



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin İncelenmesi

Berkan BOZDAĞ¹, Beydanur DEMİRBILEK²

¹ Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye, 

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 

Giriş

Orijinal Makale

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iyimserlik ve karamsarlık düzeylerini incelemek ve bu düzeyleri çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmaktır. Araştırmaya, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 232 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir (2022) tarafından geliştirilen "Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, frekans, pearson momentler çarpımı korelasyon testi, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı farklılıkların belirlenmesinde Tukey HSD Post-Hoc testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin yaşları ile ölçeğin iyimserlik alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, iyimserlik alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte, öğrencilerin ikamet ettikleri yer, öğrenim gördükleri bölüm ve yaptıkları spor türüne göre iyimserlik ve karamsarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların karamsarlık düzeylerinin değişkenlerden bağımsız olarak benzer kaldığı, iyimserlik düzeylerinin ise özellikle yaş ve cinsiyet gibi bireysel değişkenlerden etkilendiği görülmektedir.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.01.2025
Kabul Tarihi: 15.08.2025
Online Yayın Tarihi: 20.08.2025

Anahtar kelimeler: Spor, Üniversite öğrencisi, İyimserlik, Karamsarlık.

A Study on The Optimism and Pessimism Levels of Sport Sciences Faculty Students

Abstract

Original Article

The aim of this study is to examine the optimism and pessimism levels of students studying at the Faculty of Sports Sciences and to compare these levels according to various variables. The research was conducted with 232 university students enrolled at Yozgat Bozok University Faculty of Sports Sciences during the 2023–2024 academic year, selected through convenience sampling. The study employed a descriptive research design using the survey model. As a data collection tool, the "Optimism and Pessimism Scale for Athletes (SİVKÖ)" developed by Tekkurşun Demir (2022) was utilized. Data were analyzed using arithmetic mean, standard deviation, percentage, frequency, Pearson product-moment correlation coefficient, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Tukey HSD post-hoc test for identifying significant differences. According to the research findings, a low-level negative correlation was found between students' age and the optimism subscale. A significant difference in favor of male students was identified in the optimism subscale based on gender. However, no significant differences were observed in optimism or pessimism levels based on students' place of residence, academic department, or type of sport. Overall, the results indicated that pessimism levels remained stable regardless of variables, while optimism levels were influenced by individual variables such as age and gender.

Article Info

Received: 29.01.2025
Accepted: 15.08.2025
Online Published: 20.08.2025

Keywords: University student, Optimism, Pessimism.

Sorumlu Yazar: Beydanur DEMİRBILEK

E-mail: beydanurdemirbilek@gmail.com

How to cite this article: Bozdağ, B. & Demirbilek, B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, VIII (2):19-31. DOI: 10.55142/jogser.1629426.

GİRİŞ

Spor bilimi yöntemleri ile sporcu performansını artırmak, antrenman programları uygulamak ve yeni antrenman ilkeleri geliştirilerek, sporcu profiline uygun en yüksek başarıya ulaşmanın yollarını aramaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar, sporcunun egzersiz sırasında sergilediği fiziksel performansın yanı sıra, zihinsel yeteneklerin de göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Akarçeşme, 2004).

Son yıllarda zihinsel antrenman teknolojilerindeki gelişmeler, antrenörlere daha kolay erişim imkânı, spor tesislerinin sayıca artması ve sporculara sağlanan maddi ve manevi desteklerin çoğalması gibi çeşitli faktörler, sporcuların performanslarını geliştirmeleri açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Sporcular bu gelişmelerin farkındadır ve atletik yaşamlarına, performanslarına ve yeteneklerine yönelik daha iyimser bir bakış açısı geliştirebilmektedirler. Ancak bazı sporcular, spor yaşamlarında bu avantajlara sahip olmalarına ve yüksek performans potansiyellerine rağmen, söz konusu olumlu koşulların farkına varmakta zorlanabilmekte; bu durum da onları karamsar düşünceler içerisine sürükleyebilmektedir. Sporcuların sergilediği bu iyimser ya da karamsar tutumların, performansları üzerinde doğrudan etkili olduğu görülmektedir (Tekkurşun Demir, 2022).

Bu zihinsel etkenlerden biri olan iyimserlik, sporcuların müsabaka koşulları ve spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli streslerle mücadele etmek ve motivasyonlarını sürdürmelerinde kilit bir rol oynamaktadır (Bozdağ, 2020). Literatürde, iyimserlik ve karamsarlığın bireyin fiziksel ve psikolojik yaşamı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalara bakıldığında, başlangıçta bu kavramların birbirinin zıt uçlarını temsil eden tek boyutlu bir yapı olarak ele alındığı görülmektedir. Ancak daha sonraki araştırmalarda, bazı bilim insanları bu iki kavram arasında anlamlı bir korelasyon bulamamış (Plomin vd., 1992) ya da oldukça düşük düzeyde bir korelasyon tespit etmişlerdir (Mroczek vd., 1993). Bu bulgular, iyimserlik ve karamsarlığın birbirinden bağımsız yapılar olup olmadığına yönelik tartışmaları gündeme getirmiştir. Bu tartışmalar, kavramların daha ayrıntılı şekilde tanımlanmasını ve ölçülmesini gerekli kılmıştır. Nitekim bazı çalışmalar, bu iki yapının birbirinden farklı iki boyut olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur (Robinson-Whelen., 1997; Tekkurşun Demir, 2022).

İyimserlik, bireyin karşılaştığı durumların olumlu yönlerini görebilmesi ve çoğu sorunun iyi bir çözüme sahip olduğuna inanması şeklinde tanımlanabilir. Bir başka ifadeyle, kişinin gelecekte olumlu olaylar yaşayacağına dair inanç beslemesini sağlayan bir kişilik özelliğidir (Öztürk ve Çetinkaya, 2015). İyimserlik; bireysel düzeyde herhangi bir duruma karşı olumlu sonuçlar ve gelişmeler bekleme eğilimi olarak tanımlanabilir ya da kişilik özelliği hâline gelmiş bir tutum olarak değerlendirilebilir. Kişilik özelliği olarak iyimserlik genellikle değişime karşı dirençli bir yapıya sahiptir. Ancak, belirli bir olaya ilişkin iyimserlik tutumu, bireyin genel kişilik yapısından daha güçlü bir değişken olabilir ve daha kolay biçimde değiştirilebilir (Segerstrom, 2001).

Literatür incelendiğinde iyimserliğin iki temel yaklaşıma dayandığı görülmektedir. Bunlar, "iyimserlik yanlılığı" ve "ikinci dereceden iyimserliktir." İyimserlik yanlılığı, iyimserliği bir kişilik özelliği olarak ele alır ve bunu, geleceğe yönelik karamsarlık ya da olumsuzluklar

yerine, olumlu ve iyi şeylerin yaşanacağı beklentisi içinde olma durumu olarak tanımlar (Scheier ve Carver, 1992). Bu bağlamda, ikinci dereceden iyimserlik ise, iyimser duygulara sahip bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumları ve başarısızlıkları geçici olarak değerlendirmeleri, bunların kontrol edilebilir belirli bir sorundan kaynaklandığını düşünmeleri ve bu durumları dış etkenlere bağlamaları şeklinde tanımlanır (Seligman, 2006).

En başarılı sporcular, bireyin en büyük rakibinin kendisi olduğu inancını taşımaktadır (Biçer, 2004). Sporcunun, öncelikle kendi içsel engelleriyle yüzleşip bu engelleri aşması, dışsal rekabet ortamlarında daha başarılı olmasının önünü açmaktadır. Bu bağlamda, bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyen olumsuz düşünce ve davranışlarının farkında olması ve bu olumsuzlukları olumluya dönüştürebilme yetisini geliştirmesi gerekmektedir. İyimser düşünce yapısının, bireyin performansı ve başarısı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu çeşitli çalışmalarda vurgulanmaktadır (Biçer, 2004). Olumlu düşünmenin bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu, çeşitli araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). İyimser bireyler, karamsar bireylere kıyasla daha yoğun olumlu duygular yaşamakta; bu durum, onların daha yüksek düzeyde mutluluk ve olumlu tutumlar sergilemesine katkı sağlamaktadır (Bal ve Gülcan, 2014). Dolayısıyla, bireyin benimsediği olumlu tutum yalnızca psikolojik iyi oluşunu değil, aynı zamanda yaşam tarzını, problem çözme becerilerini, stresle baş etme yöntemlerini ve sosyal ilişkilerini de doğrudan etkilemektedir (Carver vd., 2010).

Birçok araştırma, iyimser olmanın fiziksel ve psikolojik yaşam üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Mercer ve Troiani, 1998; Seligman, 2018). İyimserliğin, fiziksel ve zihinsel sağlığın bir göstergesi olduğu; buna karşın, karamsarlığın sağlığa zarar veren davranışlarla ilişkili olduğu saptanmıştır (Carver vd., 2010). Bununla birlikte, iyimser bireylerin, diğer bireylere kıyasla daha güçlü problem çözme becerilerine sahip oldukları, stresli durumlara daha kolay uyum sağladıkları, yaşam standartlarının yükseldiği, sağlık koşullarının iyileştiği ve meslek yaşamlarında daha yüksek düzeyde doyum yaşadıkları belirtilmektedir (Rasmussen, Wrosch, Scheier ve Carver, 2006). İlginç bir şekilde, iyimserliğin bazı durumlarda 'ötekileştirme' unsuru olabileceği de ifade edilmektedir (Dienstag, 2009). Bununla birlikte, karamsar bir bakış açısının uzun vadede sağlık sorunlarında artışa ve yeniliklere uyum sağlamakta zorluk yaşamaya neden olabileceği ileri sürülmektedir (Dienstag, 2009). Sosyal yaşantıda sıklıkla gözlemlenen karamsar bireylerden uzak durma eğilimi ve bu yaklaşımın zihinsel dayanıklılığı artıracağına yönelik inanç, karamsar bireylerin dışlandıklarını hissetmelerine yol açmaktadır (Youssef ve Luthans, 2007).

İyimser bireyler yaşamın zorlukları karşısında sabır ve güven sergilerken, karamsar bireyler bu tür durumlara karşı tereddütlü ve şüpheli bir tavır takınmakta; bu da psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Carver vd., 2010). Bu şüphencilik, hedeflere ulaşamayacağı inancına ve gelecekte olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı beklentisine dönüşebilmektedir (Scheier ve Carver, 1985). Karamsarlık genellikle olaylara olumsuz bir bakış açısıyla yaklaşmak, her şeyin kötüye gideceğine inanmak biçiminde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2021). Scheier ve Carver (1993), karamsar bireylerin olumsuz beklentiler geliştirdiklerinde çabalamaktan vazgeçtiklerini, zorluklarla karşılaştıklarında mücadele etmek yerine kaçınmayı tercih ettiklerini belirtmiştir.

Karamsar bireylerin, yaşadıkları olumsuzluklar sonucunda bu dünyada yaptıkları her şeyin anlamsız olduğuna ve yaşamda kötülüğün iyilikten fazla olduğuna inandıkları görülmektedir. Oysa bu düşünce yapısı, insanın varoluş amacına ters düşmekte ve bireylerin kendilerini mutsuz hissetmelerine neden olmaktadır (Kiriş, 2008). İyimserlik genellikle sosyal etkileşimlerle ilişkiliyken, karamsarlığın temelinde çoğunlukla ekonomik nedenler yatmaktadır (Bank ve Slavvings, 1992).

İyimser bireylerin gelecekteki yaşamlarına duydukları güven nedeniyle bazı zorlukların üstesinden gelmekte zaman zaman zorlandıkları; karamsar bireylerin ise geleceğe dair şüpheli düşünceler taşısalar da, zorlu yaşam koşulları karşısında varoluşsal bir inkâr içerisinde oldukları ifade edilmektedir (Luthans, 2012). Karamsar bireyler kötü durumların sürekli var olduğuna inanırken, iyimser bireyler aksine, gelecekte olumlu gelişmelerin yaşanacağına dair güçlü bir inanç taşımaktadır. Bu anlamda iyimser düşünce yapısı, sağlıklı bireylerde daha sık gözlemlenen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Luthans, 2012).

Bu çerçevede, bu çalışma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iyimserlik ve karamsarlık düzeylerini incelemeyi ve bu düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri hem akademik hem de sportif açıdan yoğun ve rekabetçi bir ortamda bulunmaları nedeniyle, psikolojik dayanıklılık, motivasyon ve zihinsel iyilik halleri açısından özel bir öneme sahiptir. İyimserlik ve karamsarlık gibi bireysel özellikler, sporcuların stresle başa çıkma biçimlerini, hedeflerine ulaşma inançlarını ve genel performanslarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın spor bilimleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmesi, sporcu kimliği taşıyan bireylerin psikolojik profillerini daha iyi anlamaya ve olası müdahale programlarını şekillendirmeye katkı sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların iyimserlik ve karamsarlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeylerin çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Sporla aktif olarak ilgilenen bu öğrenciler, psikolojik özelliklerin performans üzerindeki etkilerinin incelenmesi açısından uygun bir grubu temsil edeceği düşünülmektedir. Çalışma, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde, birden fazla değişken arasındaki ilişki ve değişimin derecesi belirlenmeye çalışılmaktadır (Karasar, 2009).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iyimserlik ve karamsarlık düzeylerini incelemek ve bu düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, yaşanan yer, spor türü, öğrenim görülen bölüm gibi) göre karşılaştırmaktır.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı içerisinde Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören sporcular arasından, araştırmanın kaynak ve zaman kısıtlamaları dikkate alınarak, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 232 üniversite öğrencisi

oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, katılımcılara erişimin pratik ve hızlı olması nedeniyle tercih edilmiş olup, bu yaklaşım çalışmanın pilot veya keşif amaçlı doğasıyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların 121'i kadın, 111'i ise erkektir.”

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine dair frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	121	52,2
	Erkek	111	47,8
Bölüm	Öğretmenlik	86	37,1
	Antrenörlük	71	30,6
	Spor Yöneticiliği	75	32,3
Yaşadığı Yer	İl	121	52,2
	İlçe	94	40,5
	Köy	17	7,3
Spor Türü	Takım Spor	114	49,1
	Bireysel Spor	118	50,9
Toplam		232	100

Tablo 1'de, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %52,2'sini (n=121) kadınlar, %47,8'ini (n=111) erkekler oluşturmaktadır. Bölüm değişkenine göre, katılımcıların %37,1'i (n=86) antrenörlük eğitimi almakta, %30,6'sı (n=71) spor yöneticiliği bölümünde, %32,3'ü ise (n=75) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim görmektedir. Yaşadığı yer değişkeni incelendiğinde, katılımcıların %52,2'sinin (n=121) ilde, %40,5'inin (n=94) ilçede, %7,3'ünün ise köyde yaşadığı görülmektedir. Spor türü değişkenine göre, katılımcıların %49,1'i (n=114) takım sporu, %50,9'u (n=118) ise bireysel spor yapmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ) kullanılmıştır. Bu araçların özellikleri aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır:

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, yaşanan yer ve spor türü durumu gibi demografik verilerini içermektedir.

Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ):

Bu araştırmada, Tekkurşun Demir (2022) tarafından geliştirilen Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği (SİVKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, toplam 18 maddeden oluşmakta olup, 5'li Likert tipi (1 = Hiçbir zaman, 5 = Her zaman) derecelendirme sistemiyle yapılandırılmıştır. Ölçek, iyimserlik ve karamsarlık olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

İyimserlik Alt Boyutu:

Ölçeğin 1. ila 9. maddeleri iyimserlik düzeyini ölçmektedir. Bu alt boyuttan alınabilecek puanlar en düşük 9, en yüksek 45 arasında değişmektedir. Puan aralıklarına göre düzeyler şu şekilde sınıflandırılmıştır: 9-20 puan: Düşük İyimserlik, 21-30 puan: Orta İyimserlik, 31-45 puan: Yüksek İyimserlik.

Karamsarlık Alt Boyutu:

Ölçeğin 10. ila 18. maddeleri karamsarlık düzeyini ölçmektedir. Bu alt boyutta da alınabilecek puanlar 9 ile 45 arasında değişmektedir. Düzey sınıflamaları ise şu şekildedir: 9-20 puan: Düşük Karamsarlık, 21-30 puan: Orta Karamsarlık, 31-45 puan: Yüksek Karamsarlık.

Güvenirlilik Analizi:

SİVKÖ'nün güvenirlik analizleri sonucunda, iyimserlik alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0.91, Spearman Brown katsayısı 0.88, Guttman split-half katsayısı 0.90, ve test-tekrar test katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Karamsarlık alt boyutunun ise Cronbach alfa katsayısı 0.91, Spearman Brown katsayısı 0.86, Guttman split-half katsayısı 0.85 ve test-tekrar test katsayısı 0.91'dir. Cronbach alfa katsayısının 0.70'ten büyük olması, ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ve kullanılan maddelerin ölçekle tam uyumlu olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmada, iyimserlik alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0.897, karamsarlık alt boyutunun ise 0.91 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Etik İzinleri:

Bu araştırma, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığında belirtilen herhangi bir eylem gerçekleştirilmemiştir. Araştırma, Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Komisyonu tarafından 20.06.2023 tarihli ve E.145741 numaralı karar ile etik açıdan onaylanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizi SPSS 26.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği, basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Araştırmada basıklık ve çarpıklık değerleri sırasıyla +1,14 ile -1,68 arasında bulunmuş olup, bu değerlerin +2 ile -2 arasında olması normallik testi için kabul edilebilir sınırlar içinde kabul edilmektedir (Field, 2009). Bu sonuçlar doğrultusunda, ikili grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem t Testi (Independent Sample t Test), çoklu grup karşılaştırmaları için ise Tek Yönlü ANOVA (One Way ANOVA) testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin iyimserlik ve karamsarlık düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması, Bağımsız Örneklem t Testi ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler aşağıda Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$ (Ss)	Sd	t	p
İyimserlik			4.067			
	Kadın	121	(0.759)	230	.693	.047*
	Erkek	111	4.263			
			(0.737)			
Karamsarlık	Kadın	121	1.755	230	.516	.668
	Erkek	111	(0.655)			

1.719
(0.604)

Tablo 2'de, katılımcıların cinsiyetlerine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri incelenmiştir. İyimserlik düzeyinde yapılan karşılaştırmada, erkeklerin kadınlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek iyimserlik düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan, karamsarlık düzeylerinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetin iyimserlik üzerinde etkili olduğunu ancak karamsarlık üzerinde belirgin bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bu bulgular, cinsiyetin iyimserlik düzeyleri üzerinde etkili olduğunu, ancak karamsarlık düzeylerinde herhangi bir fark olmadığını göstermektedir. Erkeklerin daha yüksek iyimserlik düzeyine sahip olması, sporcuların karşılaştıkları zorluklara daha olumlu yaklaşabileceklerini ve bu durumun performanslarını olumlu etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeylerine ilişkin one-way anova sonuçları

	Bölümü	N	$\bar{x}$ (Ss)	F	p
İyimserlik	Beden Eğitimi	86	4.105	.394	.675
	Öğretmenliği		(0.697)		
	Antrenörlük	71	4.209		
			(0.819)		
Karamsarlık	Spor Yöneticiliği	75	4.177	.228	.796
			(0.759)		
	Beden Eğitimi	86	1.729		
	Öğretmenliği		(0.660)		
	Antrenörlük	71	1.707		
			(0.627)		
	Spor Yöneticiliği	75	1.776		
			(0.605)		

Tablo 3'te, katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri incelenmiştir. İyimserlik düzeyinde yapılan karşılaştırmada, bölüm grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tüm gruplar arasında iyimserlik düzeyleri birbirine oldukça yakın seviyelerde kalmıştır. Karamsarlık düzeylerinde de yapılan karşılaştırmada, bölüm grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümün, iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. İyimserlik ve karamsarlık düzeyleri, bölümden bağımsız olarak benzer seviyelerde seyretmektedir. Bu bulgular, sporcuların psikolojik özelliklerinin bölüm seçimine bağlı olarak farklılaşmadığını, dolayısıyla bölümler arasındaki eğitim ve destek programlarının bu tür psikolojik özelliklere belirgin bir katkı yapmadığını düşündürülebilir.

Tablo 4. Katılımcıların yaşadığı yer değişkenine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeylerine ilişkin one-way anova sonuçları

	Yaşanılan Yer	N	$\bar{x}$ (Ss)	F	p
İyimserlik	İl	121	4.213 (0.736)	.662	.517
	İlçe	94	4.114 (0.745)		
	Köy	17	4.045 (0.930)		
Karamsarlık	İl	121	1.711 (0.610)	.224	.783
	İlçe	94	1.772 (0.676)		
	Köy	17	1.735 (0.528)		

Tablo 4'te, katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri incelenmiştir. İyimserlik düzeyinde yapılan karşılaştırma sonucunda, katılımcıların yaşadıkları yer grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = 0.517$). İl, ilçe ve köyde yaşayan katılımcıların iyimserlik düzeyleri birbirine yakın seviyelerde kalmıştır. Benzer şekilde, karamsarlık düzeylerinde de yaşanan yer grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p = 0.783$). Bu bulgular, yaşanan yerin sporcuların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. İyimserlik ve karamsarlık düzeyleri, katılımcıların yaşadıkları yerden bağımsız olarak benzer düzeylerde seyretmektedir. Bu sonuçlar, yaşanan çevrenin psikolojik özellikler üzerinde önemli bir farklılık yaratmadığını düşündürülebilir.

Tablo 5. Katılımcıların spor türü değişkenine göre iyimserlik ve karamsarlık düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

	Spor Türü	N	$\bar{x}$ (Ss)	Sd	t	p
İyimserlik	Takım	114	4.213 (0.848)	229	.042	.313
	Bireysel	117	4.113 (0.651)			
Karamsarlık	Takım	114	1.732 (0.647)	229	.991	.874
	Bireysel	117	1.745 (0.619)			

Tablo 5'te, katılımcıların spor türüne göre iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri incelenmiştir. İyimserlik düzeyinde yapılan karşılaştırma sonucunda, takım sporu yapan katılımcılar ile bireysel spor yapan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = 0.313$). Benzer şekilde, karamsarlık düzeylerinde de anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p = 0.874$). Bu bulgular, spor türünün sporcuların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, her iki spor türünün de sporcuların psikolojik durumları üzerinde benzer etkiler yarattığını düşündürülebilir.

Tablo 6. Katılımcıların yaş değişkeni ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları

		İyimserlik (r)	Karamsarlık (r)
Yaş	Pearson (korelasyon)	-.248*	.068
	p	.000	.303
	N	232	232

Tablo 6'ya göre, yaş ile iyimserlik arasındaki Pearson korelasyonu -0.248 olarak bulunmuş ve bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p = 0.000$) tespit edilmiştir. Bu, yaş arttıkça iyimserlik düzeyinin düştüğünü gösteren zayıf negatif bir ilişkiyi işaret etmektedir. Bu sonuç, sporcuların yaşları ilerledikçe daha az iyimser olabileceklerini, yaşın olumsuz bir etkisiyle karşılaşabileceklerini düşündürülebilir. Öte yandan, yaş ile karamsarlık arasındaki Pearson korelasyonu 0.068 olarak bulunmuş olup, bu ilişkinin anlamlı olmadığı ($p = 0.303$) belirlenmiştir. Yani, yaş ile karamsarlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu da yaşın karamsarlık üzerinde herhangi bir belirleyici etkisi olmadığını ve bu iki değişken arasında güçlü bir bağ olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, yaşın iyimserlik düzeylerini negatif yönde etkilediğini ancak karamsarlıkla ilişkisi bulunmadığını göstermektedir. Yaş ilerledikçe sporcuların daha az iyimser olmaları, onların karşılaştıkları zorluklara daha karamsar bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yol açabilir. Ancak, yaşın karamsarlık üzerinde

etkili olmadığı, diğer faktörlerin karamsarlık düzeylerini daha fazla şekillendirdiği düşünülebilir.

TARTIŞMA

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, cinsiyetin iyimserlik düzeyleri üzerinde etkili olduğu, ancak karamsarlık düzeylerinde bir fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır. Özellikle erkek sporcuların iyimserlik düzeylerinin kadın sporculardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, literatürde benzer şekilde erkeklerin daha yüksek iyimserlik eğilimlerine sahip olduğunu belirten Puskar vd. (2010) ve Jacobsen Lee, Marquering ve Zhang (2014) gibi araştırmalarla örtüşmektedir. Bununla birlikte, cinsiyetin karamsarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir. Uğurlu (2011) ve Kermen, Tosun ve Doğan'ın (2016) çalışmalarda da cinsiyetler arasında iyimserlik ve karamsarlık düzeylerine dair anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, sporcuların iyimserlik düzeylerinin cinsiyet faktöründen bağımsız olarak şekillenebileceği ve karamsarlık düzeylerinin ise daha çok bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olduğunu düşündürmektedir.

Öğrenim görülen bölüm değişkeni ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu çalışma ile benzer sonuçlar elde eden Alkhatib (2020) ve Şahinler, Biçer, Acet ve Acet (2020) gibi araştırmalarla paralellik göstermektedir. Alkhatib (2020), akademik düzeylerin ve eğitim durumu değişkenlerinin olumlu düşünme becerilerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını ifade etmiştir. Bu bulgular, sporcuların eğitim aldıkları alana göre belirli bir iyimserlik veya karamsarlık düzeyinin ortaya çıkmadığını, dolayısıyla spor psikolojisi üzerine yapılan çalışmaların daha çok bireysel özelliklere ve kişilik faktörlerine odaklanması gerektiğini göstermektedir.

Yaşanılan yer değişkeni ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamış olması Koç vd. (2019) ve Şahinler vd. (2020) gibi literatürdeki önceki çalışmalarla uyumludur. Şahinler vd. (2020) çalışmasında ilde yaşayan sporcuların iyimserlik düzeylerinin ilçede yaşayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu çalışma, yaşanılan yerin sporcuların psikolojik iyilik halleri üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Bunun, sporcuların çevresel faktörlerden bağımsız olarak benzer psikolojik durumlar sergileyebilmelerinin bir göstergesi olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu bulgu, sporcuların psikolojik iyi oluşlarının sadece fiziksel çevreye dayalı olmayıp, sosyal destek, bireysel baş etme stratejileri gibi daha geniş bir faktör yelpazesıyla şekillendiğini ima etmektedir.

Spor türü değişkeni ile iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış olması, literatürdeki benzer çalışmalarda da gözlemlenmiştir. Güvenç (2021) ve Oda (2014) araştırmalarında, spor türünün iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuşlardır. Ancak, Özdemir'in (2017) çalışmasında takım sporcularının daha yüksek iyimserlik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç, takım çalışmasının ve grup dinamiklerinin sporcuların psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini, fakat bireysel sporcuların da benzer düzeylerde iyimserlik sergileyebileceklerini göstermektedir. Bu durumda, spor türü ve psikolojik iyilik halleri

arasındaki ilişkinin daha çok bireysel motivasyon, sporcuya özgü psikolojik faktörler ve çevresel etkenler tarafından şekillendiği söylenebilir.

Çalışmada yaş ve iyimserlik arasındaki negatif yönlü ilişki dikkate değer bir bulgudur. Yaş ile iyimserlik arasında bulunan -0.248'lik korelasyon, zayıf ama anlamlı bir ilişkiyi işaret etmektedir. Bu, yaşın artışıyla birlikte iyimserlik düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Bu bulgu, yaşın psikolojik durumlar üzerinde etkili olabileceğini ve yaşlanan bireylerin, daha genç bireylere kıyasla çevresel zorluklarla başa çıkmada daha karamsar bir bakış açısına sahip olabileceğini göstermektedir. Bu tür bir ilişkiyi açıklamak için yaşın getirdiği deneyimler ve yaşanan olumsuz deneyimlerin zamanla kişiyi daha karamsar hale getirebileceği öne sürülebilir. Bununla birlikte, yaş ile karamsarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, bu da yaşın karamsarlık üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, literatürdeki önceki araştırmalarla önemli benzerlikler ve bazı farklılıklar göstermektedir. Cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, yaşanan yer ve spor türü gibi değişkenlerin, sporcuların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri üzerinde etkili olma derecelerine dair daha kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiği söylenebilir. Bu araştırmalar, sporcuların psikolojik durumlarının sadece demografik değişkenlerle değil, aynı zamanda psikolojik, sosyo-ekonomik ve çevresel faktörlerle de şekillendiğini gözler önüne serecektir.

SONUÇ

Bu araştırma kapsamında, spor bilimleri alanında öğrenim gören bireylerin iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, erkek katılımcıların iyimserlik düzeyleri kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ancak karamsarlık düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Bununla birlikte, katılımcıların iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri; öğrenim görülen bölüm, yaşanan yer ve spor türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca yaş değişkeni ile iyimserlik alt boyutu arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Diğer yandan, yaş ile karamsarlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgular, yaş ilerledikçe bireylerin iyimserlik düzeylerinde azalma olabileceğini göstermektedir.

ÖNERİLER

Bu çalışmada, iyimserlik ve karamsarlık düzeyleri yalnızca spor bilimleri öğrencileriyle sınırlı bir örneklem grubunda incelenmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, örneklem çeşitliliğinin artırılması amacıyla farklı branşlardan sporcuların ve farklı yaş gruplarının dâhil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, çalışma deseninin genişletilerek yalnızca nicel yöntemlerle sınırlı kalınmaması; nitel yöntemlerin ya da karma araştırma yaklaşımlarının kullanılması, elde edilecek verilerin derinliğini ve yorum gücünü artıracaktır. Bu tür çalışmalar, bireylerin psikolojik iyi oluş hallerine etki eden faktörlerin daha kapsamlı şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the Relationship between Psychological Well-Being, Self-Efficacy and Positive Thinking at Prince Sattam Bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138-152.
- Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction (E-AJI)*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Bank, B. J., Biddle, B. J. ve Slavings, R. L. (1992). What do students want? Expectations and undergraduate persistence. *Sociological Quarterly*, 33(3), 321-335.
- Bıçer, T. (2004.). Doruk performans. Beyaz Yayınları.
- Bozdağ, B. (2020). Examination of Psychological Resilience Levels of High School Students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (Genişletilmiş 20. Baskı). Pegem Akademi.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychological Review*, 30, 879–889.
- Dienstag, J. F. (2009). Pessimism: Philosophy, ethic, spirit. Princeton University Press.
- Field A. P. (2009). Discovering statistics using SPSS: And sex and drugs and rock ‘n’ roll (3rd ed.). London: Sage.
- Güvenç, A. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi], Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W. ve Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 107, 630-651.
- Karasar, N. (2009), Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Nobel Yayınları, Ankara
- Kermen, U., Tosun, N. İ. & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kiriş, N. (2008). Arthur Schopenhauer’de kötülük problemi ve kötümserlik, [Yüksek Lisans Tezi], Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M., Yıldız, A. B., Doğu, G. A. & Ece, C. (2019, June). Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenliklere göre karşılaştırılması. In *Book Of Proceedings* (p. 213).
- Luthans, F. (2012). Organizational behavior. McGraw-Hill Irwin.
- Mercer, M. W. ve Troiani, M. V. (1998). Spontaneous Optimism: Proven Strategies for Health, Prosperity & Happiness. Barrington: Castlegate Publishers
- Mroczek, D. K., Spiro, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J. ve Bossé, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12(5), 406.
- Oda, B. (2014). 11-13 Yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi, [Yüksek Lisans Tezi], Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, E. (2017). Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması, [Yüksek Lisans Tezi], Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R. ve McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and individual differences*, 13(8), 921-930.
- Puskar, K. R., Marie Bernardo, L., Ren, D., Haley, T. M., Hetager Tark, K., Switala, J. ve Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198.
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment. *Journal of personality*, 74(6), 1721-1748.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., Mac Callum, R. C. ve Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic?. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1345.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2(1), 26-30.
- Segerstrom, S. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology*, 27(10):1334-1343.
- Seligman, M. (2018). Perma ve refahın yapı taşları. *Pozitif Psikoloji Dergisi*; 13(4):333–335.
- Seligman, M.E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Şahinler, Y., Biçer, T., Acet, A. & Acet, M. (2020). Sporcularda olumlu düşünme beceri düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 598-613.
- Tazegül, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*;67(1):16-25.
- Tekkurşun Demir, G. (2022). Sporcularda iyimserlik ve karamsarlık ölçeği'nin (SİVKÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49):875.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*;8(1): 81-90.
- Youssef, C. M. & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of management*, 33(5), 774-800.