



ELİT DÜZEYDEKİ TENİSÇİLERİN OLUMLU DÜŞÜNME VE YAŞAMA BAĞLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Ünsal TAZEGÜL¹

Öz

Yapılan bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki tenisçilerin yaşam bağlılık düzeyleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklemini 2016 yılında üniversiteler arası Türkiye şampiyonasına katılan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 53 erkek ve 51 bayan sporçudan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Uğur ve Akın, 2015 tarafından geçerlilik güvenirliği yapılan Yaşam Bağlılığı Ölçeği ile Akın ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik güvenirliği yapılan olumlu düşünme ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem “Kolmogorov-Smirnov” testi homojenliğini belirlemek için “Anova-Homogenety of variance” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistik analizler sonunda, tenisçilerin olumlu düşünme skoru $17,1250 \pm 4,30779$ olarak belirlenirken, Yaşam bağlılığı skoru $25,9808 \pm 4,78667$ olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonun da ise, olumlu düşünme ve yaşam bağlılığı arasında olumlu yönde bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Elit Tenisçi, Olumlu Düşünme, Yaşam Bağlılığı, Korelasyon analizi.*

THE DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ELITE LEVEL TENNIS PLAYERS’ CONDUCT OF LIFE AND POSITIVE THINKING

Abstract

The aim of this study is to introduce the relationship between the elite level tennis players’ conduct of life and positive thinking. The sample of the study consists of 53 male and 51 female athletes who participated in Turkey Championship between Universities in 2016, and accepted to attend voluntarily to this study. Data collection tools are Life Addiction Scale (Yaşam Bağlılığı Ölçeği), which validity and reliability has been done by Uğur and Akın in 2015 and Positive Thinking Scale (Olumlu Düşünme Ölçeği) which validity and reliability has been done by Akın and his friends. SPSS 20 Packet Programme was used for analyzing the collected data. “Kolmogorov-Smirnov” single sample test has been applied to learn whether the data have a normal distribution or not. “Anova-Homogenety of Variance” Test has been applied for to detect the data homogeneity and it has been found out that Data have normal and homogeneous distribution. Descriptive Statistic and Pearson Correlation Analysis have been applied for analyzing the data. The statistic analysis results are the positive thinking score of the tennis players detected as $17,1250 \pm 4,30779$ and the conduct of life score detected as $25,9808 \pm 4,78667$. At the end of the correlation analysis, it has been detected that there is a positive way correlation between positive thinking and conduct of life.

Key Words: *Elite Tennis Players, Positive Thinking, Conduct of Life, Correlation analysis.*

GİRİŞ

Sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyen birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden en önemlileri şüphesiz ki kaygı ve strestir. Sporcular performanslarını olumsuz yönde etkileyen aşırı düzeyde stres ve kaygı ile sahip oldukları düşünme şekilleri ile başa çıkabilmektedirler. Sporcular yaşadıkları kaygılı ve stresli durumlarda, olumsuz düşünmeye sahip oldukları anlarda performansları olumsuz yönde etkilenmektedir. Ancak sporcular performanslarını olumsuz olarak etkileyecek koşullar altında olumlu bir düşünce yapısına

¹ Dr.Öğr. Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, unsaltazegul@gmail.com



sahip olurlarsa olumsuz durumların üstesinden gelebilmekteler ve daha iyi bir performans sergileyebilmektedirler.

Yapılan birçok çalışmada, başarılı olan sporcuların olumsuz duygu durumlarını yenmesini bilen sporcular olduğu anlaşılmıştır (Tazegül, 2012). Dolayısıyla bir tenisçinin sahip olduğu olumlu düşünme düzeyi ne kadar yüksek olursa yaşam bağlılık düzeyi de o kadar artmaktadır. Olumlu düşünme düzeyi yüksek olan tenisçiler böylelikle performanslarını olumsuz yönde etkileyen olumsuz duygu durumlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler.

Bireylerin yaşamları boyunca anlamlı ve nitelikli deneyimler edinebilmeleri; kişisel amaçlarına bağlılık göstermeleri ve bu kişisel amaçlara ulaşabilmek için harekete geçebilecek güven ve kararlılığa sahip olmaları halinde mümkün olabilir. Kişisel amaçlara bağlılık ve güven, olumsuz yaşam deneyimlerine karşı bireyin dayanıklılığını destekler (Wroch, Scheier, Carver ve Schulz, 2003a).

Bireyin yaşam bağlılığını güçlendireceği öngörülen uyum sağlayıcı davranışlarda bulunabilmesi ile kişisel amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran iyimserlik, öz-yeterlik ve dayanıklılık gibi faktörler karşılıklı ilişki içindedir. Değerli kişisel amaçlara ulaşma süreci bu tür psikolojik yapılarla desteklendiği zaman hız kazanacaktır (Wroch, Scheier, Miller, Schulz ve Carver, 2003b).

Bireylerin evrende sınırlı bir zamana sahip olduğu düşünülduğünde var olan zamanı verimli planlayıp gelecek hedeflerini ulaşılabilir, işe yarar içerikte düzenlemek de ayrıca önemlidir. Çünkü yaşam süresi boyunca birçok olası gelişimsel krizlerle ve görevlerle (yakın birinin ölümü, boşanma, göç, evlilik, çocuk sahibi olma) karşı karşıya kalan bireylerin, bu durumla etkili baş edebilmeleri güçlü bir yaşam bağlılığı gerektirebilir. Yaşam bağlılığı gelişimi ise bireyin yaşam amaçlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilintili bir süreç içermektedir. Bireylerin yaşamlarına anlam katmalarına ve kişisel gelişimlerine yardımcı olan amaçlar aynı zamanda psikolojik problemlere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Eryılmaz, 2012; McKnight ve Kashdan, 2009).

Amaçlılık öz olarak, bireye yaşamak için bir neden sağlar (De Klerk, Boshoff ve Wyk, 2009; Yüksel, 2013). Bu sayede yaşam bağlılığı sadece hayatta kalmak için bir dinamik olmaktan çıkıp bu sınırlı yaşamda bir fark yaratma boyutuna ulaşabilir. Yaşam bağlılığı düzeyi yüksek bireyler, yaşamak ve hayatta kalmak için güçlü nedenlere sahiptirler. Amaçlılık, bireyleri yaşama bağlı kılarken Wrosch ve diğerleri (2003a), amaçsızlığın ya da bireyi anlam için harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaçlılık durumunun psikolojik problemlere yatkınlığı artıracaklarını belirtmiştir. Eryılmaz'a (2012) göre yaşam amaçları belirlemek, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler üretmektedir. Önemli sayıda araştırmaya konu olan amaç belirleme, amaçlılık, yaşam amaçları gibi kavramların önemi yaşam bağlılığı ile birlikte ele alındığında daha da artmaktadır. Bu noktada yaşam bağlılığının, bireylerin amaçlarından beslendiği söylenebilir. Amaç kavramı birçok psikolojik yapı ile ilişkili olabileceği için yaşam bağlılığı da bu ilişki bütünü bir parçası haline gelmiştir. Nitekim bazı araştırmalarda yaşam bağlılığı ile iyimserlik, öz-güven, duygusal denge, sosyal işlevsellik, fiziksel iyi olma, dışa dönüklük ve yaşam doyumu arasında pozitif; depresyon, algılanan stres, öfke ve düşmanlık arasında negatif ilişki bulunmuştur (Çevik, 2014; Matthews, 2005; Scheier ve diğerleri, 2006).



Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir (Erez, Johson, & Judge, 1995). Düşünme tarzları, bireylerin sahip oldukları yeteneklerin kullanımında bir tercih durumudur. Bireyler karşılarına çıkan herhangi bir durumda kendilerini ifade etmenin ya da kontrol etmenin bir biçimini seçerler (Çubukçu, 2004). Olumlu bir bakış açısına sahip olan ve yaşadıkları olayları, çevrelerinde olup bitenleri olumlu bakış açısı ile değerlendirebilen bireyler; başkalarına oranla daha çok olumlu deneyime sahip olmakta, yaşamda daha başarılı olmakta ve etkinliklerinde kendilerini genellikle daha enerjik ve mutlu hissetmektedirler (Öğretir, 2004).

Freitag'a (2003) göre bireyin sahip olduğu düşünceler, varlığının temel unsurlarından biridir ve organları gibi önemli işleve sahiptir. Düşüncelerin genel işlevi; bireyin içinde yaşadığı topluma ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştırmak ve böylece yaşamını sürdürme şansını arttırmaktır. Bireylerin iki önemli nedene bağlı olarak olumlu düşünmeye ihtiyaçları vardır. Olumlu düşünce, bireyin günlük yaşamını sürdürebilmesi için önemli bir motivasyon kaynağı ve varoluş düzeyinin kalitesini yükseltmeye yarayan önemli bir araçtır. Olumlu düşünme, bireyin olayların daha berrak yönlerine bakması olarak ele alınabilir. Genel özellikleri barındıran bir kavram olan pozitif düşünme, bireyin konuşmasında, davranışlarında, hislerinde ve düşüncelerinde yansımaları olan kapsamlı bir tutum olarak tanımlanabilir (McGrath, 2004). Bilişsel bir süreç olan olumlu düşünme becerilerini etkin bir şekilde kullanma, bireyin olumlu imgeler oluşturmaya, iyimser fikirler geliştirmesine, problemlere uygun çözümler bulmasına, olumlu kararlar almasına ve hayata daha mutlu bakabilmesine yardım eder. Olumlu düşünme becerileri kullanmak, gerçekçi değerlendirmeler yapma ihtiyacını göz ardı etmek değildir. Aksine olumlu düşünme, bireylerin karşı karşıya kaldığı olayların ve durumların, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesinin ardından olumlu bir şekilde odaklanması ve yorumlamasıdır (Bekhet & Zauszniewski, 2013; Tod, Warnock, & Allmark, 2011).

Yapılan bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki tenisçilerin yaşam bağlılık düzeyleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışmanın evrenini 2016 yılında üniversiteler arası Türkiye Şampiyonasına katılan bütün tenisçiler oluştururken; örneklemini ise, çalışmaya katılmayı kabul eden 53 erkek ve 51 bayan sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

1. Yaşam Bağlılığı Ölçeği:

Yaşam Bağlılığı Ölçeği Orijinal Formu Bireylerin, yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla Scheier ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği (The Life Engagement Test) 6 maddeden ve tek boyuttan (yaşam bağlılığı) oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ugur ve Akın tarafından 2015 yılında



yapılmıştır. Ölçek 5'li bir derecelendirmeye sahiptir (“1” Hiç katılmıyorum, “5” Tamamen katılıyorum). Ölçekte 1. 3. ve 5. maddeler ters kodlanmaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde yaşam bağlılığını göstermektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının .72 ile .87 arasında; test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise 61 ile .76 arasında sıralandığı bulunmuştur (Uğur ve Akın, 2015).

2. Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği:

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği (ODBÖ): Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçek 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir (“0” Hiçbir zaman, “1” Nadiren, “2” Genellikle, “3” Her zaman). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Yüksek puanlar olumlu düşünme becerilerinin daha sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 0'dır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur (Akın ve ark, 2015).

Verilerin çözümlenmesi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için “Kolmogorov-Smirnov” testi, homojenliğini belirlemek için ise “Anova-Homogeneity of variances” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik, bağımsız örneklem t testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, istatistik analizi sonucunda elde edilen tablolar yer almaktadır.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.

| | \bar{X} | \pm | N |
|-----------------|-----------|---------|-----|
| Olumlu Düşünme | 17,1250 | 4,30779 | 104 |
| Yaşam Bağlılığı | 25,9808 | 4,78667 | 104 |

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, tenisçilerin olumlu düşünme skoru $17,1250 \pm 4,30779$ olarak belirlenirken, Yaşam bağlılığı skoru $25,9808 \pm 4,78667$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 2: Cinsiyet Değişkenine Bağlı Tanımlayıcı İstatistik Bulguları.

| Cinsiyet | N | \bar{X} | \pm | |
|----------------|-------|-----------|---------|---------|
| Olumlu Düşünme | Erkek | 53 | 17,6981 | 4,69281 |
| | Kadın | 51 | 16,5294 | 3,82284 |



| | | | | |
|-----------------|-------|----|---------|---------|
| Yaşam Bağlılığı | Erkek | 53 | 25,1887 | 4,86375 |
| | Kadın | 51 | 26,8039 | 4,60877 |

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, erkek tenisçilerin olumlu düşünme skoru 17,6981±4,69281, kadın tenisçilerin olumlu düşünme skoru 16,5294±3,82284, erkek tenisçilerin yaşam bağlılığı skoru 25,1887±4,86375, kadın tenisçilerin yaşam bağlılığı skoru 26,8039±4,60877 olarak belirlenmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine Bağlı Bağımsız Örneklem t Testi

| | | F | t | P |
|-----------------|------------------------------------|-------|--------|------|
| Olumlu Düşünme | Varyansların eşit olduğu durumda | 1,048 | 1,389 | ,168 |
| | Varyansların eşit olmadığı durumda | | 1,395 | ,166 |
| Yaşam Bağlılığı | Varyansların eşit olduğu durumda | 1,822 | -1,737 | ,085 |
| | Varyansların eşit olmadığı durumda | | -1,739 | ,085 |

Yapılan eş örneklem t testi sonunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4: Korelasyon Analizi.

| | | Yaşam bağlılığı |
|----------------|---------------------|-----------------|
| Olumlu Düşünme | Pearson Correlation | ,207* |
| | Sig. (2-tailed) | ,035 |
| | N | 104 |

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, tenisçilerin olumlu düşünme skoru ile yaşama bağlılık skorları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, tenisçilerin olumlu düşünme skoru 17 olarak belirlenirken, yaşam bağlılığı skoru 25 olarak belirlenmiştir. Tazegül 2016 yılında yaptığı çalışmada, tenisçilerin olumlu düşünme skorunu 18 olarak belirlemiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda, tenisçilerin olumlu düşünme düzeyleri ve yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koyan bir çalışma ile karşılaşılmasıdır. Konu ile paralel olan çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır: Tazegül (2016a) yılında yaptığı çalışmada, tenisçilerin yaşam bağlılığı skorunu 25 olarak belirlemiştir. Tazegül (2016b) yılındaki çalışmada, tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru ile olumlu düşünme skorları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Tazegül (2017b) yılında yaptığı çalışmada futbol branşındaki sporcuların olumlu düşünme skorunu 20,8182, voleybol branşındaki sporcuların 16,2778, hentbol branşındaki sporcuların 16,2667 ve Basketbol branşındaki sporcuların olumlu düşünme skorunu 18,1333 olarak belirlemiştir. Ayrıca bu çalışmada sporcuların sportmenlik yönelimleri ile olumlu düşünme düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğunu da belirlemiştir. Tazegül 2017 yılında yaptığı çalışmada,



sporcuların yaşam bağlılık skorunu 17 olarak belirlemiştir. Tazegül (2017a) yılındaki çalışmasında, bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme skorunu 18. olarak belirlemiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem kapsamındaki tenisçilerin olumlu düşünme skoru ile yaşam bağlılık skorları arasında olumlu yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Olumlu düşünce ve yaşama bağlılık arasında ortaya çıkan ilişkinin normal olduğu düşünülmektedir. Çünkü olumlu düşünce bireyin günlük yaşamını olumlu şekilde sürdürebilmesi için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bundan dolayı da bireyin yaşama bağlılık düzeyini de artırmaktadır. Olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyi arttıkça bireyler karşılaştıkları zor durumlardan daha etkin bir şekilde baş edebilmektedir. Buna en iyi örnek başarılı teknik adamların zorlu bir rakip ile karşılaşmadan önce oyuncularını olumluya odaklamak için başarılı oldukları maçların görüntülerini izletmeleridir. Zorlanmalarla karşı karşıya kalan birey iyimser bir beklenti içindeyse sıkıntı yaratan durumlar için bile sonucun iyi olacağına inanır. Araştırmalar böyle bireylerin sorunları çözmek için sürekli bir çaba içinde olduklarını göstermektedir (Aydın ve Tezer, 1991). Çeçen (2008) yaptığı araştırma sonucunda, bireyin benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendini daha olumlu algıladığını, karşılaştığı herhangi bir olayla ya da durumla ilgili olarak kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olması durumunda bireylerin yaşam doyumlarının artacağı sonucuna varılmıştır. Çünkü yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Tazegül 2016 yılında yaptığı çalışmasında, bedensel engelli sporcuların bedenlerini beğenmeleri ve olumlu düşünme düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Tazegül (2016a) yılında yaptığı çalışmasında, tenisçilerin bedenlerini beğenme skoru ile yaşama bağlılık skorları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Chen ve Singer 1992 yılında, başarılı sporcuların sürekli mevcut durumlarını izleyerek arzu edilen başarıya ne denli yaklaştıklarını tespit etmeye çalıştıkları ve performanslarını arttıran özdenetim becerilerini geliştirdikleri belirtmiştir. Tüm doktorlar tarafından paylaşılan ortak görüş; fiziksel temizlemeye, pozitif hayat tarzına yol açan uygulamaların gelişimi yoluyla “ruhu güçlendirme” ile eşlik edilmelidir. O zaman ruhsal güçlendirme nasıl gerçekleşebilir? Pozitif düşünmeye çalışmak gerçekte onu yapmaktan farklıdır. Kişiler bu gücü ve ilhamı farklı kaynaklardan alır. Kimi kendini dine verir, kimi de koşma, yüzme gibi sportif çalışmalar yaparlar (Willis, 1993).

Bireydeki öz denetim düzeyi bireyin yaşama bağlılık ve olumlu düşünme düzeyini de etkilemektedir. Özdenetim düzeyi yüksek olan sporcular daha pozitif düşüncelere sahip olmaktadır.

Literatürde özdenetimin özellikle genç sporcularda çok önemli olduğu ve özdenetim eksikliğinin performans düşüklüğüne neden olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Anshel ve Porter, 1996; Jordet, 2009a, 2009b; Kirschenbaum, Ordman, Tomarken ve Holtzbauer, 1982; Zimmerman, 2006). Okçulukta özdenetimin etkisini sınanan deneysel bir çalışmada özdenetim becerilerini geliştiren bir programa tabi olan gençlerin kontrol guruba kıyasla, daha fazla memnuniyet duygusu ve daha yüksek içsel motivasyona sahip olduğu bulunmuştur (Kolovelonis, Goudas ve Dermitzaki, 2010). Başka araştırmalarda da, özdenetimi yüksek olan sporcuların, uygulamalardan ve rekabetten daha fazla yarar sağladıkları (Toering, Elferink-Gemser, Jordet ve Visscher, 2009a, 2009b), kaygı düzeylerini daha iyi kontrol ettikleri ve yüksek performans gösterdikleri saptanmıştır (Woodman ve Hardy, 2001). Mamassis ve Doganis (2004) öz denetim becerilerini geliştirmeye yönelik zihinsel çalışmaların kaygıya, özgüvene ve tenis performansına olan etkisini araştırmışlardır.



Bu çalışmada deney grubundaki iki sporcuya tenis antrenmanlarının yanı sıra, beş farklı psikolojik beceri eğitimi verilmiş: amaç belirleme, olumlu düşünme ve iç-konuşma, konsantrasyon, özdenetim ve zihinde canlandırma. Sonuçlar, deney grubundaki sporcuların tenis performanslarının yükseldiği, özgüvenlerinin arttığı ve zihinsel çalışmaların, belirli performans problemlerini elimine etmede etkili olduğunu göstermiştir. Trish ve diğer. (2002) atletlerin zeka bölümleri ile psikolojik beceri eğitim programının değerlendirildiği bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada 7 kız, 7 erkek, yaşları 15.8–27.1 arasında değişen ve 7–13.7 zeka yaşına sahip olan 1–6 yıl arasında basket oynayan toplam 14 sporcu üyesini 2 kadın koç, 2 psikolog ve 1 spor psikolog rehberlik etmişlerdir. Her sporcuya 3 ay boyunca 3'er saatlik görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerdeki konular; nefes alma teknikleri, stres yönetimi, pozitif düşünce ile ilgili konulardan oluşmaktadır. Sonuçta programa katılan atletlerin hem basketbol şampiyonlarındaki başarıları artmış hem de beceri eğitim programındaki başarıları arttığını belirlemişlerdir. Scott, (1997) yaptığı çalışmada kadın atletlerin tutumlarını ve ilkelerini incelemiştir. Sonuçta kadın atletlerin yeteneklerinden çok kazanma isteklerinin daha büyük olduğunu belirlemiştir. Atletlerin düşüncelerini incelediğinde “eğer bir şeyi çok iyi yapmayı planlamıyorsan, başaramazsın. Gerçekten başarmak istiyorsan o zaman başarabilirsin” görüşüne sahip oldukları belirlenmiştir. Dolayısıyla kadın atletlerin pozitif düşünce sayesinde başarıya ulaştıklarını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki tenisçilerin olumlu düşünme skoru ile yaşam bağlılık skoru arasında olumlu yönde bir korelasyon belirlenmiştir. Tenisçilerin olumlu düşünme skoru arttıkça yaşama bağlılık düzeyleri de artmaktadır. Yapılan literatür taraması sonunda, tenis branşındaki sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ve yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan doğrudan bir çalışma ile karşılaşılmamıştır. Bu yönüyle yapılan bu çalışmanın, literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 265-270.
- Anshel, M. H ve Porter, A. (1996). Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender, *Journal of Sport Behavior*, 19, 91–110.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi, *Psikoloji Dergisi*. 7 (26): 2-9.
- Bekhet, A. K ve Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale, *Western Journal of Nursing Research*, 35(8) 1074–1093.
- Chen, D ve Singer, R. N. (1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation, *International Journal of Sport Psychology*, 23, 277–300.
- Çeçen, R.A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı, *Eğitimde Kuram ve Uygulama, Journal of Theory and Practice in Education* 4(1): 19-3.



- Çubukçu, Z. (2004). Öğretmen adaylarının düşünme stillerinin öğrenme biçimlerini tercih etmelerindeki etkisi, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- De Klerk, J. J., Boshoff, A. B ve Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: validation of an instrument developed in the USA, *South African Journal of Psychology*, 39(3), 314-325.
- Erez, A., Johnson, D. E ve Judge, T.A. (1995) Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being, *Personality and Individual Differences*, 5, 597-612.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Freitag, F. E. (2003). *Pozitif düşünce negatif etkilerden kurtulmanın yolları ya da dünyanın saklı bilinci*, (Çev. Uğur Önder). İstanbul: Omega Yayınları.
- Jordet, G. (2009a). When superstars flop: Public status and “choking under pressure” in international soccer penalty shootouts, *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 125-130.
- Jordet, G. (2009b). Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, selfregulation, and choking under pressure, *Journal of Sports Sciences*, 27, 97-106.
- Kirschenbaum, D. S., Ordman, A. M., Tomarken, A. J ve Holtzbauer, R. (1982). Effects of differential self-monitoring and level of mastery of sports performance: Brain power bowling, *Cognitive therapy and Research*, 6, 335-342
- Kolovelonis, A., Goudas, M. & Dermitzaki, I. (2010). Self-Regulated Learning of a Motor Skill Through Emulation and Self-Control Levels in a Physical Education Setting, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 198 - 212.
- Mamassis, G. and Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 2, 118 -137.
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmunowicz, D ve Kuller, L. H. (2005). Positive and negative affect/cognitions and risk for coronary and aortic calcification in healthy women, *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 355-361.
- McGrath, P. (2004). The burden of “RA RA” positive: survivors’ and hospice patients’ reflection on maintaining a positive attitude to serious illness, *Support Care Cancer*, 12, 25-33.
- McKnight P. E ve Kashdan, T., B. (2009). Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory, *Review of General Psychology*, 13, 242-251.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R ve Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life, *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291- 298.
- Scott, D. (1997). Toiling in Obscurity, *Women’s Sports & Fitness*. 19(6):37-40.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, *Journal of Sports and Performance Researches*, 3:2, 13-22.



- Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Olumlu Düşünme Düzeyleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science*, 4: 37, 618-625.
- Tazegül, Ü. (2016a). Elit Düzeydeki Tenisçilerin Yaşama Bağlılık Düzeyleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science*, 4: 32, 468-474.
- Tazegül, Ü. (2016b). Elit Düzeydeki Tenisçilerin Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Bedenlerini Beğenmeleri Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Journal of the Human and Social Sciences Researches*, 5:8, 2906-2912.
- Tazegül, Ü. (2017). Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Yaşama Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science*, 5: 39, 587-594.
- Tazegül, Ü. (2017a). The Determination of the Relationship between Positive Thinking and Body Appreciation Levels of Physically Disabled Athletes, *International Journal of Research & Review*, 4:1, 89-91.
- Tazegül (2017b). The Determination of the Relationship between Sportpersonship Orientations and Positive Thinking Levels of the Athletes Engaged In Different Team Sports Branches, *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 2: 10B, 995-999.
- Tod, A., Warnock, C., & Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer, *Nursing Standard*, 25, 43-47.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G ve Visscher, C. (2009a). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 27, 1509–1517.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G ve Visscher, C. (2009b, June). Self-regulation and performance level in top-level youth soccer: International versus national level players. Abstract, ISSP 12th World Congress of Sport Psychology: Meeting new challenges and bridging cultural gaps in sport and exercise psychology? [CD]. Marrakech, Morocco: *International Society of Sport Psychology (ISSP)*.
- Trish, G., Anne, J., Kellie, L. & David, B. (2002). An Evaluative Case Study of a Psychological Skills Training Program For Athletes With Intellectual Disabilities, *Adapted Physical Activity Quarterly*. 19(3): 350–362.
- Ugur, E ve Akin, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 424-432.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumunu ve Genel Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Willis, P. (1993). Cancer and The Power of Positive Thinking, *Total Health*. 15(3): 38-41.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 169–188.



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ
Sayı: 67 Mayıs-Haziran 2018

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

SSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası
İrgiz – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S ve Schulz, R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial, *Self Identity*, 2, 1-20.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R ve Carver, C. S. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Zimmerman, B. J. (2006). Development and adaptation of expertise: The role of self-regulatory processes and beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 705–722). New York: Cambridge University Press.