

## Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı ile Brunel Ruh Hali Arasındaki İlişki

Tuncay ÖCAL<sup>1</sup>, Burcu Sıla GÖNCÜ<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1344630>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Aksaray Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Aksaray/Türkiye

<sup>2</sup>Bingöl Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
Bingöl/Türkiye

### Öz

Bu araştırmanın amacı, spor yapan bireylerin sporda mücadele ve tehdit algıları ile ruh hali durumları arasında bulunan ilişkiyi belirlemektir. Yapılan araştırmanın veri toplama aracı olarak "Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği" ile "Brunel Ruh Hali Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmaya, 200'ü kadın ve 271'i erkek olmak üzere farklı branşlarda spor yapan toplamda 471 kişi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Normalite değerleri basıklık ve çarpıklık ile incelenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar bağımsız örneklem t testi, sürekli değişkenler arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek şaşkınlık ve tehdit algılama eğiliminde oldukları, erkeklerin ise kadınlara göre daha yüksek yorgunluk eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Milli olan sporcuların milli olmayan katılımcılara oranla daha yüksek yorgunluk eğiliminde oldukları ancak milli olmayan katılımcıların milli olan katılımcılara oranla daha yüksek canlılık eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. BRUMS ölçeği kızgınlık, yorgunluk, şaşkınlık ve depresyon alt boyutları ile SMTAÖ ölçeği tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Canlılık alt boyutu ile mücadele alt boyutu arasında pozitif yönlü, gerginlik alt boyutu ile mücadele alt boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Spor yılı ile SMTAÖ tehdit alt boyutunda ve BRUMS şaşkınlık alt boyutunda negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sporcuların belirli an ve ortamlarda ki ruh halleri, sporcuların performanslarını önemli ölçüde hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir.

**Sorumlu Yazar:** Tuncay  
ÖCAL  
tuncayocal@aksaray.edu.tr

**Anahtar kelimeler:** Spor, Mücadele, Tehdit Algısı, Ruh Hali.

## The Relationship Between Struggle and Threat Perception in Sports and Brunel Mood

### Abstract

The aim of this research was to determine the relationship between the perceptions of struggle and threat in sports and mood states of individuals who do sports. As the data collection tools of the research, "Struggle in Sports and Threat Perception Scale" and "Brunel Mood Scale" were used. A total of 471 people, 200 women and 271 men, who were engaged in sports in different branches, participated voluntarily in the research. Normality values were examined by Kurtosis and Skewness. Independent sample t-test was used for comparisons between groups and Pearson correlation analysis was used for the relationship between continuous variables. It has been determined that women have a higher tendency to perceive surprise and threat than men, and men tend to have higher fatigue than women. It was determined that national athletes tended to be more fatigued than non-national participants, but non-national participants tended to be higher vitality compared to national participants. It was determined that there was a positive low level significant relationship between the anger, fatigue, surprise and depression sub-dimensions of the BRUMS scale and the threat sub-dimension of the SMTAS scale. It was determined that there was a positive relationship between the vitality sub-dimension and the struggle sub-dimension, and a negative low-level significant relationship between the tension sub-dimension and the struggle sub-dimension. It was determined that there was a negative and low-level significant relationship between the year of sports and the SMTAS threat sub-dimension and BRUMS surprise sub-dimension. As a result, the mood of the athletes in certain moments and environments can significantly affect the performance of the athletes both positively and negatively.

**Keywords:** Sports, Struggle, Threat Perception, Mood.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

17.08.2023

Kabul Tarihi:

13.09.2023

Online Yayın Tarihi:

29.10.2023

## Giriş

Sporcuların bireysel olarak mücadele ve tehdit algıları doğrudan ruh halleri ile ilişkili kabul edilebilir mi sorusundan hareketle birçok faktörün bu konuda etken olduğunu kabul etmek gerekmektedir. Sporcuların meydan okuma ve tehdit arasındaki farkı anlayarak motive edilmiş performans durumlarında ruh hallerinin bir etken olduğunu söylemek mümkündür ancak bunun tahminden öteye kanıtlarla desteklenmiş bir gerçek olduğunu ortaya koymak önemli bir adımdır. Öncelikle sporun en önemli kabullerinden birinin mücadele olduğundan hareketle sporcuların, hem fiziksel, hem teknik hem de taktik açıdan ele alınmasının yanında zihinsel durumlarının da ne kadar önemli olduğunu söylemek mümkündür (Soyer, 2012). Bu farkındalıkla geliştirilen kuramlardan olan Sporcularda Mücadele ve Tehdit Durumları Kuramı dikkate değerdir (Jones vd., 2009). Bu Kuram, sporcuların rekabet stresi ile mücadele ve tehdit arasında doğrusal bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle kuramda, rekabetin yaşandığı ortam göz önünde bulundurularak öz yeterliliğin yüksek olduğu durumlarda sporcuların olayı mücadele; düşük öz yeterlilik hallerinde ise daha çok tehdit olarak algıladıkları ifade edilmektedir. Mücadelenin olumlu ve olumsuz ruh halleri ile ilişkilendirilirken, tehdit hali ise sadece olumsuz ruh halleri ile ilişkilendirilmektedir (Jones vd., 2009; Yarayan vd., 2022). Oysa ki ruh halinin çok fazla duyguyu barındırması daha uzun bir süreci kapsaması, belirli bir uyarandan bağımsız olması ve az yoğunluklu bir durumu ifade etmesi (Frijda, 1993; Ekman ve Davidson, 1994; Beedie vd., 2005) nedeniyle, kavramsal olarak bu genellemenin doğru olmadığını göstermektedir. Buna rağmen sporcuların başarılı performanslarının olumlu veya sabit ruh halleri ile ilişkili olmadığını, rekabet öncesinde yaşanan olumsuz duygularla ilişkili olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Terry, 1995; Lane ve Terry, 2016; Yarayan vd., 2023).

Bu çalışmanın amacı, objektif verileri ortaya koyma amacıyla iki farklı ölçek karşılaştırması yapılarak sporcuların sporda mücadele ve tehdit algıları ile ruh halleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca cinsiyet ve milli olma durumlarına göre sporda mücadele ve tehdit algıları ile ruh halleri arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

## Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Yapılan araştırma verilerin analizlerinin kolay yorumlanabilmesi açısından anket yöntemi uygulanmıştır (Altunışık vd., 2007). Söz konusu bu anketlerin yapılacağı örnekleme ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişkeninin arasında ve bu değişkenlerin birlikteliklerinde sergiledikleri varlığı veyahut dereceyi belirlemekte kullanılmaktadır. Yapılan araştırma bu açıdan nicel bir niteliğe sahiptir (Karasar, 2018). Buna göre, sporda mücadele ve tehdit algısı ile ruh hali arasındaki ilişki bu kapsamda istatistiksel olarak incelenmiştir.

## ***Araştırma Grubu***

Araştırmada yer alan katılımcı grubu ( $n = 471$ ), farklı branşlarda (taekwondo, okçuluk, basketbol, yüzme, voleybol, boks, hentbol, güreş, futbol, atletizm, bocce, , tenis, oryantring) spor yapan 200 kadın (yaş=  $20,35 \pm 5,98$ ; spor yılı=  $11,92 \pm 5,33$ ; milli sporcu= 89) ve 271 erkek (yaş=  $23,99 \pm 5,68$ ; spor yılı=  $13,76 \pm 5,73$ ; milli sporcu= 113) katılımcıdan oluşmaktadır.

## ***Veri Toplama Araçları***

### ***Bilgi Formu***

Katılımcıların betimsel verilerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından katılımcılara belirli sorular sorulmuştur. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor yılı, branşı, oynanan ligi ve milli olma durumlarının tespit edilmesi hedeflenmiştir.

### ***Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği (SMTAÖ)***

2018 yılında Rossato vd. tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise 2020 yılında Türkyılmaz ve Altınbaş tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek iki (2) alt boyut ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Uyarlanan çalışmada Cronbach alpha iç tutarlılık değeri tehdit alt boyutu için  $\alpha=,82$ , mücadele alt boyutunda ise  $\alpha=,81$  olarak bildirilmiştir. Yapılan araştırmada ise Cronbach alpha iç tutarlılık değeri tehdit alt boyutu için  $\alpha=,87$ , mücadele alt boyutunda ise  $\alpha=,84$  olarak belirlenmiştir.

### ***Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS)***

Brunel ruh hali ölçeği Terry vd. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek Soylu vd. tarafından 2022 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek altı (6) alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Uyarlanan çalışmada iç tutarlılık kızgınlık alt boyutu için  $\alpha=,83$ , şaşkınlık alt boyutu için  $\alpha=,81$ , depresyon alt boyutu için  $\alpha=,81$ , yorgunluk alt boyutu için  $\alpha=,81$ , gerginlik alt boyutu için  $\alpha=,88$  ve canlılık alt boyutunda ise  $\alpha=,75$  olarak bildirilmiştir. Yapılan araştırmada ise kızgınlık alt boyutu için  $\alpha=,76$ , şaşkınlık alt boyutu için  $\alpha=,73$ , depresyon alt boyutu için  $\alpha=,77$ , yorgunluk alt boyutu için  $\alpha=,83$ , gerginlik alt boyutu için  $\alpha=,82$  ve canlılık alt boyutunda ise  $\alpha=,80$  olarak belirlenmiştir.

## ***Verilerin Analizi***

Verilerin normallik değerlerini incelemek amacıyla ise çarpıklık basıklık değerleri sonuçları tüm ölçek alt boyutları üzerinden değerlendirilip  $\pm 1,5$  referans aralığında olduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell (2013) de veri dağılımı noktasında  $\pm 1,5$  referans aralığının göz önüne alınması

gerektiğini vurgulamaktadırlar. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Sporcuların cinsiyet değişkeni ve milli olma durumları için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Spor yılı ile ölçekler arasındaki ilişki ve ölçek alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin anlamlılık değeri olarak ise  $p < 0,05$  kabul edilmiştir. SPSS istatistik programı aracılığıyla analizler yapılmıştır.

## Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde spor yapan bireylerin SMTA ile BRUM ölçeklerine vermiş oldukları yanıtlara ait istatistiksel sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 1  
Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Alt Boyut Puanları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Brunel Ruh Hali Ölçeği	Kızgınlık Alt Boyutu	Kadın	200	8,21	3,16	-1,29	,195
		Erkek	271	8,60	3,26		
	Şaşkınlık Alt Boyutu	Kadın	200	8,33	3,33	2,67	<b>,008*</b>
		Erkek	271	7,59	2,63		
	Depresyon Alt Boyutu	Kadın	200	7,60	3,19	,21	,830
		Erkek	271	7,54	2,74		
	Canlılık Alt Boyutu	Kadın	200	14,89	3,48	-1,56	,118
		Erkek	271	15,36	3,02		
	Yorgunluk Alt Boyutu	Kadın	200	9,01	3,78	2,97	<b>,003*</b>
		Erkek	271	9,05	3,18		
	Gerginlik Alt Boyutu	Kadın	200	9,29	3,77	1,30	,192
		Erkek	271	8,87	3,25		
Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği	Tehdit Alt Boyutu	Kadın	200	22,49	7,43	4,04	<b>,000*</b>
		Erkek	271	19,70	7,37		
	Mücadele Alt Boyutu	Kadın	200	23,66	4,70	1,33	,184
		Erkek	271	23,00	5,75		

$p < 0,05$

Yapılan araştırmada yer alan katılımcıların ruh hallerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi ile birlikte anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre, kadınların erkeklere oranla daha yüksek şaşkınlık eğiliminde oldukları, erkeklerinde kadınlara oranla daha yüksek yorgunluk eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların sporda mücadele ve tehdit algılarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi ile birlikte anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre, kadınların erkeklere oranla daha yüksek tehdit algılama eğiliminde oldukları belirlenmiştir.

Tablo 2  
Milli Olma Değişkenine Göre Ölçek Alt Boyut Puanları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Millik Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Brunel Ruh Hali Ölçeği	Kızgınlık Alt Boyutu	Evet	202	8,59	3,36	,930	,353
		Hayır	269	8,31	3,11		
	Şaşkınlık Alt Boyutu	Evet	202	8,14	2,81	1,53	,126
		Hayır	269	7,72	3,07		

	<b>Depresyon Alt Boyutu</b>	Evet	202	7,71	3,09	,90	,365
		Hayır	269	7,46	2,81		
	<b>Canlılık Alt Boyutu</b>	Evet	202	14,75	3,44	-2,36	<b>,019*</b>
		Hayır	269	15,46	3,04		
	<b>Yorgunluk Alt Boyutu</b>	Evet	202	9,04	3,47	3,18	<b>,002*</b>
		Hayır	269	8,02	3,42		
	<b>Gerginlik Alt Boyutu</b>	Evet	202	9,07	3,53	,12	,900
		Hayır	269	9,03	3,46		
<b>Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği</b>	<b>Tehdit Alt Boyutu</b>	Evet	202	20,55	7,82	-,82	,410
		Hayır	269	21,13	7,28		
	<b>Mücadele Alt Boyutu</b>	Evet	202	23,57	5,20	1,02	,308
		Hayır	269	23,06	5,43		

p<0,05

Katılımcıların ruh hallerinin milli olma değişkenine göre incelenmesi ile birlikte anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Milli olan sporcuların milli olmayan katılımcılara oranla daha yüksek yorgunluk eğiliminde oldukları, milli olmayan katılımcıların milli olan katılımcılara oranla daha yüksek canlılık eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların SMTAÖ puanlarına göre milli olma durumlarının incelenmesi ile birlikte anlamlı bir farkın olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3  
SMTAÖ ve BRUMS Alt Boyut Puanları ve Spor Yılı Korelasyon Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Spor Yılı	RH1	RH2	RH3	RH4	RH5	RH6	TM1	TM2
<b>Spor Yılı</b>	1								
<b>Kızgınlık Alt Boyutu (RH1)</b>	,038 ,412	1							
<b>Şaşkınlık Alt Boyutu(RH2)</b>	-,121** ,009	,636** ,000	1						
<b>Depresyon Alt Boyutu(RH3)</b>	-,021 ,644	,669** ,000	,748** ,000	1					
<b>Canlılık Alt Boyutu(RH4)</b>	,029 ,534	-,203** ,000	-,305** ,000	-,366** ,000	1				
<b>Yorgunluk Alt Boyutu(RH5)</b>	-,002 ,960	,577** ,000	,632** ,000	,706** ,000	-,474** ,000	1			
<b>Gerginlik Alt Boyutu(RH6)</b>	-,079 ,087	,683** ,000	,741** ,000	,714** ,000	-,168** ,000	,535** ,000	1		
<b>Tehdit Alt Boyutu(TM1)</b>	-,117* ,011	,193** ,000	,314** ,000	,319** ,000	-,115** ,000	,213** ,000	,376** ,000	1	
<b>Mücadele Alt Boyutu(TM2)</b>	-,017 ,711	-,073 ,112	-,076 ,100	-,063 ,172	,250** ,000	-,705 ,102	-,098* ,033	-,046 ,321	1

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

BRUMS – Alt boyutları: RH1, RH2, RH3, RH4, RH5, RH6

SMTAÖ – Alt boyutları: TM1, TM2

Elde edilen çoklu korelasyon bulgularına göre; spor yılı ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutu arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir (-,117\*, p<0,01). Spor yılı ile BRUMS bir alt boyutu olan şaşkınlık alt boyutu arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir (-,121\*\*, p<0,05). BRUMS ölçeğinin alt boyutlarından kızgınlık alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (,193\*\*, p<0,05). BRUMS bir alt boyutu olan şaşkınlık alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (,314\*\*, p<0,05).

anamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $,314^{**}$ ,  $p<0,05$ ). BRUMS bir alt boyutu olan depresyon alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $,319^{**}$ ,  $p<0,05$ ). BRUMS bir alt boyutu olan canlılık alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda negatif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $-,115^{**}$ ,  $p<0,05$ ). BRUMS bir alt boyutu olan yorgunluk alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $,213^{**}$ ,  $p<0,05$ ). BRUMS bir alt boyutu olan gerginlik alt boyutu ile SMTAÖ bir alt boyutu olan tehdit alt boyutunda pozitif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ( $,376^{**}$ ,  $p<0,05$ ). Canlılık alt boyutu ile mücadele alt boyutu arasında ise pozitif yönlü düşük düzey anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ( $,250^{**}$ ,  $p<0,05$ ). Gerginlik alt boyutu ile mücadele alt boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzey anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ( $-,098^*$ ,  $p<0,05$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada spor yapan bireylerin SMTAÖ ile BRUMS arasında bulunan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmaya 200 kadın (yaş=  $20,35 \pm 5,98$ ; spor yılı=  $11,92 \pm 5,33$ ; milli sporcu= 89) ve 271 erkek (yaş=  $23,99 \pm 5,68$ ; spor yılı=  $13,76 \pm 5,73$ ; milli sporcu= 113) olmak üzere farklı branşlarda spor yapan toplamda 471 birey, gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların sporda mücadele ve tehdit algıları ile ruh hali düzeyinde dikkate değer ölçüde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ruh hallerinin duyuşsal bir değerlendirme olmasıyla ve buna ek olarak özellikle sportif performans açısından dikkat çeken parametrelerden biri olmasıyla birlikte sonucun bu yönde olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim duyuşsal-bilişsel açıdan bireyi önemli ölçüde etkileyen ruh durumları bireyler için büyük önem teşkil eden müsabaka ortamlarında da olumlu-olumsuz etkileme potansiyeline sahip olabilmektedir (Gülşen, 2023). Öte yandan yaşamın duyuşsal sürecinde bu denli önem teşkil eden ruh hallerinin mücadele ve tehdit algısıyla paralel şekilde ilerleyebileceği fikrini akıllara getirmektedir. Bu doğrultuda sporcuların stresli durumları ve ortamları bir meydan okuma olarak değerlendirmeleri dayanıklılık sürecinin bir parçası (Fletcher ve Sarkar, 2012) ya da sürecin kendisine (Turner ve Baker, 2013) benzemektedir. Ancak her iki durumda da bireylerin ruh halleri önem teşkil eden bir unsur olarak düşünölmektedir. Destekler nitelikte Williams ve Cumming, (2010); Moore vd., (2013); Jones ve Swain, (1992) yapmış oldukları çalışmalarda BRUMS ve SMTAÖ puanları arasında önemli bir ilişkinin olduğunu göstermişlerdir.

Çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre SMTAÖ alt boyutları ile BRUMS alt boyutlarına yönelik değerlendirmesi yapıldığında sporda mücadele ve tehdit alt boyutlarından olan tehdit alt boyutunun kadın katılımcılara oranla erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda kişilerde meydan okumanın tehditle karşılaşmalarına oranla daha

olumlu duygulanım içinde buldukları ileri sürülmüştür (Blascovich ve Mendes, 2000; Skinner ve Brewer, 2002). Pozitif-olumlu duygular ise bireylerin düşünce ve eylem kabiliyetlerini geliştirerek (Fredrickson, 2001) gelecekteki sosyal ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırmaktadır (Kjell ve Thompson, 2013). Bu nedenle kadın katılımcıların duygusal yönden farkında olmaları ve pozitif anlamda duygu hallerinin erkek katılımcılara oranla yüksek olduğu söylenebilir (Mankus vd., 2016). Bunun sonucu ile birlikte erkeklerinde daha çok negatif duygulanım içinde bulunması nedeniyle tehdit algılarının daha yüksek olduğu da söylenebilir.

Cinsiyete göre Brunel ruh hali alt boyutlarından olan şaşkınlık alt boyutunun erkek katılımcılara oranla kadın katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu durumun sebebi olarak, çalışmalara göre kadınların duygu ve duygu deneyimlerini erkeklere oranla daha belirgin ve yoğun yaşamalarının etkisine bağlanabilir (Goleman, 1995). Diğer bir bulgu olarak yorgunluk alt boyutunun ise kadın katılımcılara oranla erkek katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcıların daha yoğun fiziksel aktivite yapmaları, psikolojik etkiler ya da sınırlanmış olan diğer etkenlerden kaynaklı bu bulguların elde edilmiş olduğu düşünülebilir. Elde edilen bulgunun aksine Soylu vd., (2021) çalışmalarında, yorgunluk düzeyinin erkek katılımcılara oranla kadın katılımcılarda daha yüksek olduğunu ve farkın kaynağının kadınların duygu durumları ile alakalı olduğunu belirtmişlerdir; Atar (2017) ise antrenörler üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet durumunun ruh halleri üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların cinsiyet ve ruh hali durumlarının çok yönlü olduğu ve bu yönlerin duygu faktöründen etkilendiği söylenebilir.

Sporla mücadele ve tehdit algısı alt boyutları ile ruh halleri alt boyutlarına yönelik milli olma durumu açısından değerlendirme yapıldığında Brunel ruh hali alt boyutlarından yorgunluk alt boyutunda milli olan katılımcıların milli olmayan katılımcılara oranla daha yüksek yorgunluk eğiliminde olduğu ve canlılık alt boyutunda ise milli olmayan katılımcıların milli olan katılımcılara oranla daha yüksek canlılık eğiliminde olduğu belirlenmiştir. Sporcuların değerlendirmelerine ve hedeflerine vermiş oldukları önem duyguların açığa çıkarılmasıyla ilişkilendirilmiştir (Graham vd., 2002). Bu nedenle farklı düzeyde millilik durumu olan sporcuların duygusal deneyimlerinin farklı olabileceği düşünülebilmektedir. Çalışmamızı destekler nitelikte Damat ve Jones (2012) tarafından yapılan çalışmada milli olmayan üniversite basketbol oyuncularının daha sık duygulanım yaşadıkları belirtilirken Martinent ve Ferrand (2009) tarafından yapılan çalışma da milli takım tenisçilerinin daha az duygulanım yaşadıkları belirlenmiştir.

Araştırmada ilişkisel model kapsamında “spor yılı, sporda mücadele alt boyutları ve tehdit algısı ile ruh halleri alt boyutları” arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Spor yılının sporda mücadele ve tehdit ile ilişkisini açıklamada “ tehdit alt boyutunun” anlamlı şekilde negatif bir katkısı olduğu söylenebilir. Spor yılı arttıkça bireylerde tehdit boyutunun azalacağı düşünülebilmektedir. İlgili

yazında yapılan çalışma bulgularını destekler şekilde araştırmalar bulunmaktadır. Blascovich vd., (2004) yılında yapmış oldukları çalışmada da daha deneyimli sporcuların yeteneklerini bildiklerinden ötürü kendilerini daha az tehditte hissetlerini, deneyimi daha az olan sporcuların ise kendilerini daha fazla tehditte hissetmiş olduklarını belirtmişlerdir. Aynı şekilde Williams vd., (2010) yapmış oldukları çalışmada rekabet duygusu arttıkça sporcuların kendilerini yeterli hissetmeleri ve buldukları durumu kontrol altına almalarının zorlaşacağını belirtmişlerdir. Bu aşamada kişilerin deneyim potansiyelleri tehdit algısını düşürecek ve kolaylaştırıcı olarak algılanacağını belirtmişlerdir. Spor yılının Brunel ruh hali ilişkisini açıklamada “ şaşkınlık alt boyutunun “ anlamlı şekilde negatif bir katkısı olduğu belirlenmiştir. Nitekim doğru paralel olarak Spor yılı arttıkça bireylerde şaşkınlık boyutunun azalacağı düşünülebilmektedir. Soylu vd., (2021) ile Lowther ve Lane (2002) fiziksel aktivite düzeyinin ruh hallerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmaların aksine Taşpınar (2017) yapmış olduğu çalışmada spor yılı ve Brunel ruh hali alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, sporcuların belirli an ve ortamlarda ki ruh halleri, sporcuların performanslarını önemli ölçüde hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bağlamda sporun ruh durumlarına etkisine ve psikolojik boyutuna önem verilmesi gerekebilir. Bununla birlikte spor müsabaka ortamları ya da sportif performanslarda yalnızca fiziksel aktivite ve yeteneklerle değil, aynı zamanda katılım sağlayan sporcuların ruhsal durumları ile önemli ölçüde ilişkilendirilebilecek bir alanı temsil edebilmektedir. Bu durumun sonucunda da ruh durumları iyi performansla doğrudan ilişkilendirilebilir. Yapılan çalışma ile birlikte sporda mücadele ve tehdit algısı ile ruh halleri arasında da ilişkinin varlığı kaçınılmazdır.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 13.12.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-33117789-604-01-01-88255

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın çalışma dizaynı, verilerin toplanması, metin hazırlanması ve literatür taraması ile ilgili süreçler birinci yazar, verilerin toplanması, istatistiksel analiz, verilerin yorumlanması ve literatür taraması ile ilgili süreçler ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.



## Kaynakça

- Altunışık, R., Çoşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri (5. Baskı)*. İstanbul, Sakarya Yayıncılık.
- Atar, Ö. (2017). Türkiye tenis federasyonu sınavına bağlı antrenörlerin ruh hali profilleri. *Uluslararası Kalkınma Araştırmaları Dergisi*.
- Beedie, C., Terry, P., ve Lane, A. (2005). Distinctions between emotion and mood. *Cognition ve Emotion*, 19(6), 847–878. <https://doi.org/10.1080/02699930541000057>
- Blascovich, J., ve Mendes, W. B. (2000). *Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J.P. Forgas, (Ed.), Feeling and thinking: The role of affect in social cognition (pp. 59-82)*. Paris: Cambridge University Press
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., ve Weisbuch, M. (2004). Kardiyovasküler meydan okuma ve tehdit indekslerinden atletik performansı tahmin etmek. *Journal of deneysel sosyal psikoloji*, 40(5), 683-688.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Damat, R. ve Jones, M., (2012). Oyun içi duyguların basketbol performansı üzerindeki etkisi. *Avrupa Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 76-83. doi: [10.1080/17461391.2012.729088](https://doi.org/10.1080/17461391.2012.729088)
- Ekman, P. E., ve Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Frijda, N. H. (1993). *Moods, emotion episodes and emotions*. In M. Lewis ve J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 381–403). Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Goleman, D., ve Intelligence, E. (1995). *Why it can matter more than IQ*. Emotional intelligence.
- Graham, T. R., Kowalski, K. C., ve Crocker, P. R. E. (2002). Gençlik sporu katılımcılarında hedef özelliklerinin ve nedensel atıfların duygusal deneyime katkıları. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 3, 273 – 291. doi: [10.1016/S1469-0292\(01\)00006-1](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00006-1)
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., ve Yıldız, A. B. 2023). Atletik zihinsel enerjiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275.
- Jones, G., ve Swain, A. B. J. (1992). İntensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Percept Mot Skills*, 74, 467-472.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., ve Sheffield D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161–180.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler (33. Baskı)*. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Kjell, O., ve Thompson, S. (2013). Exploring the impact of positive and negative emotions on cooperative behaviour in a prisoner's dilemma game. *Peer J*, e231. 16 <https://doi.org/10.7717/peerj.231>
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2000). The Nature of Mood: Development of a Conceptual Model with a Focus on Depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 16–33. <https://doi.org/10.1080/10413200008404211>
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2005). *Test of a conceptual model of mood performance relationships with a focus on depression: a review and synthesis five years on*. In T. Morris, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, ve P. Tremayne (Eds.), *Promoting Health and Performance for Life: Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology [CDROM]*. (Sydney: Society of Sports Psychology -ISSP). <https://www.researchgate.net/publication/235925580>
- Lane, A. M., ve Terry, P. C. (2016). *Online mood profiling and self-regulation of affective responses*. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, ve B. Smith (Eds.), *International Handbook of Sport Psychology* (pp. 324–334). Routledge.
- Lowther, J., ve Lane, A. M. (2002). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Athletic Insight: The Online Journal Sport Psychology*, 4(3), 57-69.
- Mankus, A. M., Boden, M. T., ve Thompson, R. J. (2016). Sources of variation in emotional awareness: Age, gender, and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences*, 89, 28-33. doi:10.1016/j.paid.2015.09.043

- Martinent, G. ve Ferrand, C. (2009). Yüksek bahisli masa tenisi maçları sırasında ayırık duyguların yönlü yorumlama sürecinin doğal bir çalışması. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 31, 318 – 336 . doi: 10.1123/jsep.31.3.318
- Moore, L. J., Wilson, M. R., Vines, S. J., Coussens, A. H., ve Freeman, P. (2013). Champ or chump?: Challenge and threat states during pressurized competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(6), 551-562.
- Rossato, C. J. L., Uphill, M. A., Swain, J., ve Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-77.
- Skinner, N., ve Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 678- 692.
- Soyer, F. (2012). The effects of positive and negative emotionality on the satisfaction of sport: a research on elite athletes. *Collegium Antropologicum*, 36(3), 937-943.
- Soylu, Y., Arslan, E., ve Kilit, B. (2022). Yetişkin ve ergen sporcular için brunel ruh hali ölçeği: Türkçe uyarlama çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 56-67.
- Soylu, Y., Turgut, M., Canikli, A., ve Kargün, M. (2021). Fiziksel aktivite, duygusal yeme ve ruh hali ilişkisi: covid-19 ve üniversite öğrencileri. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 88-97.
- Tabachnick, L. S. (2013) *Fidell using multivariate statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston
- Taşpınar, H. A. (2019). *Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Terry, P. C. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9(3), 309–324. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.309>
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., ve Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861–872. <https://doi.org/10.1080/026404199365425>
- Terry, P. C., Lane, A. M., ve Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States — Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 125–139. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00035-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00035-8)
- Turner, M. J., ve Barker, J. B. (2013). Resilience: Lessons from the 2012 Olympic Games. *Reflective Practice*, 14, 622-631
- Türkyılmaz, H. B., ve Altıntaş, A. (2020). Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2).
- Williams, S. E., ve Cumming, J. (2010). An investigation of imaged meaning propositions to manipulate athletes challenge threat states. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 32, 229-230.
- Williams, S. E., Cumming, J. ve Balanos, G. M. (2010). Sporcularda meydan okuma ve tehdit değerlendirme durumlarını manipüle etmek için görüntülerin kullanılması. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 32(3), 339-358.
- Yarayan, Y. E., Güngör, N., Çelik, O. B., ve Gülşen, D. B. A. (2022). Yol analizi: sporcu kimliği bağlamında psikolojik performans stratejilerini tahmin etme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 699-712.
- Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., Çağrı, A. R. I., ve Gülşen, D. B. A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.



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