01$ ), öğrenmeye açık olabilme ve bastırma ( $r=,129$ ;  $p<0.01$ ), baskı altında iyi performans gösterebilme ve bastırma ( $r=,290$ ;  $p<0.01$ ), endişelerden kurtulma ve bastırma ( $r=,142$ ;  $p<0.01$ ), arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca zorluklarla baş edebilme yeteneği ve bastırma ( $r=,455$ ;  $p<0.01$ ), konsantrasyon ve bastırma ( $r=,390$ ;  $p<0.01$ ), güven ve başarı motivasyonu ve bastırma ( $r=,365$ ;  $p<0.01$ ), hedef belirleme ve mental hazırlık ( $r=,442$ ;  $p<0.01$ ), arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 3.11. Sporu Bıraktıysanız Bırakma Nedeninizi Açıklar Mısınız?**

<b>Sporu Bırakma Nedeni</b>	<b>Yüzde-Frekans %</b>
Sporu bırakmadım	%65
Ekonomik kaygılar maddi durum	%10
Sakatlık	%13
Eğitim öğretime devam etme	%5
Ailevi nedenler	%5
Diğer nedenler	%2

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Duygu düzenleme bilişsel süreçleri içinde barındıran, duygusal deneyim ve fizyolojik tepkilerle meydana gelen bir durum olarak bilinmektedir (Kleinginna ve Kleinginna, 1981). Duygu düzenleme sayesinde bireyler öfke, korku, aşırı sevgi gibi duygularla baş etmeyi de öğrenmektedirler (Nesse ve Ellsworth, 2009). Psikolojik beceri ise bireyin motivasyonunu arttıran becerilerinin ortaya çıkmasına yardımcı olan unsurlardır. Kişilerin kendi kendine konuşması, düşüncenin yönünü değiştirme ve hedef belirleme gibi unsurların zihinde canlandırılması ile performansı ve yeteneklerin bir üst seviyeye çıkarılması amaçlanır (Duda, 1992).

Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde hedef belirleme ve mental hazırlık alt boyutunda kadın katılımcılar lehine, genel toplamda ise erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar görülmüşken, zorluklarla baş etme yeteneği, öğrenmeye açık olabilmek, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, baskı altında iyi performans gösterebilmek ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme alt boyutları olan bilişsel yeniden düzenleme ve bastırma alt boyutlarında da anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelendiği bir çalışmada konsantrasyon ve baskı altında iyi performans gösterebilmek alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine, öğrenmeye açık olma alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir (Yıldız, 2020). Farklı branşlarda mücadele eden sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelendiği bir çalışmada daha kadın katılımcıların hedef, odaklanma ve mental uygulama özelliklerinin erkek katılımcılara kıyasla daha iyi olduğu vurgulanırken, erkek katılımcıların ise güven ve endişelerden kurtulma alt boyutunda kadın katılımcılara oranla daha iyi seviyede olduğu belirtilmiştir (Güler, 2015). Kadınların psikolojik becerileri ile zihinsel enerjilerinin incelendiği bir çalışmada ise hedef belirleme, stres, baskı altında iyi karar verme, motivasyon ve güven alt boyutlarında kadınların özelliklerinin olumlu düzeyde olduğu bulunmuştur (İslam, 2023). Literatürde yapılan farklı çalışmalarda kadınların psikolojik becerilerinin erkeklerden daha iyi olduğunu vurgulayan çalışmalar (Güvendi, 2018; Yıldız, 2021; Özcoşan, 2018) ve erkeklerin kadınlara kıyasla daha baskın olduğunu gösteren çalışmalar (Şahinler, 2021; Demirci, 2018; Weinberg ve Gould, 2015) mevcuttur. Ortaya çıkan

sonuçların bazıları bulgularımız ile benzerlik gösterirken bazıları ise farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farkın nedeninin çalışma gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Duygu düzenlemenin cinsiyet değişkeni üzerine irdelendiği çalışmalara bakıldığında ise; mücadele sporları ile uğraşan bireylerin duygu durumlarının incelendiği bir çalışmada cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Çoruh, 2020). 18 yaşındaki ergen bireylerin duygu düzenleme davranışlarının incelendiği bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır (Kısmetoğlu, 2019). Öğrencilerin duygu düzenleme ve saldırganlık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada daha cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı vurgulanmıştır (Kayhan, 2017). Benzer şekilde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinin analiz edildiği bir çalışmada daha cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanamadığı belirtilmiştir (Şahan ve Şahin, 2020). Alanyazında benzer sonuçlar bulan farklı araştırmalar (Young vd., 2022; Öpöz, 2017; Demirtaş, 2018) bulunmaktadır. Ortaya çıkan sonuçlar bulgularımızı destekler niteliktedir. Duygu ifadesinin doğası gereği tipik bir yapıda olması, kişinin ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda ortaya çıkması ve kişiye özgü olarak anlık değişebilme durumunun bu farkın oluşmasında etken olduğu düşünülebilir.

Çalışmamızda katılımcıların medeni durum değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamazken; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ve endişelerden kurtulma alt boyutlarında evli katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı görülmüştür. Literatürde gerçekleştirilen çalışmalar incelediğinde spor yapan ve yapmayan bireylerin kendine güven durumlarının incelendiği bir çalışmada evli olan bireylerin kendine güvenlerinin bekâr bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Damar ve Uçan, 2021). Takım sporları ile ilgilenen bireylerin sportif kimlikleri ve kendine güvenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada evli olan bireylerin kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çetinkaya, 2015). Yapılan başka bir araştırmada daha evliliğin, bireylerin zorluklarla baş edebilme, kendine güven ve

endişelerden kurtulma gibi özelliklerine katkı sağladığı vurgulanmıştır (Heyman, 1987). Benzer şekilde evli bireylerin zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, güven ve başarı motivasyonu ve endişelerden kurtulma özelliklerinin bekâr bireylere kıyasla daha baskın olduğu gösteren farklı çalışmalar da (Temel ve Ayan, 2015; Kural ve Çolakoğlu, 2022; Omak, 2016) bulunmaktadır. Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Evliliğin eşler arasında sosyal desteği arttırması, sorumluluk bilincini geliştirmesi ve sahip olunan düzenli yaşam alışkanlıklarının kişinin güven, başarı ve zorluklarla baş etme özelliklerine de olumlu yansımalarının bu farkın oluşmasında etken olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenlemenin medeni durum değişkeni üzerine irdelendiği çalışmalara bakıldığında ise; antrenörlerin duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği bir çalışmada evli bireylerin duygu düzenleme becerilerinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aygün vd., 2022; Kim ve McKenry, 2002; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Akdağ ve Çankaya, 2015). Ortaya çıkan sonucun bulgularımız ile farklılık göstermektedir. Bu alanda literatürde medeni durum değişkenine göre sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışma sonuçlarının gerçekleştirilecek diğer çalışmalara örnek olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların yaş değişkenine göre hem psikolojik beceri hem de duygusal düzenleme ölçeği alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde milli güreşçilerin psikolojik beceri düzeylerinin incelendiği bir çalışmada katılımcıların, öğrenmeye açık olma, hedef belirleme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık bulunmazken, iyi performans gösterme ve konsantrasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır (Güvendi, 2020). Farklı spor branşlarında mücadele eden sporcular üzerine gerçekleştirilen başka bir çalışmada daha 19-25 yaş aralığında bulunan sporcuların endişe ve kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Özcoşan, 2018). Sporcuların psikolojik becerilerinin incelendiği bir çalışmada ise 15-17 yaş aralığında bulunan bireylerin sahip oldukları motivasyonlarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2020). Kayak sporcuları üzerine gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise yaş değişkeninin psikolojik beceri alt boyutu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Güler, 2019). Başka bir çalışmada daha yaş değişkeninin özgüven üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir (Aksu,

2016). Benzer şekilde kaygı üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada daha yaş değişkeni ile bireyin sahip olduğu özgüven arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Başoğlu, 2007). Çok yönlü liderlik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışmada da yaş değişkeninin bastırma ve bilişsel düzenleme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar oluşturmadığı belirtilmiştir (Bayrakdaroğlu vd., 2022). Literatürde bu bağlamda farklılık olmadığını belirten çalışmalar (Dayıcan ve Demirbay, 2021; Eryücel, 2018; Şahin ve Güçlü, 2018; Tuncalı, 2022) mevcuttur. Yapılan çalışmalarda yaş grupları arasındaki dağılımın farklı olduğu, yaşların her çalışmada farklı kategorize edildiği ve bazı yaş gruplarında katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumların farklılığın oluşmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde öğrenmeye açık olma alt boyutunda lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerin diğer eğitim kademelerine kıyasla özelliklerinin daha baskın olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar olmadığı görülmüştür. Sporcuların psikolojik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada lisansüstü eğitim kademesine sahip olan katılımcıların öğrenmeye açık olma yönünün diğer eğitim kademelerine kıyasla daha baskın olduğu sonucuna varılmıştır (Şahinler, 2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada daha eğitim seviyesi yükseldikçe öğrenme isteğinin de arttığı vurgulanmıştır (Çağlar, 2021). Sporcuların zihinsel antrenman düzeyleri ile psikolojik becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada da eğitim düzeyi arttıkça kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da arttığı belirtilmiştir (Sevinç, 2022). Literatürde benzer sonuçlar bulan çalışmalar (Açııcı, 2019; Gürkan ve Kayhan, 2021) bulunmaktadır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça bilime ve bilimselliğe daha fazla önem vermesi onların öğrenmeye meraklı olan yönünü daha fazla arttırdığı düşünülmektedir. Ortaya çıkan farkta bu durumun önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların spor yapma yılı değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilmek, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma alt boyutlarında ve genel toplamda spor yapma yılı 4-7 yıl ve üzeri olan katılımcılarda anlamlı düzeyde farklılıklar

olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme ölçeğinde ise; bastırma alt boyutunda, anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelendiği araştırmada spor yılı 7 yıl ve üzerinde olan sporcularda öğrenmeye açık olma, güven, konsantrasyon, mental hazırlık özelliklerinin spor yılı 3 yıl olan katılımcılara oranla daha baskın olduğu belirtilmiştir (Şahinler, 2021). Amatör ve profesyonel sporcuların psikolojik becerilerinin incelendiği bir çalışmada spor yılının artmasıyla beraber zorluklarla baş edebilme, endişelerden kurtulma, güven ve başarı motivasyonu, konsantrasyon özelliklerinin de arttığı gözükmemektedir (Coşkun, 2018). Bulgularımız ile benzerlik gösteren farklı çalışmalarda mevcuttur (Geneşke, 2020; Güvendi, 2020; Sevinç, 2022). Kişilerin spor ortamında daha fazla yer alması, yaşanan olumsuzluklardan ders çıkarma ve tecrübe faktörünün bu farklılıkta önem arz ettiği düşünülmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların millilik düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri düzeyleri incelendiğinde zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, baskı altında iyi performans gösterebilme, endişelerden kurtulma ve genel toplamda A Milli düzeye sahip katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada millilik yılı arttıkça başarı motivasyonlarının da arttığı vurgulanmıştır (Güvendi, 2020). Kış sporları ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelendiği çalışmada milli olan sporcuların benzer şekilde zorluklarla baş etme yetilerinin milli olmayan sporculara kıyasla daha baskın olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2019). Alanyazında millilik yılı arttıkça özelliklerin milli olmayan sporculara kıyasla daha baskın olduğunu gösteren çalışmalar (Güler, 2015; Erdoğan ve Kocaekşi 2015; Engür, 2002; Özaslan, 2019; Sarı vd., 2020). Milli sporcuların kazanma isteklerinin daha fazla olması, elde ettikleri başarıyı kaybetmek istememe arzusu gibi faktörlerin bu farkın oluşmasında etken olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde demografik değişkenlerde sporcuların millilik düzeyinden ziyade millilik yılı değişkeni daha çok tercih edilmiştir. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş ve duygusal düzenlemeyi millilik düzeyi değişkenine göre inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda ortaya konulan bu sonucun literatüre zenginlik katarak yapılacak diğer çalışmalara örnek olması beklenmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik beceri ve duygusal düzenleme ölçekleri alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar

bulunamamıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde boks milli takımında yer alan elit sporcuların öz güvenlerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelendiği bir araştırmada gelir durumu değişkeninin psikolojik beceri üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı belirtilmiştir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Yine özgüvenin kaygı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada da gelir düzeyi değişkeninin psikolojik beceri üzerinde bir etkisinin olmadığı vurgulanmıştır (Başoğlu, 2007). Bu sonuçlardan farklı olarak farklı klasmanlarda bulunan futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüvenlerinin incelendiği bir araştırmada gelir düzeyi arttıkça özgüvenin de arttığı belirtilmiştir (Aksu, 2016). Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik beceri düzeyi ile aylık gelirleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada en yüksek gelire sahip kişilerin psikolojik beceri düzeyi diğer gelir gruplarına kıyasla daha iyi olduğu vurgulanmıştır (Çağlar, 2021). Yine benzer biçimde voleybolcuların psikolojik becerilerinin aylık gelirle arasındaki ilişkisinin incelendiği bir çalışmada da gelir düzeyi düşük olan kişilerin psikolojik becerilerinin daha iyi olduğu belirtilmiştir. Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız ile benzerlik gösterirken, bazıları ise farklılık göstermektedir. Gelir düzeyinin dışsal bir motivasyon kaynağı olması psikolojik becerilerin ise içsel bir motivasyon aracı olmasının bu farklılığın oluşmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak sporcuların millik düzeyi ve spor yaşının psikolojik iyi oluş ve duygusal düzenleme üzerinde olumlu etkilerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bireylerin spora teşvik edilmesinin, uzun vadeli eğitim programlarının düzenlenmesinin, konuya özgü projelerin geliştirilmesinin katkıları sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma konusuna yönelik araştırmaların literatürde oldukça sınırlı olduğu gözükmemektedir. Bu nedenle çalışmanın diğer spor branşlarına da (bireysel spor branşları, takım sporları, savunma sporları) uygulanmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu Antrenör İletişiminin Farklı Satatülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Açııcı, S. (2019). *Ulusal ve Uluslararası Voleybol Hakemlerinin Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBE.
- Ağca, G. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Olası Etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi SBE.
- Akdağ, F.G. ve C.Z. Çankaya (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 3, 646-661.
- Aksu, A. (2016). *Farklı Klasmanlardaki Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stilleri ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE.
- Aldao, A. ve S. Nolen-Hoeksema (2010). Specificity of Cognitive Emotion Regulation Strategies: A Transdiagnostic Examination. *Behaviour Research and Therapy*, Vol 48, 974-983. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.002.
- Alp, O. (2017). *Tayland'da Muay Thai ve Tarihi*, <https://muaythai.com.tr/> (Erişim Tarihi 19.07.2024).
- Altıparmak, Y. (2019). *Temaslı ve Temassız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Amman M.T. (2000). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arslanoğlu, İ. (2005). Türk Değerleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Felsefe Dünyası Dergisi*, Cilt 41, 64-77.
- Ataman, E. (2011). *Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Aygün, Ö., M. Taşkiran vd. (2022). Covid 19 Salgını Sürecinde Yerel Yönetimlerde Çalışan Antrenörlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Durumlarının İncelenmesi. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı 3, 65-78.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık

- Bartholomew, K.J., N. Ntoumanis vd. (2011). Psychological Need Thwarting in The Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *JSEP*, Vol 33, 75-102
- Başer E. (1985). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: BSY Yayınları.
- Başer E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Başoğlu, S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki Erinlik Döneminde İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Bayköse, N. ve P. Keskin (2018). Boşluğa Dokunmak Filminin İçerik Açısından Sporda Psikolojik Beceri Faktörleri Bağlamında İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, 43-53.
- Bayrakdaroğlu, Y., E. Şenel vd. (2022). Çok Yönlü Liderlik ile Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, Cilt 6, Sayı 3, 228-239.
- Biçer, D. (2017). *Yaşamda Ve Sporda Doruk Performans, Başarının Zihinsel Dinamikleri*. İstanbul: Beyaz Yayın.
- Biçer, T. (1998). *Yaşam ve Sporda Doruk Performans*. İstanbul: Mayıs Yayınevi.
- Biçer, T. (2017). *Sporda Dayanıklılık Nasıl Geliştirilir*. Antalya: Asko.
- Brewer, B.W, (2009). *Introduction. In: Sport Psychology..* UK: Wiley-Blackwell, Chichester,
- Burton, D. (1993). *GoalSetting İn Sport. In R.N. Singer*, Sport New York: Macmillan
- Burton, D., S. Naylor vd. (2001) *Goal Setting İn Sport, Investigating The Goal Effectiveness Paradox*. New York: Wiley.
- Burton, D. ve T. Raedeke (2008). *Sport Psychology for Coaches*. USA: Human Kinetics.
- Calkins, S., ve A. Hill (2007). *Caregiver İnfluences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development*. New York: Guilford Press.
- Canbulat, S. (2007). *Duygusal Zekânın Çalışanların İş Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Cappai, I., E. Pierantozzi vd. (2012). Physiological Responses And Match Analysis Of Muay Thai Fighting. *International Journal Of Performance Analysis in Sport*, Vol 12 No 3, 507-516.

- Cohn, D. A. (1990). *Childmother Attachment Ofkar Sixyear Olds and Social Competence at School*. UK:Child Development.
- Cole, P. M., S.E. Martin vd. (2004). Emotion Regulation As A Scientific Construct: Methological Challenges And Directions For Child Development Research. *Child Development*, Vol 75, No 2, 317-333.
- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin Ölçülmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi). Erzincan Üniversitesi SBE.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Çakmak, A. F. ve E. İ. Çevik (2010). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Development of Turkish Version of 18-İtem Short Form. *African Journal of Business Management*, Vol 4, No 10, 2097-2102.
- Çetinkaya, T. (2015). *Takım Sporlarında Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Çingilloğlu, F.Ç. (1995). *Çabuk Kuvvet İstasyon Çalışmasının 16-18 Yaş Grubu (E) Hentbolcularda Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Çoruh, E. (2020). *Algılanan Sosyal Desteğin Mücadele Sporcularının Özgüvenleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Üzerindeki Rolünün İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Damar, İ. ve Y. Uçan (2021). The Investigation of Self-Confidence Levels of Adult Individuals Who Do and Do Not Do Sports. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies*, Vol 2, No 2, 1-10.
- Dayıcan, Y. ve E. Demiray (2021). Türkiye Masa Tenisi Liglerinde Oynayan Sporcuların Liderlik Yönelimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 257- 268.
- Demirci, E. (2018). *Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, Cilt 13, Sayı 11. 487-503.

- Diefendorff, J. M., R. J. Hall vd.(2000). Action-State Orientation: Construct Validity of A Revised Measure and Its Relationship To Work-Related Variables. *Journal of Applied Psychology*, Vol 85, 250-263.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi
- Duda, L.J. (1992). *Motivation in Sports Settings: A Goals Perspective Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Eisenberg, N. ve R. A. Fabes (1992). *Emotion and Its Regulation in Early Development...* San Francisco: Jossey-Bass
- Eklund, R.C. ve G. Tenenbaum (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. USA: Sage Publications.
- Engür, M. (2002). *Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Erdoğan, N. ve S. Kocaekşi (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri*, Cilt 7, Sayı 2, 57-64. 2015
- Erdoğan, N., A. Zekioğlu vd. (2014). Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, Cilt 2, Sayı 1, 194-207”
- Ergin, E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Erkan, M. (2002). *Sporda İletişimin Önemi ve Takım Performansına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Anadolu Üniversitesi SBE.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji* Ankara: Pegem Yayınevi.
- Eryücel, M.E. (2018). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Liderlik Özelliklerinin Belirlenmesi. *Electronic Turkish Studies*, Cilt 13, Sayı 11, 1583-1596.
- Feltz, D. L. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, Vol 16, 423-57.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, Vol 34, No 4, 416-430.

- Garnefski, N. ve V. Kraaij, (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – Development of a Short 18-item Version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, Vol 41, 1045-1053. Doi: 10.1016/j.paid.2006.04.010.
- Garnefski, N., V. Kraaij vd. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. *Personality and Individual Differences*, Vol 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., V.Kraaij, vd. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., C. Rieffe vd. (2007). Cognitive Emotion Regulation Strategies And Emotional Problems in 9–11-year-old Children. *European Child & Adolescent Psychiatry* Vol 16, No 1, 1-9. doi: 10.1007/s00787-006-0562-3
- Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması-Ankara İli Örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, KSSBE
- George, D. ve M. Mallery (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, Boston: Pearson.
- Gottman, J. M., ve R. W. Levenson (2000). The Timing Of Divorce. Predicting When A Couple Will Divorce Over A 14-Year Period. *Journal of Marriage and the Family*, Vol 62, No 1, 737– 745.
- Gökkaya, D., ve T. Biçer (2017). Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, No 1, 16-28.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. Vol 3, No 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J. ve R.A. Thompson (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. Newyork: .Guilford Press.
- Gruhn, M.A., Compas, B. vd. (2020). Effects of Maltreatment on Coping and Emotion Regulation in Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review. *Child Abuse & Neglect*. Vol 103, 104446. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104446

- Güler, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Spor İlişkisinin Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi SBE
- Güler, M. Ş. (2015). *Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi EBE.
- Gürkan, U. ve E. Kayhan (2021). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Uzaktan Eğitime Yönelik Tutumları ile Duygu Düzenleme Becerilerinin Mesleki Kaygı Ve Mesleki Tutum İle İlişkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, Cilt 8, No 3, 145-164.
- Güvendi, B., A. Türksöy vd. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International journal of sports exercise & training sciences*, Vol 4, No 2, 70
- Güvendi, Y. (2020). *Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LBE.
- Harris, D. V., ve W. Straub (1984). Sports psychology. Leisure Press, Champaign Illinois
- Harwood, C., J. Cumming vd. (2004). Motivational Profiles and Psychological Skills Use Within Elite Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol 16, 318-332
- Heyman, S. (1987). *Counseling and Psychotherapy with Athletes: Special Considerations*, USA: Sport Psychology.
- Hill, N.E. ve S.A. Craft(2003). Parent-School İnvolve ment and School Performance: Mediated Pathways Among Socioeconomically Comparable African American and Euro-American Families. *Journal of Educational Psychology*, Vol 95, 74-83
- Izard, C., S. Fine vd. (2001). Emotion Knowledge as A Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk. *Psychological Science*, Vol 12, 18-2
- İkizler, C. (1997) . Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Basın Yayın
- İkizler, C., (1994). Sporda Başarının Psikolojisi. Ankara: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İnceoğlu, M. (2010). Tutum Algı İletişim.. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- İslam, A. (2023). Kadın Futbolcuların Psikolojik Becerileri ile Tutumlarına Göre Zihinsel Enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Cilt 13, No 1, 1243-1262.

- Jacelon, C. S. (1997). The Trait And Process Of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, Vol 25, No 1, 123-129.
- John, O. P., J. J. Gross vd. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, Vol 72, 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.
- Jones G, S. Hanton (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* Vol 14, No 3,205-18
- Joormann, J. ve C. H. Stanton (2016). Examining Emotion Regulation İn Depression: A Review And Future Directions. *Behaviour Research and Therapy*, Vol 86, 35–49
- Joy, K., Singh, T, K., K. Menon VS. (2020): Predicting Influence Of Parent’s Emotional Intelligence On Their Child’s Emotional Intelligence. Vol 1 No 1, ,Advance. Preprint. <https://doi.org/10.31124/advance.12307127.v>
- Kararırmak, Ö. ve R. Siviş (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 30, 102-115.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kayhan, H. (2017). *Ergenlikte Saldırganlık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Kelek, Ş. (2020). *Duygu Düzenlemenin Yordayıcıları: Üst Duygu, Duygu Durum ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi EBE.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme Ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Kıyıcı, F. (2021). Kayak Alp disiplini Türkiye Şampiyonası Sonuçlarının Bazı İller Açısından İncelenmesi (2005-2013 Yılları). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 23, ayı 2.
- Kim, H. K.ve P. C. McKenry (2002). The Relationship Between Marriage And Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, Vol 23, 885-911.

- Kleinginna, P. R., Jr, ve A. M. Kleinginna V (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, with Suggestions for a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, Vol 5, 345–379. <https://doi.org/10.1007/BF00992553>
- Kline, R. B. (2011). *Hypothesis Testing: Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılıgılar ve Gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları.
- Konter, E. (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği*, Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Konter, E., J. Beckmann, vd.. (2019). “Psychological Skills for Performance. Development, London, England: Routledge.
- Kural, B. ve T. Çolakoğlu, (2022). Dağcılarının stresle başa çıkma tutumlarının karar vermede özsayı ve karar verme stilleriyle ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Kutlay, S. (2021). *Duygu Teorilerinin Felsefi Temelleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Kyllo, L. B. ve D. M. Landers (1995). Goal Setting İn Sport And Exercise: A Synthesis To Resolve The Controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol 17, 117- 137.
- Leffingwell, J. C. (2005). *Leffingwell & Associates. Chirality & Odour Perception*. USA: Saga Publications.
- Locke, E. A. ve G. P. Latham(2002). Building A Partically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation, A 35 Year Odyssey. *American Psychologist*, Vol 57, No 9, 705-717.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Perspectives*, Vol 16, No 1, 57-72.
- Malina R.M., B. Ribeiro vd. (2007). ‘Characteristics of youth Soccer Players Aged 13-15 Years Classified By Skill Level’, *Br J Sports Med*, Vol 41,290-295.
- Martens R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. USA: Human Kinetics,

- Martin, R. C. ve E. R. Dahlen (2005). Cognitive Emotion Regulation İn The Prediction Of Depression, Anxiety, Stress, And Anger. *Personality and individual differences*, Vol 39, No 7, 1249-1260.
- Masten, A. S., K. M. Best vd. (1990). Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, Vol 2, No 4, 425-444.
- Mauss, I. B., C. L. Cook vd. (2007). Automatic Emotion Regulation During Anger Provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 43, No 5, 698– 711
- Mauss, İ.B., S.A., Bunge vd. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, Vol 1, No 1, 146–167, doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00005
- Mavi Var S.(2019). *Taekwondoda Temel Yaklaşımlar*. Ankara: Gece Akademi.
- McCrae, R. R. ve P. T. Costa (2008). *The Five-Factor Theory of Personality. Handbook of Personality: Theory and Research*. Guilford Press, New York.
- Murru C. E. ve M.G. Kathleen (2010). Imagining the Possibilities: The Effects of a Possible Selves İntervention on Self-Regulatory Efficacy and Exercise behavior. *JSEP*, Vol 32, 537-554.
- Nesse, R.M. ve P.C. Ellsworth (2009). Evolution, Emotions, and Emotional Disorders. *American Psychologist*, Vol 64, 129–139. <https://doi.org/10.1037/a0013503>
- Nideffer, R.M. ve M. Sagal (1998). “*Concentration and Attention Control*”. Mountainview, CA: MayfieldMurphy.
- Ochsner, K. N. ve J. J. Gross (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol 9, 242-249.
- Omak, N. (2016). *Kamu Örgütlerinde İş Stresi Olgusu ve Sosyo-Ekonomik Riskler Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, SBE.
- Orhan, S. A., S. Yücel vd. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, Cilt14, No 2.
- Orlick, T. ve N. McCaffrey (1991). Mental Training With Children For Sport And Life. *The sport psychologist*, Vol 5, No 4, 322-334.
- Orlick, T.ve J. Partington (1988). “Mental Links To Excellence”. *The Sport Psychologist*, Vol 2, 105-130.

- Öpöz, T. (2017). *Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi SBE.
- Özaslan, B. R. (2019). *Takım ve Ferdi Sporcuların Güdülenme Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi SBE.
- Özcoşan, V. (2018). *Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Pehlivan, Z. (1997). *1995-1996 Sezonunda, Türkiye 1.Deplasmanlı Bayanlar Basketbol, Hentbol ve Voleybol Liglerinde Şampiyon Olan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Proulx, C.M., H.M. Helms vd. (2007). Marital Ouality And Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marrige and Family*. Vol 69, 576-593.
- Rimé, B. (2009). Emotion Elicits The Social Sharing Of Emotion: *Theory and empirical review*. *Emotion Review*, Vol 1, 60–85.
- Roberts R., N. Callow vd. (2008). Movement İmagery Ability: Development and Assessment of A Revised Version of the Vividness of Movement İmagery Questionnaire. *JSEP*, Vol 30, 200-221.
- Ryba, T. V., N. B. Stambulova, vd. (2005). The Russian Origins of Sport Psychology: A Translation Of An Early Work Of AC Puni. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol 17, No 2, 157-169.
- Sabini, J. ve M. Silver (1998). *Emotion, Character, and Responsibility*. Oxford: University Press.
- Sarı, İ., S. Sağ vd. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 22, Numara 4
- Seabourne, T. G., R. S. Weinberg vd. (1985). Effect Of İndividualised, Nonindividualised And Package İntervention Strategies On Karate Performance. *Journal of Sport Psychology*, Vol 7, 40-50.

- Sevinç, K. (2022). *Sporcuların Psikolojik Beceri İle Zihinsel Antrenman Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi SBE.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*, New York: Routledge.
- Sivrikaya, M.H. ve M. Ozan (2020). Futbolcuların Psikolojik Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 22, Numra 1, 1-12
- Smith, R.E., R.W. Schutz vd. (1995). Development and Validation Of A Multidimensional Measure Of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, Vol 17, 379-398.
- Starkey, C. ve E. Tomalin (2022). *The Routledge handbook of religion, gender and society*. London: Routledge.
- Suinn R. (1986). *Seven Steps to Peak Performance, The Mental Training for Athletes*. Toronto: Hans Huber Publishers,
- Syed, M. (2010). *Bounce: The Myth of Talent and the Power of Practice* .USA: Harper.
- Şahan, H., ve R. Şahin (2020). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü İle Spor İlişkisinin Araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 21-30.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Şahin, T. ve M. Güçlü (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi. *Türkiye korumalı futbol 1. ligi oyuncularını örneği. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 16, Sayı 3, 204-216.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, No 1, 8-18.
- Şentürk, A. ve K. Atalay (2018). *Muaythai Temel Teknikler-Kondisyon-Beslenme*. Ankara: Nadir Kitapevi.
- Tardif, J. (1997). *Pour Un Enseignement Stratégique*. Montréal : Editions Logiques.
- Tavşancıl, E.(2002). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Temel, V. ve V. Ayan (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, Vol 17, No 29, 70-76.s
- Thomas, O., , S. D. Mellalieu vd. (2008). *Stress Management in Applied Sport Psychology*. Advances in Applied Sport Psychology, UK: Routledge.
- Thompson, R. A. (2006). *The Development of the Person: Social Understanding, Relationships, Conscience, Self*. New Jersey: Willay.
- Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J.
- Tingaz, E. O. ve M. A. Ekiz (2021). Duygu Düzenleme Ölçeğinin Sporcular İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol 26 ,No 2, 301-313.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: Eylül Yayıncılık.
- Tuncalı, N. (2022). *Öğretmen Adaylarında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Akademik Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi EBE.
- Uphill, M. A., A. M. Lane vd. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for Use With Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol,13 No, 6 , 761-770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.001>
- Uphill, M. A., P. J. McCarthy vd. (2009). *Getting a Grip on Emotion Regulation in Sport*. *Advances In Applied Sport Psychology*. New York: Routledge.
- Vallerand, R. J. ve C. M. Blanchard (2000). *The Study of Emotion in Sport and Exercise: Historical, definitional, and Conceptual Perspectives*. USA: Human Kinetics.
- Vealy, S. R. (1988). Future Directions in Psychological Skills Training. *The Sport Psychologist*. Vol 2, 318-336.
- Walden, T. A. ve M. C. Smith, (1997). *Emotion Regulation*. USA: Motivation and Emotion.
- Wann, L. D. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Weinberg, R.S. ve D. Gould (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. New York: Mcgraw-Hill.
- Williams, J. (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance*. New York: Mcgraw-Hill.

- Williams. J.M. ve D.V. Harris (1998). "Relaxation And Energizing Techniques For Regulation of Arousal". In J.M. Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance(3rd Ed.,Pp.219 -236). Mountainview, CA: Mayfield.
- Yazıcı, A. (2019). Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar, N. Dal (Ed.), Kavramsal bakış açısı ile sporda üstün başarı için zihinsel dayanıklılık içinde. Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş
- Yıldız, M.E. (2019). *Kış Sporü ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi KSSBE.
- Yıldız, A.B. (2021). *Futbolcularda Duygusal Zekânın Atletik Zihinsel Enerjiye Etkisinde Antrenör - Sporcu İlişisinin Aracılık Rolü*.(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBE.
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo Sporcularının Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi*., (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya Selçuk Üniversitesi,SBE
- Yılmaz, D. (2020). *Okul Öncesi Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Geliştirilmesi Ve Annelerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerini Yordayıcılığı*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi EBE.
- Young, G. R., H. R. Karnilowicz vd. (2022). Prospective Associations Between Emotion Regulation And Depressive Symptoms Among Mexican-Origin Adolescents. *Emotion*. Vol 22, No 1, 129-141
- Zengin, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Zlomke, K. ve K. Hahn (2010). Cognitive Emotion Regulation Strategies: Gender Differences and Associations To Worry. *Personality and individual differences*, Vol 48, No 4, 408-413. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.007.

## EKLER

### Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.11.2023-116337

T.C.  
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 08.11.2023	Toplantı Sayısı: 9	Karar Sayısı: 73
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ekrem ALMAZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p><b>KARAR-47:</b> Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 20.10.2023 tarihli ve 113665 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü danışmanlığı Prof. Dr. Alper KARADAĞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı 210207014 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Hüseyin AYYILDIZ'ın "Türk Millî Muay Thai Sporcularının Duygu Düzenleme ve Psikolojik Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından <b>uygun görülmüş</b> olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine,</p> <p style="text-align: center;">Oy birliği ile karar verildi.</p>		
<b>BAŞKAN</b> (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ekrem ALMAZ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Ramazan Şamil TATIK Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Yusuf AYDIN İslami Bilimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ Sağlık Hizmetleri MYO Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Aysegül KILIÇLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Gökhan DEMİREL İletişim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Güzde YETİM Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi	

1 / 1

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

**MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ**  
**BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU**

<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	"Türk Millî Muay Thai Sporcularının Duygu Düzenleme ve Psikolojik Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışma.
<b>Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:</b>	20.10.2023
<b>Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:</b>	08.11.2023
<b>Karar tarihi</b>	08.11.2023

**SONUÇ**

1.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul
2.	<input type="checkbox"/> Düzeltme gereklidir; Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	<input type="checkbox"/> Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan  
(e-imzalıdır)  
Prof. Dr. Ekrem ALMAZ

Üye  
(e-imzalıdır)  
Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ

Üye  
(e-imzalıdır)  
Doç. Dr. Ramazan Şamil TATIK

Üye  
(e-imzalıdır)  
Doç. Dr. Muhammed Fatah BİLİCİ

Üye  
(e-imzalıdır)  
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf AYDIN

Üye  
(e-imzalıdır)  
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ

Üye  
(e-imzalıdır)  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇLI

Üye  
(e-imzalıdır)  
Dr. Öğr. Üyesi Gökhan DEMİREL

Üye  
(e-imzalıdır)  
Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM

## Ek 2: Çalışmada Kullanılan Ölçekler

### PSİKOLOJİK BECERİ ÖLÇEĞİ

#### SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ANKETİ

<b>Yönerge:</b> Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip oldukları deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olan X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.	Hemen her men hiç	Bazen	Sık sık	Hemen her zaman
1. Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör yada antrenör yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmen.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				
8. Amaçlarımı (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör yada direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissederim.				
11. Birini dinlerken yada izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerinde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağımı zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarımı ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

## DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

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

### Ek 3: Çalışmada Kullanılan Ölçek İzinleri

## ÖLÇEK İZİN

