

**Tenis Sporu ve Duygular: PRISMA Bildirimi Kriterlerini Kullanan  
Sistematik Bir İnceleme<sup>1</sup>**

Pero Duygu DUMANGÖZ<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1200671>

Aydın Adnan  
Menderes Üniversitesi,  
Spor Bilimleri  
Fakültesi,  
Aydın/Türkiye

**Öz**  
Spor, duyguların yüksek yoğunluk ve önem kazandığı evrensel boyutlarda bir aktivitedir. Ancak, spor ve duygu arasındaki ilişkiye dair çok az kanıt vardır. Bu çalışmada, tenis sporunda duyguların önemini analiz etmek ve bu konuda araştırma alanları önermek amacıyla tenis ve duygularla ilgili araştırma makalelerinin sistematik bir incelemesi yapılmıştır. Bu amaçla, elektronik dergi veri tabanı olarak ULAKBİLİM/TR Dizin ve Web of Science (WoS) veri tabanları 2017- 2022 yılları aralığında "spor", "tenis" ve "duygular" anahtar kelimeleri ile taranmış, sistematik incelemeler ve meta-analiz (PRISMA) yönergeleri için tercih edilen raporlama kriterlerini kullanarak mevcut literatürün sistematik bir incelemesi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, ilk tarama sonucunda elde edilen 139 makalenin her biri sistematik olarak gözden geçirilmiş ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan toplam 10 makale, içeriklerini analiz etmek için seçilmiştir. Araştırma değişkenleri, örneklem grubu, odaklanılan konu, kullanılan yöntem ve uygulama zamanıdır. Sonuç olarak yapılan çalışmaların çoğunda sporculardan oluşan örneklem gruplarının yanı sıra duygu durumu ve stres ve stresle başa çıkma yollarına odaklanan duygusal değişkenlerin incelendiği görülmüştür. Araştırmacıların %60 oranında nicel araştırma yöntemlerini tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Konuyla ilgili araştırma sayısının göreceli yetersizliği doğrulanmıştır. Özellikle ulusal alan yazınımıza katkı sağlayacak araştırmaların sayısının artırılması önerilmektedir. Sonuçlar, araştırmacılara tenis sporu özelinde duygular üzerine yapılan araştırmaların genel çerçevesini sunmakta ve eksik alanların tespit edilerek değerlendirilmesi açısından bir kılavuz niteliği taşımaktadır.

**Sorumlu Yazar:**  
Pero Duygu  
DUMANGÖZ  
perophd@gmail.com

**Anahtar kelimeler:** Spor, Tenis, Duygu, PRISMA, Sistematik Derleme

**Tennis Sport and Emotions: A Systematic Review Using  
PRISMA Reporting Criteria**

**Abstract**

Sport is a universal activity where emotions gain high intensity and importance. However, there is little evidence of the relationship between sport and emotion. In this study, a systematic review of research articles on tennis and emotions was conducted in order to analyze the importance of emotions in tennis and to suggest research areas on this subject. For this purpose, ULAKBİLİM/TR Index and Web of Science (WoS) databases as an electronic journal database were searched with the keywords "sports", "tennis" and "emotions" between 2017-2022, for systematic reviews and meta-analysis PRISMA guidelines. A systematic review of the available literature was carried out using preferred reporting criteria. Accordingly, each of the 139 articles obtained as a result of the initial search was systematically reviewed, and a total of 10 articles meeting the inclusion criteria were selected to analyze their content. The research variables are the sample group, the focus, the method used and the time of application. As a result, it has been observed that most of the studies have examined emotional variables focusing on mood and stress and ways of coping with stress, as well as sample groups consisting of athletes. It has been revealed that 60% of the researchers prefer quantitative research methods. The relative inadequacy of the number of studies on the subject has been confirmed. In particular, it is recommended to increase the number of studies that will contribute to our national literature. The results provide the researchers with the general framework of the research on emotions in the sport of tennis and serve as a guide in terms of identifying and evaluating the missing areas.

**Keywords:** Sport, Tennis, Emotion, PRISMA, Systematic Review

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
07.11.2022

Kabul Tarihi:  
13.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
19.12.2022

<sup>1</sup> Bu çalışma 07-09 Ekim 2022 tarihlerinde gerçekleşen 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresi 'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## Giriş

Duygu; canlı ya da cansız her türlü nesne karşısında bireylerin göstermiş olduğu tepkidir (Çakar ve Arbak, 2004, akt. Çar vd., 2022). Duygular, insan yaşamında oldukça önem arz eden fiziksel ve ruhsal sağlığın yanında bireylerarası ilişkilerin vazgeçilmez bir unsurudur (Altınışik ve Çelik, 2022). Duygular, bireylerin ruh halini, fiziksel durumunu, eylemlerin iradesini ve verimliliğini etkiler. Bu nedenle insanlar arası etkileşim, duyguların ortaya çıkmasına ve duygunun türüne bağlı olarak öğrenmeyi kolaylaştıran ya da engelleyen durumlara yol açar (Goleman, 1995; Bisquerra ve Pérez, 2007, akt. Sáenz-López, 2020). Buna sporun doğasında var olan rekabet bağlamı da eklenirse, duyguların çeşitliliği ve yoğunluğu artar (Lavega vd., 2013).

Tenis sporu duyguların ve duygu geçişlerinin yoğun yaşandığı, performans seviyesinin birçok duygusal değişkene göre azalma ve artma şeklinde farklılık gösterdiği bireysel bir spordur. Sadece sporcuların değil tenis sporcularının yakinen ilişkili olduğu antrenörlerinin, ebeveynlerinin, maçlarını yöneten hakemlerin ve hatta bağlı oldukları kulüp yöneticilerinin duygu durumlarının da dolaylı ya da doğrudan sporcu üzerinde etkisi olabilir.

Tenis oyununda maçın seyrine ve sporcunun performansına göre bazı duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Ortaya çıkan bu duyguların aynı zamanda davranışları yönlendirdiği bilinmektedir (İlhan vd., 2021). Spor insanlarının duygularını tanımlarının ve en doğru şekilde ve zamanda duygularını yönetmenin önemi açıkça görülmektedir.

Bu çalışmada, duyguların tenis sporundaki önemini analiz etmek ve bu konuda araştırma konuları önermek amacıyla tenis ve duygularla ilgili araştırma makalelerinin bir derlemesi yapılmıştır.

### Araştırma Soruları

S.1. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının örneklem gruplarına göre dağılımları nasıldır?

S.2. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının odaklandığı konulara göre dağılımları nasıldır?

S.3. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının kullanılan yöntemlere göre dağılımları nasıldır?

S.4. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının uygulama zamanına göre dağılımları nasıldır?

## **Gereç ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Amacı***

Araştırmanın amacı ulusal ve uluslararası literatürde tenis sporu özelinde, yayınlanmış olan duygu(lar) kapsamındaki çalışmalara ilişkin güncel ve ayrıntılı bir görünüm sunmaktır. Bu araştırma, betimsel nitelikte bir araştırmadır. Literatürde güncel çalışmalara ulaşabilmek amacıyla 2017 ve 2022 tarihleri arasında yayınlanmış araştırma makaleleri araştırma kapsamında analiz edilmiştir.

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırma evreni, ULAKBİLİM/TR Dizin ve Web of Science (WoS) veritabanlarında taranan ve tenis sporuna özgü duygu(lar) konusunda yayınlanmış olan 139 makaleden oluşmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak, PRISMA Bildirimi yönergeleri izlendikten sonra analiz için uygun bulunan 10 makale araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

### ***Araştırma Sınırlılıkları***

Araştırmada kullanılan dahil etme kriterlerine uygun olarak, 2017 – 2022 tarihleri arasında ve “spor/sport”, “tenis/tennis” ve “duygular/emotions” anahtar kelimeleri ile tarama yapılmıştır. Bu çerçevede, uluslararası düzeyde en prestijli ve seçici olduğu düşünülen (Villamón, Job, Valenciano ve Devis, 2012) Web of Science (WoS) veritabanında ve ulusal düzeyde ULAKBİLİM/TR Dizin veritabanında taranan çalışmalar değerlendirilmiş, ölçek geliştirme çalışmaları, raporlar, tezler, editör mektupları ve kongre/sempozyum bildirimleri araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Veri tabanları arasında kapsamlı bir araştırma yapılmasına rağmen, yalnızca Türkçe ve İngilizce yayınlanmış çalışmalar, seçilen arama terimleri ve veri tabanı sınırlamaları nedeniyle ilgili bazı makaleler gözden kaçabilir. Ayrıca, hakemli olmayan çalışmalarda, yayınlanmamış tezlerde ve tez çalışmalarında önemli veriler yer alabilir.

### ***Veri Toplama Araçları***

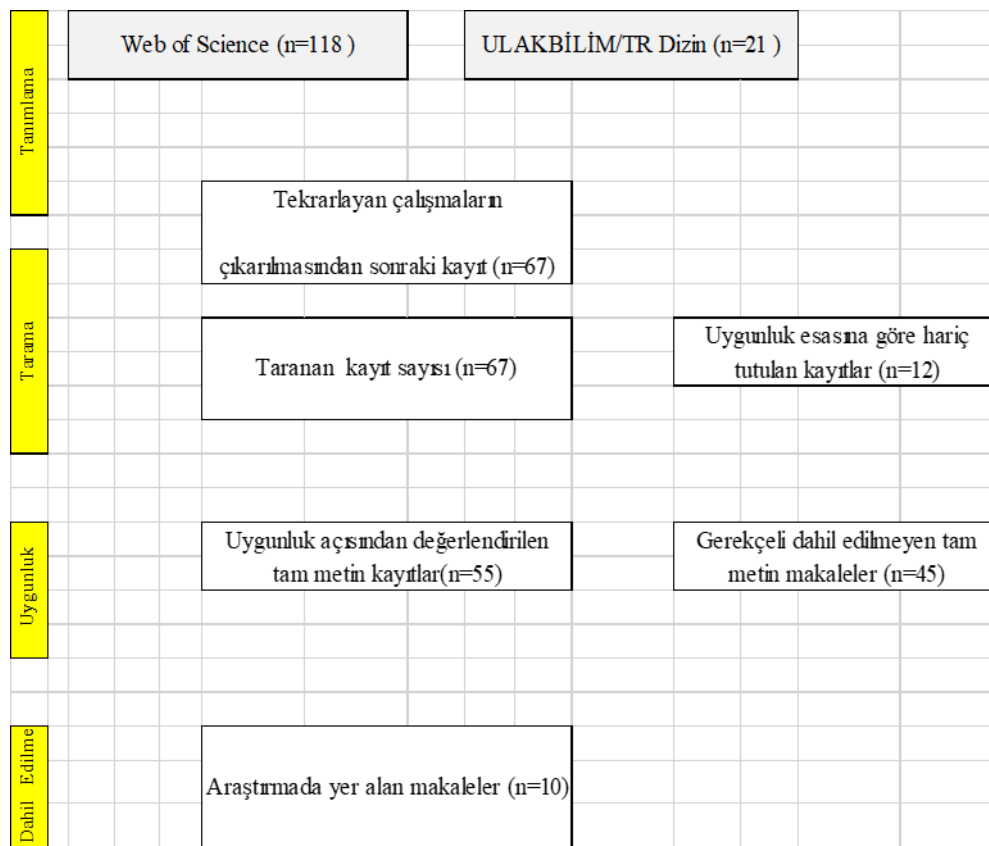
Araştırmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler ise döküman analizi yöntemiyle elde edilmiştir. Araştırmanın raporlanma aşamasında, ikincil kaynakların raporlanması için bilimsel bir standart olarak kabul edilen PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) bildirimini kullanılmıştır. PRISMA Bildirimi, kontrol listesi (27 madde) ve akış diyagramı (4 aşama) olmak üzere 2 bölümden oluşmaktadır. Kontrol listesindeki her bir madde için cevap seçenekleri “evet”, “hayır” ve “uygun değil” şeklindedir. PRISMA Bildirimi’ nin amacı, sistematik derlemelerin ve meta-analizlerin raporlamasının geliştirilmesine yardımcı olmaktır.

Araştırmacı tarafından yapılan ilk literatür taramasından sonra, her bir çalışmanın başlığı ve özeti taranmış, ardından potansiyel olarak ilgili çalışmalar önceden belirlenen dahil edilme kriterleri

açısından titizlikle değerlendirilmiştir. Çalışma seçim süreci ile ilgili detaylı bilgi PRISMA literatür tarama süreci akış diyagramında verilmektedir (Şekil 1).

Araştırmanın amacı kapsamında 2022 Haziran ve temmuz ayı içerisinde dijital ağ üzerinden “sport/spor”, “tennis/tenis” ve “emotions/duygu” olmak üzere 3 anahtar kelime kullanılarak Web of Science (WoS) ve ULAKBİLİM/TR Dizin veri tabanlarında tarama yapılmıştır. Taramalar arama motoruna İngilizce ve Türkçe olarak yazılmıştır.

Araştırmanın güvenilirliği bakımından, incelenen makalelerin dahil edilme/edilmeme aşamaları iki araştırmacı tarafından, bir kodlama sayfasındaki her bir kontrol listesi ögesi bağımsız olarak kontrol edildi ve haftalık Zoom toplantıları aracılığıyla fikir birliği ile tutarsızlıklar çözüldü. Anlaşmazlık çözülmezse, araştırmacılar nihai kararı vermek için üçüncü bir kodlayıcıya danışmayı planladılar. Ancak hiçbir maddede kodlayıcılar arasında herhangi bir fikir ayrılığına rastlanmamıştır.



Şekil 1. PRISMA Literatür Tarama Süreci Akış Diyagramı

Kaynak: Moher vd. (2009)

### ***Araştırmaya dahil etme kriterleri;***

1. 2017 -2022 tarihleri arasında yayınlanmış olması
2. Erişime açık yayınlanmış olması
3. Tenis sporu özelinde duygu(lar) konusunda çalışılmış olması

4. Araştırma makalesi olması
5. Tam metin olarak yayınlanmış olması
6. Türkçe veya İngilizce yazılmış olması

### ***Araştırmanın Etiği***

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

### **Bulgular**

Bu bölümde, araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan tenis sporu özelinde ve duygu(lar) kapsamında yayınlanmış olan toplam 10 makalenin analiz sonuçları, araştırma soruları çerçevesinde açıklanmıştır.

Tablo 1

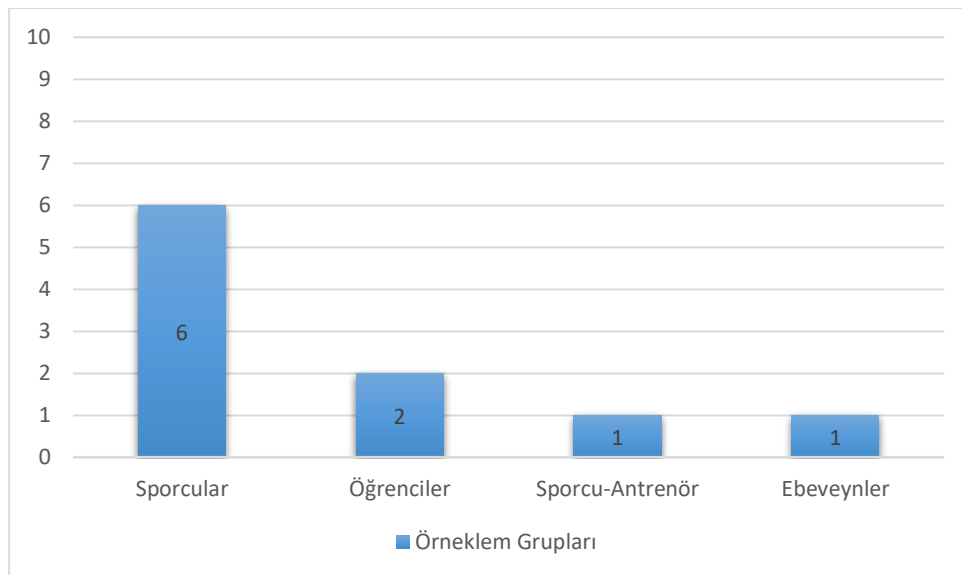
### **İncelemeye Dahil Edilen Makaleler**

| <b>Araştırma Başlığı</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Yayın Yılı</b> | <b>Yazarlar</b>                                               | <b>Dergi</b>                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Emotional experiences in youth tennis [Gençlik tenisinde duygusal deneyimler]                                                                                                                                           | 2017              | Francesca R. Lewis, Camilla J. Knight, Stephen D. Mellalieu   | Psychology of Sport and Exercise                       |
| Coaches' Perceptions of Athletes' Psychobiosocial States: The Case of Three Tennis Coach-Athlete Dyads [Antrenörlerin Sporcuların Psikobiyososyal Durumlarına İlişkin Algıları: Üç Tenis Antrenörü-Sporcu İkili Örneği] | 2018              | Mueller, Stephanie; Ruiz, Montse C.; Chroni, Stilianani Ani   | International Sport Coaching Journal                   |
| Emotions and the sustainability of community sport organizations [Duygular ve Toplumsal Spor Organizasyonlarının Sürdürülebilirliği]                                                                                    | 2018              | Rodriguez-Pomeda, J., Casani, F., & Sandoval Hamón, L.        | Journal of Human Sport and Exercise                    |
| Advancing Our Understanding of Psychological Stress and Coping Among Parents in Organized Youth Sport [Organize Gençlik Sporunda Ebeveynler Arasında Psikolojik Stres ve Başa Çıkma Anlayışımızı Geliştirmek]           | 2019              | Harwood CG, Thrower SN, Slater MJ, Didymus FF and Frearson L. | Frontiers in Psychology                                |
| Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study [Tenis oyuncularını için farkındalık temelli müdahale: yarı deneysel bir pilot çalışma]                                             | 2019              | Hoja S, Jansen P.                                             | BMJ Open Sport & Exercise Medicine                     |
| Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud [Yüksek sesle düşünmeyi kullanarak tenis antrenmanları]                                                                     | 2020              | Laura Swettenham, Martin Eubank, Doyeon Won & Amy E Whitehead | International Journal of Sport and Exercise Psychology |

|                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                  |                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ve müsabakaları sırasında stres ve başa çıkmanın araştırılması]                                                                                                              |      |                                                                                                                  |                                                        |
| Exploring perceived autonomy support and emotions in university tennis courses [Üniversite tenis derslerinde algılanan özerklik desteğini ve duyguları keşfetmek]            | 2021 | Kelly L. Simonton, Melinda A. Solmon & Alex C. Garn                                                              | International Journal of Sport and Exercise Psychology |
| Motion Increases Recognition of Naturalistic Postures but not Facial Expressions [Hareket, Doğal Duruşların Tanınmasını Artırır, Yüz İfadelerini Artırmaz]                   | 2021 | T. Van Der Zant, N. L. Nelson                                                                                    | Journal of Nonverbal Behavior                          |
| Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches [Tenis oyuncularında maçlar sırasında kendi kendine konuşma ve duygular]                                 | 2022 | Julian Fritsch, Darko Jekauc, Peter Elsborg, Alexander Tibor Latinjak, Markus Reichert & Antonis Hatzigeorgiadis | Journal of Applied Sport Psychology                    |
| Neuropsychological functions of nonverbal hand movements and gestures during sports [Spor sırasında sözel olmayan el hareketlerinin ve jestlerinin nöropsikolojik işlevleri] | 2022 | N. Neumann, V. Drewes, I. Konstantinidis, K. H. C. Reinecke, H. Lausberg & I. Helmich                            | Journal of Cognitive Psychology                        |

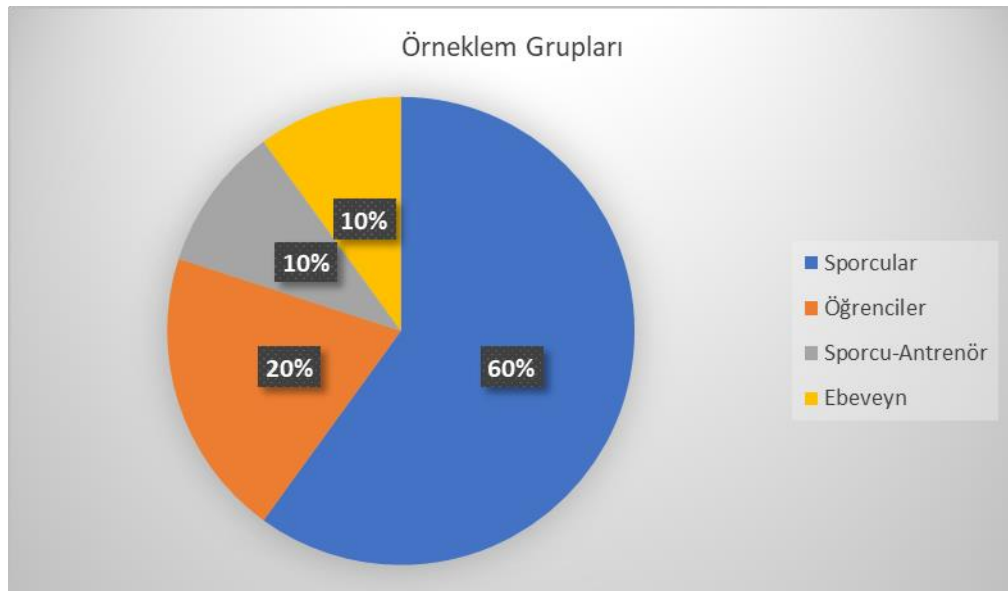
S.1. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının örneklem gruplarına göre dağılımları nasıldır?

Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının örneklem gruplarına göre dağılımları grafik 1’ de, yüzde (%) dağılımları ise grafik 2’ de gösterilmiştir.



Grafik 1. Örneklem Gruplarına Göre Dağılımları

İncelenen çalışmalarda örneklem grupları ele alındığında tenis özelinde duygular üzerine çalışan araştırmacıların toplam 6 makale sayısı ile en fazla sporcular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Öğrencilerin 2, antrenörler ve ebeveynlerin örneklem grubu olarak yer aldığı çalışma sayısının ise 1 olduğu görülmektedir.

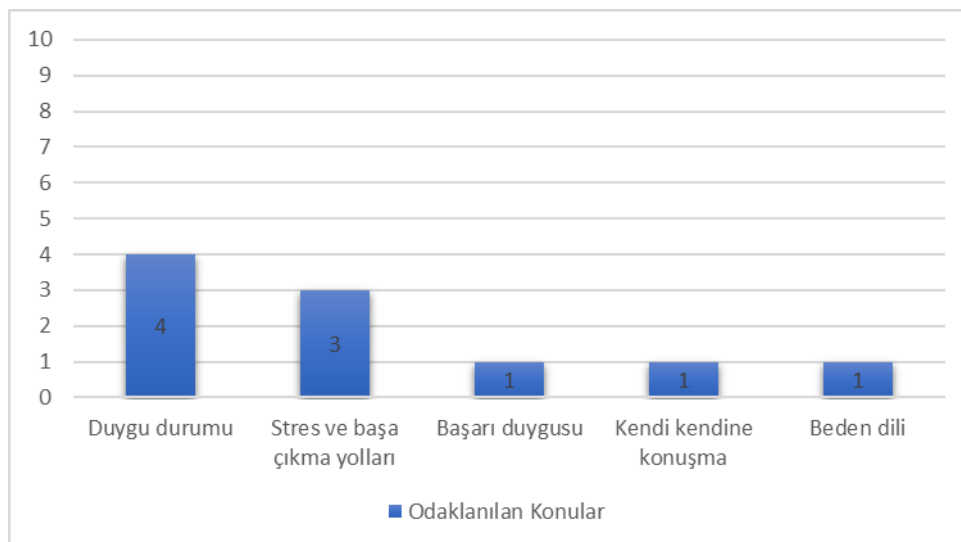


Grafik 2. Örneklem Gruplarına Göre Yüzde (%) Dağılımları

Tenis sporu ve duygular üzerine yayınlanan çalışmaların %60'ının sporcu, %20'sinin öğrenci, %10'unun sporcu-antrenör ve %10'unun ebeveyn örneklem gruplarıyla çalışıldığı belirlenmiştir.

S.2. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının odaklandığı konulara göre dağılımları nasıldır?

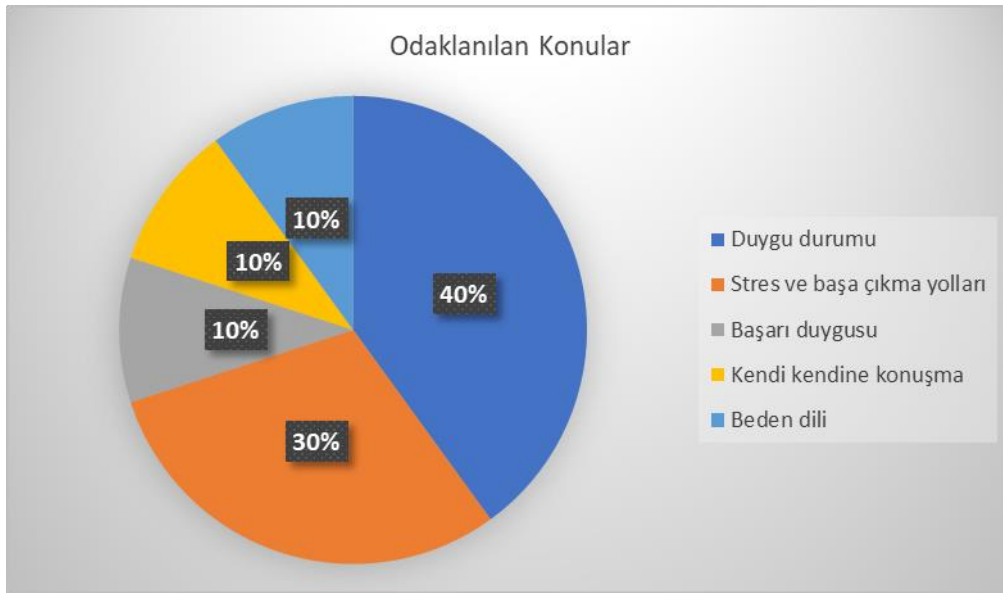
Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının odaklandığı konulara göre dağılımları grafik 3' de, yüzde (%) dağılımları ise grafik 4' de gösterilmiştir.



Grafik 3. Odaklandığı Konulara Göre Dağılımları

Literatürde tenis ve duygular üzerine yapılan araştırmalarının odaklandığı konulara göre dağılımları incelendiğinde, araştırmacıların en çok duygu durumu (f=4) ve stres ve başa çıkma yolları konularına odaklandıkları görülmektedir (f=3). Ayrıca grafik 3' e göre, başarı duygusu (f=1), kendi

kendine konuşma (f=1) ve beden dili (f=1) konularına da duygular kapsamında odaklanıldığı tespit edilmiştir.

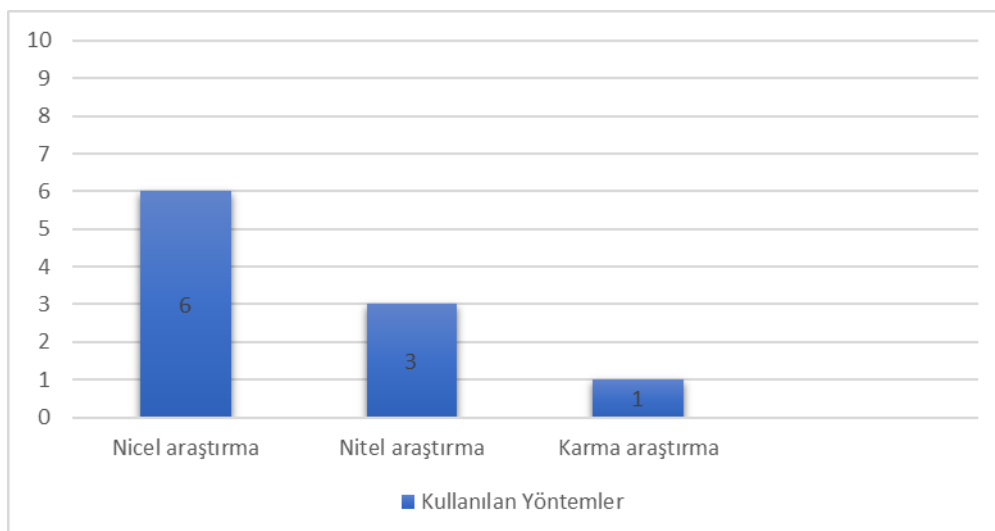


Grafik 4. Odaklandığı Konulara Göre Yüzde (%) Dağılımları

Grafik 4'e göre tenis sporu ve duygular üzerine yapılan araştırmalarının odaklandığı konulara göre yüzdeler dağılımları duygu durumu %40 ile en yüksek orana sahipken, en düşük oran %10 ile başarı duygusu, kendi kendine konuşma ve beden dili konularında görülmüştür. Stres ve başa çıkma yolları diliminde ise oran %30 olmuştur.

S.3. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının kullanılan yöntemlere göre dağılımları nasıldır?

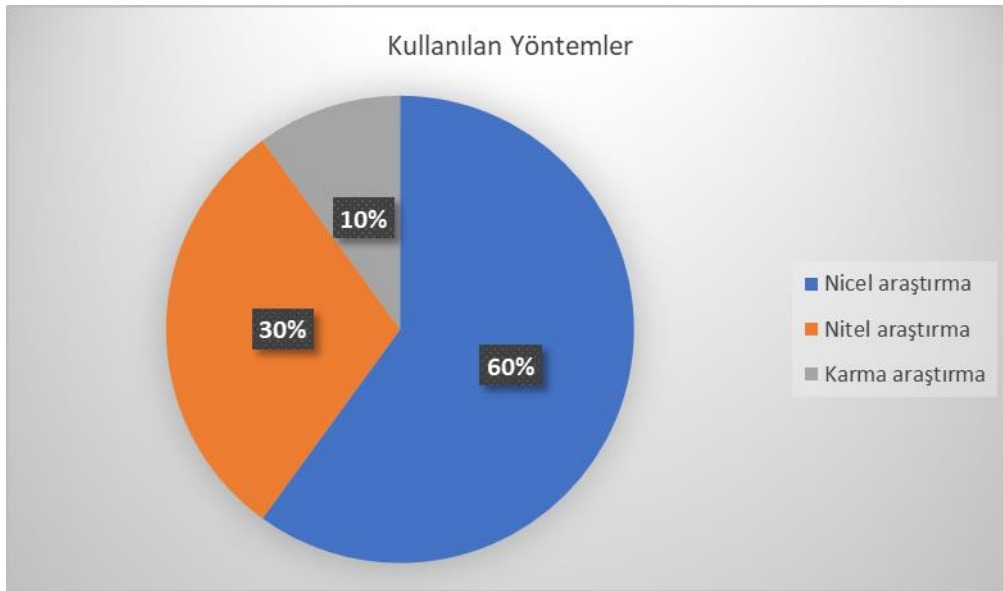
Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının kullanılan yöntemlere göre dağılımları grafik 5' de, yüzde (%) dağılımları ise grafik 6' de gösterilmiştir.





### Grafik 5. Kullanılan Yönteme Göre Dağılımları

Grafik 5'e göre, araştırmaya dahil edilen makalelerin büyük bir kısmında nicel araştırma yöntemlerinin tercih edildiği görülmektedir (f=6). Nitel araştırma yöntemleri 3 makalede görülmüştür. 1 makalede ise karma araştırma yöntemi kullanılmıştır.

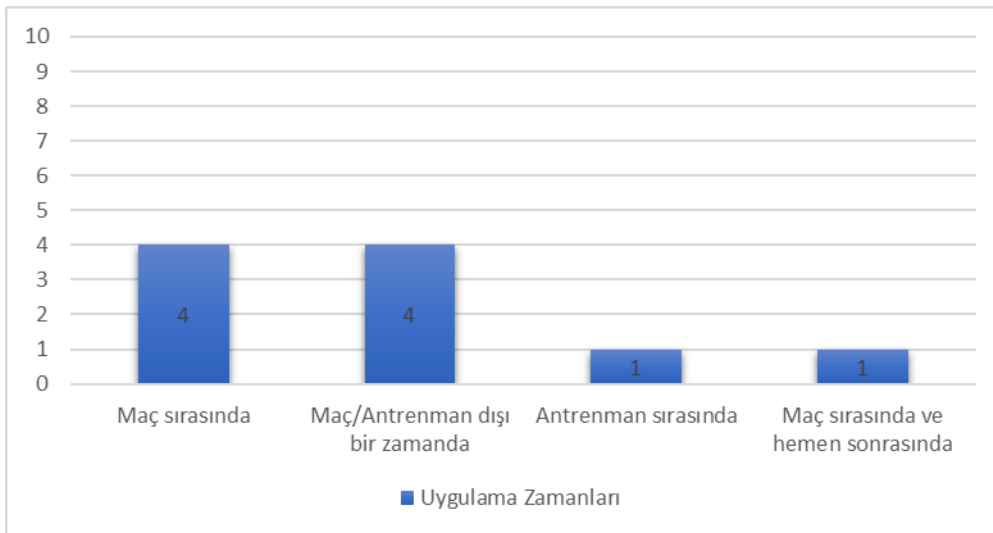


Grafik 6. Kullanılan Yönteme Göre Yüzde (%) Dağılımları

Grafik 6'ya göre araştırmacıların büyük bir oranda nicel araştırma yöntemlerini tercih ettiği görülmektedir (%60). Nitel araştırma yöntemlerini kullanım oranı ise %30 olarak görülmüştür. İncelenen makalelerde karma araştırma yöntemlerinin kullanımı %10'luk bir oranla üçüncü sırada yer almıştır.

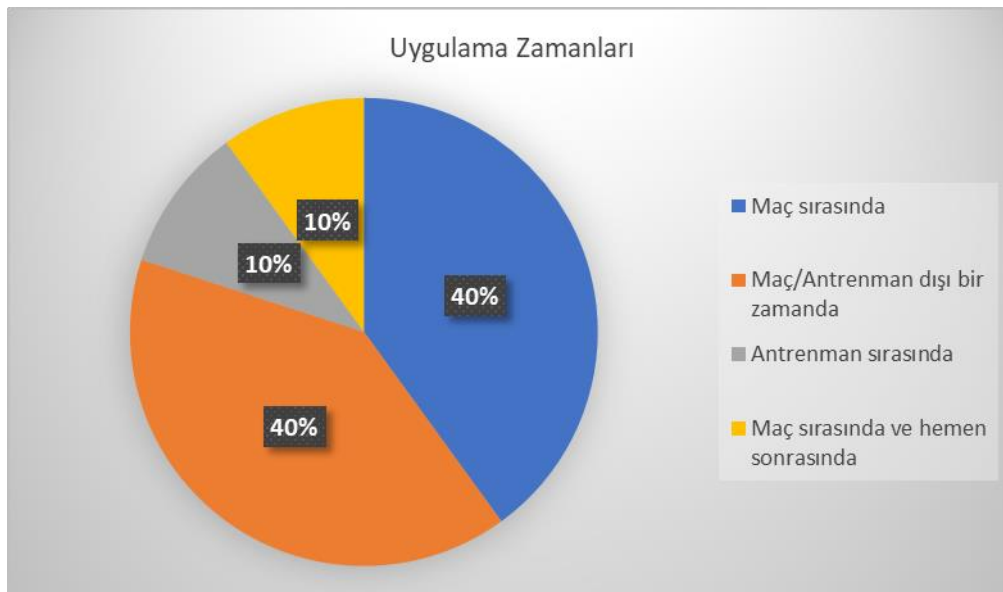
S.4. Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının uygulama zamanına göre dağılımları nasıldır?

Tenis sporu özelinde yapılan duygu çalışmalarının uygulama zamanına göre dağılımları grafik 7' de, yüzde (%) dağılımları ise grafik 8' de gösterilmiştir.



Grafik 7. Uygulama Zamanına Göre Dağılımları

İncelemeye alınan çalışmalarda, uygulama zamanı değişkenine göre, yapılan uygulamaların maç sırasında ( $f=4$ ) ve maç/antrenman dışı bir zamanda ( $f=4$ ) gerçekleştiği görülmektedir. Grafik 7'ye göre antrenman sırasında yapılan uygulamaların makale sayısı ile maç sırasında ve hemen sonrasında yapılan uygulamanın makale sayısının 1 olduğu görülmüştür.



Grafik 8. Uygulama Zamanına Göre Yüzde (%) Dağılımları

Grafik 8 incelendiğinde, uygulama zamanı değişkenine göre, maç sırasında yapılan uygulamaların oranı ile maç/antrenman dışı bir zamanda yapılan uygulamaların oranının %40 ile eşit olduğu görülmektedir. Aynı eşitlik durumu %10'luk bir oranla antrenman sırasında yapılan uygulamalar ile maç sırasında ve hemen sonrasında yapılan uygulamalarda da tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında analiz edilen makalelerin genel özellikleri tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2

## Araştırma Kapsamında Analiz Edilen Makalelerin Genel Özellikleri

| Makale Başlığı,<br>Yazarlar ve Yayın Yılı                                                                                       | Örneklem Grubu                                                   | Yöntem              | Odaklanılan Konu                                                                                                                                                             | Uygulama Zamanı                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Emotional experiences in youth tennis/ Lewis, F.R. vd. / 2017                                                                   | Performans oyuncularını                                          | Nitel               | Maç esnası duygularının durumu ve bu duygularla baş etme yolları                                                                                                             | Maç sırasında                     |
| Coaches' Perceptions of Athletes' Psychobiosocial States: The Case of Three Tennis Coach-Athlete Dyads/ Mueller, S. vd. / 2018  | Performans oyuncularını ve Antrenörlerini                        | Nitel               | Duyguların kişilerarası yönleri, psikobiyososyal durumlarının bireyselleştirilmiş profilleri, duygularının durumları                                                         | Maç/ antrenman dışı bir zamanda   |
| Emotions and the sustainability of community sport organizations/ Rodriguez-Pomeda, J. vd.. / 2018                              | Performans oyuncularını ve Amatörler                             | Nitel               | Spor organizasyonu türünün (özel-devlet) duygusal durumu nasıl etkilendiği                                                                                                   | Maç/ antrenman dışı bir zamanda   |
| Advancing Our Understanding of Psychological Stress and Coping Among Parents in Organized Youth Sport/ Harwood, C.G. vd. / 2019 | Tenis oyuncusu ebeveynleri                                       | Karma (Nitel+Nicel) | Psikolojik stres ve başa çıkma anlayışları                                                                                                                                   | Maç/ antrenman dışı bir zamanda   |
| Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study/ Hoja, S. ve Jansen, P. / 2019              | Amatör tenis oyuncularını                                        | Nicel               | Farkındalık temelli (stres azaltma) müdahalesinin fizyolojik ve psikolojik parametrelere (dikkat, stres ve rekabet kaygısı) etkisi                                           | Antrenman sırasında               |
| Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud/ Swettenham, L. vd. / 2020          | Performans oyuncularını                                          | Nicel               | Stresle başa çıkma                                                                                                                                                           | Maç sırasında                     |
| Exploring perceived autonomy support and emotions in university tennis courses/ Simonton, K.L. vd. / 2021                       | Üniversitede lisans seviyesinde okutulan tenis dersi öğrencileri | Nicel               | Başarı duygularının kontrol-değer teorisi (CVTAE) çerçevesinde, öğrencilerin algılanan özerklik desteği, kontrol ve değerlendirmeleri ile başarı duyguları arasındaki ilişki | Maç/ antrenman dışı bir zamanda   |
| Motion Increases Recognition of Naturalistic Postures but not Facial Expressions/ Van Der Zant, T. ve Nelson, N.L. / 2021       | Psikoloji lisans öğrencisi                                       | Nicel               | Teniste Duygu ifadelerini tanıma                                                                                                                                             | Maç sırasında                     |
| Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches/ Fritsch, J. vd. / 2022                                     | Profesyonel oyuncular ve amatörler                               | Nicel               | Kendi kendine konuşma ve duygular arasındaki ilişki                                                                                                                          | Maç sırasında ve hemen sonrasında |
| Neuropsychological functions of nonverbal hand movements and gestures during sports/ Neumann, N. vd. / 2022                     | Performans oyuncularını                                          | Nicel               | Beden dili ve duygular arasındaki ilişki                                                                                                                                     | Maç sırasında                     |

## Tartışma ve Sonuç, Öneriler

İncelenen çalışmaların çoğu sporculara (f=6), maç sırasında (f=4) ya da maç/antrenman dışı bir zamanda (f=4) duyguları analiz etmeye (f=4) odaklanmaktadır. Makalelerde, katılımcıların duygu durumları (f=4) ve duygusal değişkenlerden stres ve stresle başa çıkma yolları (f=4) konuları üzerinde özellikle durulmuş olduğu görülmektedir. Analiz edilen çalışmaların yazarları tarafından kullanılan yöntemlere baktığımızda 10 çalışmanın 6'sının nicel, 3'ünün nitel, 1'inin ise karma bir yaklaşımı tercih ettiği görülmüştür.

İncelemeye alınan çalışmaların örneklem grupları incelendiğinde aralarında ciddi bir farklılık görülmektedir. Buna göre çalışmaların büyük çoğunluğunun sporcular (%60) üzerinde yürütüldüğü tespit edilmiştir. Hem sporcular hem antrenörler üzerinde yapılan bir araştırmanın, sporcuları da kapsıyor olması sporcular üzerinde yapılan çalışma oranını artırmaktadır. Araştırmacılar çalışmalarında, spor yöneticileri, antrenörler ve öğrenci-sporcular üzerine de odaklanabilirler.

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda duygu durumu betimlemesi ve stres ve başa çıkma yollarının ele alındığı çok sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu sebep ile gelecekte araştırmacıların farklı değişkenlere yönelmesi önerilebilir. ATP ve WTA seviyesindeki birkaç tenis oyuncusunun fiziksel, teknik ve taktik açıdan benzer olduğu durumlarda maç sonucunu belirleyenin %95 oranında zihinsel ve psikolojik faktörler olduğunu belirtmişlerdir (Hoya Ortega, 2018). Motivasyon, konsantrasyon (odaklanma) ve aktivasyon gibi değişkenlerin incelenmesinin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. <https://aklinizikesfedin.com/tenis-psikolojisi-ve-zihinsel-savas-kazanma/>

Tenis ve duygular araştırmalarında sıklıkla nicel araştırma yöntemleri tercih edilmektedir. Konu özelinde görüşme tekniğinin ise nitel araştırma yöntemlerinin tek tercih edilen tekniği olduğu görülmüştür.

Araştırmaların uygulama zamanları incelendiğinde maç sırasında anlık duygu durumunun tespitinin her ne kadar maç şartlarında veri toplamanın zorluğu olsa da araştırmacılar için önemli olduğu görülmüştür. Aynı şekilde maç ya da antrenman dışı herhangi bir zamanda örneklem gruplarının duygu durumlarını değerlendirmelerini talep eden çalışmalarda, maç sırasındakilerle eşit orandadır. Ancak hem maç sırasında hem de maçtan hemen sonra uygulama yapılan 1 makalenin olması maç sırasında yapılan uygulamaların oranını biraz daha artırmaktadır. Maç esnasında zihinsel odaklarını muhafaza etmek için, hem maç öncesinde hem de maç esnasında önceden belirledikleri performans yönergelerine uyarlar. Maçlar sırasında zihinsel konsantrasyonlarını korumak için, hem oyun öncesi hem de oyun sırasında önceden belirlenmiş bazı performans yönergelerini takip ederler. Bunu yaparak, her şeyin daha normal görünmesini sağlarlar ve bu nedenle maksimum performans elde edebilirler.

Yapılan çalışmaların toplam sayısına bakıldığında, tenis ve duygular üzerine yapılan araştırmaların oldukça yetersiz olduğu görölmektedir. Bu alanda sürdürülecek nitelikli araştırmalarla alana daha fazla katkı sağlanabilir. Özellikle ulusal literatürümüzde konunun çalışılmamış olması düşündürücüdür. Tenis ile ilişkili bireylerin (sporcu, hakem, antrenör, ebeveyn vb.) duygu durumlarının belirlenmesine ve çözümlenmesine yönelik çalışmaların artması gerektiği düşüncesiyle, bu kapsamda çalışmalar yapmak üzere yüksek lisans ve doktora öğrencileri teşvik edilebilir.

Sonuç olarak, tenis sporu özelinde yayınlanmış olan duygular konulu makalelerin derlenmesi ile tenis sporunda duyguları anlamının ne denli önemli olduğu bir kez daha vurgulanmıştır. Bu sistematik derlemenin, özellikle tenis ve duygular konusunda çalışan araştırmacılara katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Makalelerin sonuçları, duyguların gerek performans tenisinde gerekse antrenmanda veya oyuncuların ve antrenörlerin kişisel gelişimlerinde ne kadar önemli olduğunu açıkça göstermektedir.

Sporcular kadar tenis antrenörlerinin de duygusal becerilerini (öz farkındalık, öz denetim, empati, sosyal beceriler vb.) geliştirmelerinin farkına varmasının sağlanması önemlidir.

Tenis antrenörlük eğitimlerinde hem teorik olarak hem de uygulamalı olarak bir şekilde, duygular ve duyguların yönetilmesi konuları ciddiyle ele alınmalıdır. Bu konu antrenmanların bir bölümünde programa eklenmelidir ve antrenmanın bu bölümünden sorumlu bir spor psikoloğu bulunmalıdır.

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

### **Kaynakça**

- Altınışık, Ü., ve Çelik, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 225-236. Doi: [10.25307/jssr.1092906](https://doi.org/10.25307/jssr.1092906)
- Çar, B., Sural, V., Güler, H., ve Tor, H. (2022). A study on cognitive flexibility, emotional intelligence and coping strategies. *Cypriot Journal of Educational Science*. 17(9), 3012-3033. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7179>
- Fritsch, F., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., ve Hatzigeorgiadis, A. (2022). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 518-538, Doi: 10.1080/10413200.2020.1821406
- Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F. ve Frearson, L. (2019). Advancing our understanding of psychological stress and coping among parents in organized youth sport. *Front. Psychol*, 10(1600), 1-17. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01600

- Hoja, S., ve Jansen, P. (2019). Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2019(5), 1-4. Doi:10.1136/bmjsem-2019-000584
- İlhan, A., Gümüşdağ, H., ve Kırkaya, İ. (2021). The relationship between motivation and flow state experience in tennis players. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 38, 1-10. Doi: 10.17363/SSTB.2020/ABC89/38.2
- Lavega, P., March, J., ve Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165. Doi: 10.6018/rie.31.1.147821
- Lewis, F. R., Knight C. J., ve Mellalieu, S. D. (2017). Emotional experiences in youth tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 69-83. Doi: 10.1016/j.psychsport.2016.12.003
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., ve Altman D.G. (2009), Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement, *PLOS Medicine*, 6(7), 1-6.
- Mueller, S., Ruiz, M. C., ve Chroni, S. A. (2018). Coaches' perceptions of athletes' psychobiosocial states: The case of three tennis coach-athlete dyads. *International Sport Coaching Journal*, 5(2), 156-168. Doi: 10.1123/iscj.2017-0045
- Neumann, N., Drewes, V., Konstantinidis, I., Reinecke, K. H. C., Lausberg, H., ve Helmich, I. (2022) Neuropsychological functions of nonverbal hand movements and gestures during sports. *Journal of Cognitive Psychology*, 34(3), 362-374. Doi: 10.1080/20445911.2021.1998075
- Rodriguez-Pomeda, J., Casani, F., ve Sandoval Hamón, L. (2018). Emotions and the sustainability of community sport organizations. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 149-160. Doi: 10.14198/jhse.2018.131.15
- Sáenz-López, P., Duque-Ramos, V. H., Almagro-Torres, B. J., ve Conde-García, C. (2020). Basketball and emotions. A systematic review. *E-balonmano.com Journal Sports Science*, 16(1), 73-84.
- Simonton, K.L., Solmon, M.A. ve Garn, A.C. (2021) Exploring perceived autonomy support and emotions in university tennis courses. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 134-148. Doi: 10.1080/1612197X.2019.1623285
- Swettenham, L., Eubank, M., Won, D. ve Whitehead, A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 218-238, Doi: 10.1080/1612197X.2018.1511622
- Van Der Zant, T., ve Nelson, N.L. (2021). Motion increases recognition of naturalistic postures but not facial expressions. *Journal of Nonverbal Behavior*, 45, 587-600. Doi: 10.1007/s10919-021-00372-4
- Villamón, M., Job, I., Valenciano-Valcárcel, J., ve Devís-Devís, J. (2012). Estudio comparativo de cinco revistas de Ciencias del Deporte indizadas en WoS. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 281-287.



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