



Uluslararası Egzersiz  
Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology



e-ISSN: 2687-6051

# Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi

International Journal of Exercise Psychology

Cilt: 6

Sayı: 1

Yıl: 2024

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/intjouexerpsyc>

# ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ

International Journal of Exercise Psychology

e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 6

Sayı / Number: 1

Yıl / Year: 2024

ISSN: 1302-2040

## BAŞ EDİTÖR / EDITOR-IN-CHIEF

Dr. Deniz BEDİR, Erzurum, TÜRKİYE

## EDİTÖR/EDITOR

Dr. Süleyman Erim ERHAN, Tekirdağ, TÜRKİYE

Dr. Gözde ERSÖZ, İstanbul, TÜRKİYE

Dr. Sevinç NAMLI, Erzurum, TÜRKİYE

## DİL EDİTÖRLERİ / LANGUAGE EDITORS

Erhan Erdem, İzmir, TÜRKİYE

Mücahide Meryem BEDİR, Erzurum, TÜRKİYE

## SEKRETERYA / SECRETARY

Arş. Gör. Burak KARABABA, Erzurum, TÜRKİYE

Arş. Gör. Buket ŞERAN, Erzurum, TÜRKİYE

Arş. Gör. Ferhat CANYURT, Erzurum, TÜRKİYE

## YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

Dr. Ali BRIAN, University of South Carolina, ABD.

Dr. Emi TSUDA, West Virginia University, ABD.

Dr. Jacqueline D. GOODWAY, Ohio State University, ABD.

Dr. Jerraco Johnson, Ohio State University, ABD.

Dr. Ruri FAMELIA, State University of Padang, ENDONEZYA.

Dr. Saeed SHOKOUFEH, Malekan-Azad University, İRAN.

Dr. Seung Yeon PARK, Norfolk State University, ABD.

Dr. Abdurrahman AKTOP, Akdeniz Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Ahmet YAPAR, Çanakkale Onsekiz Mart, TÜRKİYE.

Dr. Aydın İLHAN, Pamukkale Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Elif KARAGÜN, Kocaeli Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Feyza Meryem KARA, Kırıkkale Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Gökhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İhsan SARI, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İlker ÖZMUTLU, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. İlyas GÖRGÜT, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Mehmet GÜLLÜ, İnönü Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Tamer KARADEMİR, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, TÜRKİYE.

Dr. Zinnur GEREK, Gaziantep Üniversitesi, TÜRKİYE.

## **Amaç ve Kapsam**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinin (UEPD) amacı, bilim dünyasına spor psikolojisi alanında deneysel ve teorik katkılar yayınlamaktır.

Egzersiz ve spor psikolojisi, psikolojinin sportif performansı üzerine etkisi, psikolojik beceriler gibi makaleler dergimizin kapsamı için uygundur. UEPD'nin amacı, titiz ve ilgili çalışmaların sonuçlarını yaymak, teorisinin geliştirilmesi ve önceki bulguların onaylanması veya çelişkileri ile ilgili bulguları ve yorumları ortaya koymaktır. UEPD, epistemoloji, araştırma soruları, araçlar, istatistiksel veya klinik analizler ve tartışma veya potansiyel uygulamalar arasındaki tutarlılığı içeren çeşitli metodolojiler sunmaktadır. Nitel ve nicel analizler ve vaka çalışmaları uygun bir şekilde kullanıldığında ilgi çekicidir. UEPD, spor ve psikolojiyle ilgili aşağıdaki bölümlerden oluşur:

Spor Psikolojisi, Egzersiz Psikolojisi, Performans Psikolojisi, Motivasyon, İletişim, Öz Güven, Kaygı, Stres, Saldırganlık, İmgeleme, Hedef Belirleme vs.

## **Aim and Scope**

*The aim of the International Journal of Exercise Psychology (IJEPE) is to publish experimental and theoretical contributions to the world of science in the scope of sport psychology.*

*Articles such as exercise and sports psychology, the effect of psychology on sports performance, and psychological skills are suitable for the scope of our journal. The aim of the IJEPE is to spread the results of rigorous and relevant studies and to develop findings and interpretations of the approvals or contradictions of previous findings. The IJEPE offers a variety of methodologies, including consistency between epistemology, research questions, tools, statistical or clinical analysis, and discussion or potential applications. Qualitative and quantitative analysis and case studies are interesting when used appropriately. The IJEPE consists of the following sections on sports and psychology:*

*Sport Psychology, Exercise Psychology, Psychology of Performance, Motivation, Communication, Self Confidence, Anxiety, Stress, Aggression, Imagery, Goal Setting, etc.*

## **Yayın Periyodu**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda 2 kere yayımlanan bilimsel ve hakemli bir dergidir. Derginin dili Türkçe olmasının yanı sıra İngilizce makalelere de yer verilmektedir. Dergimiz, egzersiz ve spor psikolojisi alanında hem ulusal hem de uluslararası düzeyde özgün araştırmaları ve derleme (review) makaleleri yayımlamaktadır.

## **Publishing Period**

*International Journal of Exercise Psychology is a scientific and peer-reviewed journal published twice a year in June and December. The language of the journal is Turkish, and the articles are in English. This journal publishes original research and reviews articles in the field of sports psychology, both nationally and internationally.*

## **Yayın Hakkı**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde yayınlanan yazı, resim, şekil ve tablolar yayıncının izni olmadan kısmen veya tamamen herhangi bir nedenle basılamaz, çoğaltılamaz. Referans göstermek kaydıyla özetleme ve alıntı yapılabilir. Dergide yayınlanan yazı, şekil ve resimlerden yazarları, ilan ve reklamlardan firmaları sorumludur.

## **Copyright**

*The articles, pictures, figures, and tables published in the International Journal of Exercise Psychology cannot be printed or reproduced for any reason, partially or completely, without the permission of the publisher. Summarizing and quoting can be done provided that they show a reference. The authors are responsible for the articles, figures, and pictures published in the journal, and the companies for the announcements and advertisements.*

## **Yazışma Adresi / Correspondence Address**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi (IntJourExerPsyc)

Tel:(0543) 599 64 54

egzersizpsikolojisi@gmail.com

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjouexerpsyc>

Adres: Saltuklu Mah. Dadaş Cad. No:53, Kat:4, No:7, Aziziye/ERZURUM

## YAZIM KURALLARI

### 1. BAŞLIK VE YAZAR BİLGİSİ

Makale metninde yazı tipi olarak Times New Roman, 11 punto ve 1,0 satır aralığı kullanılmalıdır. Başlık **14 punto**, sözcüklerin ilk harfi büyük harflerle, ortalanmış olarak yazılmalıdır. Türkçe yazılmış makalelerde Türkçe başlığın altına İngilizce, İngilizce yazılmış makalelerde İngilizce başlığın altında Türkçe başlığa yer verilmelidir.

Çalışmanın yazarının adı soyadı **11 punto**, soyadı büyük harflerle ve ortalanmış olarak, yazar birden fazla ise, adlar çalışmaya katkılarına göre yan yana sıralı yazılmalıdır. Yazar(lar)ın çalıştıkları üniversite, fakülte/yüksekokul, şehir ve ülke bilgileri İngilizce başlığın altında yazar ismi ya da isimleriyle eşleştirilmiş imlerle (1,2,3) belirtilmelidir.

Çalışma herhangi bir bilimsel etkinlikte bildiri olarak sunulmuş ise, makalenin başlığına im (\*) konularak, makalenin ilk sayfasının altında etkinliğin adı, yeri ve tarihi belirtilmelidir. Çalışma herhangi bir araştırma kurumu ya da fonu tarafından desteklenmiş ise, makalenin başlığına im (\*) konularak, desteği sağlayan kuruluşun adı, projenin numarası ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Çalışma lisansüstü tezlerden üretilmiş ise, makalenin başlığına im (\*) konularak, tezin adı, danışmanın adı ve tamamlandığı tarih ilk sayfanın altında belirtilmelidir. Dip notlardaki tüm bilgiler **9 punto** olmalıdır.

### 2. ÖZ

Çalışmalar Türkçe ve İngilizce dillerinde gönderilebilir. Her çalışmanın baş kısmında Türkçe ve İngilizce özet bulunmalıdır. Özet, 10 punto büyüklüğünde ve 260 sözcüğü geçmeyecek şekilde tek sütun ve iki yana yaslı olarak yazılmalıdır. “Öz” metni içinde kaynak verilmemelidir. Her özetin altında o dilden çalışmayı betimleyen 3-5 anahtar kelime bulunmalıdır.

### 3. BÖLÜMLER VE ALT BÖLÜMLER

Çalışmalarda ana bölüm başlıkları numaralandırılarak ortalanmış, 12 punto ve büyük harfle yazılmalıdır. Alt bölüm başlıkları (İkinci düzey başlıklar) sola yaslı, ilk harfleri büyük, 11 punto, kalın ve italik olarak yazılmalıdır. Üçüncü düzey başlıklar ise sola yaslı, 11 punto, bold, italik ve sadece ilk kelimenin ilk harfi büyük olacak biçimde yazılmalıdır.

Metin içindeki paragraflar en az üç cümleden oluşmalı ve paragraflar arasında bir satır boşluğu bırakılmalıdır. Makaleler, **9000 sözcüğü** geçmemelidir.

Çalışmalarda ana bölümler sırasıyla;

- GİRİŞ
- YÖNTEM
  - Evren ve örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Denekler (bunlardan sadece biri)
  - Veri toplama yöntem(ler)i/teknikleri/araçları
  - Verilerin analizi
- BULGULAR
- TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER
- DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI
- ETİK BEYANI
- YAZAR KATKILARI
- KAYNAKLAR

bölümlerinden oluşmalıdır.

Ana metine, öz ve/veya abstract'tan sonra “GİRİŞ” alt başlığı yazılarak metne başlanmalıdır. YÖNTEM, BULGULAR ve TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER bölümlerine yeni sayfadan başlanmamalı, bir bölüm bittikten sonra, aynı sayfada diğeri onu izlemelidir.

Sıklıkla kullanılan istatistiksel tekniklerle yapılan çözümlenmelerin sonuçları belirli bir standarda göre metinde yer almalıdır. Aşağıda en yaygın kullanılan tekniklerin sunumuna ilişkin bazı kurallar yer almaktadır:

- Varyans analizi sonucu metinde, “...yaş değişkeninin temel etkisi anlamlıdır ( $F(1,123) = 5.43, p < .05$ )” örneğindeki gibi rapor edilmelidir.
- Korelasyon ve ki-kare değerleri sunulurken denek sayısına (n) yer verilmelidir.
- t testi ve varyans analizi sonucunda yapılan çoklu karşılaştırmalar (Tukey testi gibi) sunulurken serbestlik derecesi (sd) verilmelidir.
- Regresyon analizleri sunulurken R, R<sup>2</sup>, F, Beta, t ve p değerleri verilmelidir.

- Faktör analizi sunulurken her faktör altındaki maddelerin faktör yükleri (factor loadings), her faktörün özdeğeri (eigenvalue) ve açıkladığı varyans verilmelidir.

## **Yukarıda verilenlerden farklı istatistiksel çözümler kullanılması durumunda ilgili tekniklere ilişkin sembol ve açıklamalar uygun yerlerde yer almalıdır.**

Türkçe makalelerde Türk Dil Kurumu'nun sözlükleri ve yazım kılavuzu dikkate alınmalı ve mümkün olduğunca Türkçe sözcükler kullanılmalıdır. Alana özgü yabancı dildeki kavramın/terimin Türkçe karşılığı kullanılırken ilgili kavramın/terimin ilk kullanıldığı yerde yabancı dildeki karşılığı parantez içinde verilmelidir.

### **4. KAYNAKLARIN BELİRTİLMESİ**

Makalenin sonunda, varsa ek(ler)den önce kaynaklar, yazarın veya kurum ismi, isim sırasıyla belirtilmelidir. Kaynaklar 9 punto ile aralık bırakmadan ardı ardına yazılmalıdır.

#### **Kaynakçada APA 7 stili kullanılmalıdır.**

Stille ilgili detaylı bilgiye aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

### **5. ŞEKİLLER**

Şekil ve grafikler beyaz bir kâğıt üzerine basılabilecek nitelikte, 130x180 mm'den büyük olmayacak biçimde çizilmiş olmalı, mikrograflar, radiograflar ve fotoğraflar siyah beyaz parlak kâğıda basılmış olmalıdır. Büyük şekiller numaralandırılmalı, alt yazısı olmalı, kaynak kullanılmış ise parantez içinde şekil altına kaynak bilgisi eklenmelidir. Şeklin başlığı sola dayalı, koyu renk ve italik, 11 punto ve başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalıdır. Şekil içindeki yazılar ise 11 punto olmalıdır. Şekil başlığı ile tablo arasındaki boşluk, 1.15 satır aralığında olmalıdır. Şeklin başlığı, şeklin altında yer almalıdır.

### **6. TABLOLAR**

Tablolar sola dayalı ve "Times New Roman" karakterinde, tablo başlığı koyu renk, 11 punto, başlığın sadece ilk kelimesinin ilk harfi büyük olmalı ve başlık, tablo sayısının yanında verilmelidir. Tablo içi değerler/yazılar ise 10 punto olmalıdır. Tablo başlığından sonra 6nk satır aralığı olmalıdır. Tablolar metin içinde tablo sayısı verilerek belirtilmelidir. Tablolar, metin içinde kullanıldıkları veya izleyen sayfada yer almalıdır. İlgili not ve kaynaklar, tablonun altında, "Not:" veya "Kaynak:" ifadelerinden sonra, belirtilmelidir. Tablolar pencereye otomatik olarak sığdırılmalıdır.

### **7. MAKALE ŞABLONU**

Bir makale çalışmasıyla ilgili bütün ayrıntılar burada belirtilmemiş olabilir. Biçimlendirmeye ilgili daha ayrıntılı bilgi, dergiye yollanacak çalışmalar için kullanılması gereken şablon dosyada bulunmaktadır. Burada verilen bilgilerle şablon dosyadaki bilgilerin çelişmesi durumunda şablon dosyası temel alınmalıdır.

Çalışmaların derginin yazım kurallarına uygun hazırlanabilmesi için şablon dosyanın kullanılması gerekmektedir (Dosya: [Dergi-Şablon](#)). (Dosya-İngilizce: [Journal-Template](#)). Eğer yazım işlemi başka bir dosyada yapılmışsa ilgili dosyanın içeriği şablon dosyaya aktarılmalı ve bu dosyada bulunan stiller ilgili (başlıklara-metinlere gibi) yerlere uygulanmalıdır.

### **8. DÜZELTME ÇİZELGESİ**

Makaleye ilişkin düzeltme önerileri almış olan yazar(lar), hakem raporları ile birlikte gönderilen "[Düzeltilme Çizelgesi](#)" üzerinde, her hakemin istemiş olduğu düzeltme/değişiklik önerilerine dayalı olarak yapılan işlemi sayfa numarası belirterek çizelgede belirtmelidir.

## **ETİK İLKELER**

### **YAYIN ETİĞİ**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde uygulanan yayın süreçleri, bilginin tarafsız ve saygın bir şekilde gelişimine ve dağıtımına temel teşkil etmektedir. Bu doğrultuda uygulanan süreçler, yazarların ve yazarları destekleyen kurumların çalışmalarının kalitesine doğrudan yansımaktadır. Hakemli çalışmalar bilimsel yöntemi somutlaştıran ve destekleyen çalışmalardır. Bu noktada sürecin bütün paydaşlarının (yazarlar, okuyucular ve araştırmacılar, yayıncı, hakemler ve editörler) etik ilkelere yönelik standartlara uyması önem taşımaktadır. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi yayın etiği kapsamında tüm paydaşların aşağıdaki etik sorumlulukları taşıması beklenmektedir.

Aşağıda yer alan etik görev ve sorumluluklar oluşturulurken açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayımlanan rehberler ve politikalar dikkate alınarak hazırlanmıştır.

#### **Yazarların Etik Sorumlulukları**

- Yazar(lar)ın gönderdikleri çalışmaların özgün olması beklenmektedir. Yazar(lar)ın başka çalışmalardan yararlanmaları veya başka çalışmaları kullanmaları durumunda eksiksiz ve doğru bir biçimde atıfta bulunmaları ve/veya alıntı yapmaları gerekmektedir. Çalışmanın oluşturulmasında içeriğe entelektüel açıdan katkı sağlamayan kişiler, yazar olarak belirtilmemelidir.
- Yayınlanmak üzere gönderilen tüm çalışmaların varsa çıkar çatışması teşkil edebilecek durumları ve ilişkileri açıklanmalıdır. Yazar(lar)dan değerlendirme süreçleri çerçevesinde makalelerine ilişkin ham veri talep edilebilir, böyle bir durumda yazar(lar) beklenen veri ve bilgileri yayın kurulu ve bilim kuruluna sunmaya hazır olmalıdır.

- Yazar(lar) kullanılan verilerin kullanım haklarına, araştırma/analizlerle ilgili gerekli izinlere sahip olduklarını veya deney yapılan deneklerin rızasının alındığını gösteren belgeye sahip olmalıdır.
- Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, dergi editörünü veya yayıncıyı bilgilendirme, düzeltme veya geri çekme işlemlerinde editörle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.
- Yazarlar çalışmalarını aynı anda birden fazla derginin başvuru sürecinde bulduramaz. Her bir başvuru önceki başvurunun tamamlanmasını takiben başlatılabilir. Başka bir dergide yayınlanmış çalışma Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisine gönderilemez.
- Değerlendirme süreci başlamış bir çalışmanın yazar sorumluluklarının değiştirilmesi (Yazar ekleme, yazar sırası değiştirme, yazar çıkartma gibi) teklif edilemez.

### **Editörlerin Etik Görev ve Sorumlulukları**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi editör ve alan editörleri, açık erişim olarak Committee on Publication Ethics (COPE) tarafından yayınlanan "COPE Code of Conduct and Best Practice Guidelines for Journal Editors" ve "COPE Best Practice Guidelines for Journal Editors" rehberleri temelinde aşağıdaki etik görev ve sorumluluklara sahip olmalıdır:

#### Genel görev ve sorumluluklar

Editörler, Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde yayınlanan her yayından sorumludur. Bu sorumluluk bağlamında editörler, aşağıdaki rol ve yükümlülükleri taşımaktadır:

- Okuyucuların ve yazarların bilgi ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çaba sarf etme,
- Sürekli olarak derginin gelişimini sağlama,
- Dergide yayınlanan çalışmaların kalitesini geliştirmeye yönelik süreçleri yürütme,
- Düşünce özgürlüğünü destekleme,
- Akademik açıdan bütünlüğü sağlanma,
- Fikri mülkiyet hakları ve etik standartlardan taviz vermeden iş süreçlerini devam ettirme,
- Düzeltme, açıklama gerektiren konularda yayın açısından açıklık ve şeffaflık gösterme.

#### Okuyucu ile ilişkiler

Editörler tüm okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcıların ihtiyaç duydukları bilgi, beceri ve deneyim beklentilerini dikkate alarak karar vermelidir. Yayınlanan çalışmaların okuyucu, araştırmacı, uygulayıcı ve bilimsel alanyazına katkı sağlanmasına ve özgün nitelikte olmasına dikkat etmelidir. Ayrıca editörler okuyucu, araştırmacı ve uygulayıcılardan gelen geri bildirimleri dikkate almak, açıklayıcı ve bilgilendirici geri bildirim vermekle yükümlüdür.

#### Yazarlar ile ilişkiler

Editörlerin yazarlara karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Editörler, çalışmaların önemi, özgün değeri, geçerliliği, anlatımın açıklığı ve derginin amaç ve hedeflerine dayanarak olumlu ya da olumsuz karar vermelidir.
- Yayın kapsamına uygun olan çalışmaların ciddi problemi olmadığı sürece ön değerlendirme aşamasına almalıdır.
- Editörler, çalışma ile ilgili ciddi bir sorun olmadıkça, olumlu yöndeki hakem önerilerini göz ardı etmemelidir.
- Yeni editörler, çalışmalara yönelik olarak önceki editör(ler) tarafından verilen kararları ciddi bir sorun olmadıkça değiştirmemelidir.
- "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" mutlaka yayınlanmalı ve editörler tanımlanan süreçlerde yaşanabilecek sapmaların önüne geçmelidir.
- Editörler yazarlar tarafından kendilerinden beklenecek her konuyu ayrıntılı olarak içeren bir "Yazarlara Bilgi Rehberi" yayımlamalıdır. Bu rehberler belirli zaman aralıklarında güncellenmelidir.
- Yazarlara açıklayıcı ve bilgilendirici şekilde bildirim ve dönüş sağlanmalıdır.

#### Hakemler ile ilişkiler

Editörlerin hakemlere karşı görev ve sorumlulukları aşağıdaki şekildedir:

- Hakemleri çalışmanın konusuna uygun olarak belirlemelidir.
- Hakemlerin değerlendirme aşamasında ihtiyaç duyacakları bilgi ve rehberleri sağlamakla yükümlüdür.
- Yazarlar ve hakemler arasında çıkar çatışması olup olmadığını gözetmek durumundadır.
- Kör hakemlik bağlamında hakemlerin kimlik bilgilerini gizli tutmalıdır.
- Hakemleri tarafsız, bilimsel ve nesnel bir dille çalışmayı değerlendirmeleri için teşvik etmelidir.
- Hakemleri zamanında dönüş ve performans gibi ölçütlerle değerlendirmelidir.
- Hakemlerin performansını artırıcı uygulama ve politikalar belirlemelidir.
- Hakem havuzunun dinamik şekilde güncellenmesi konusunda gerekli adımları atmalıdır.
- Nezaketsiz ve bilimsel olmayan değerlendirmeleri engellemelidir.
- Hakem havuzunun geniş bir yelpazeden oluşması için adımlar atmalıdır.

#### Yayın kurulu ile ilişkiler

Editörler, tüm yayın kurulu üyelerinin süreçleri yayın politikaları ve yönergelere uygun ilerletmesini sağlamalıdır. Yayın kurulu üyelerini yayın politikaları hakkında bilgilendirmeli ve gelişmelerden haberdar etmelidir. Yeni yayın kurulu üyelerini yayın politikaları konusunda eğitmeli, ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamalıdır.

Ayrıca editörler;

- Yayın kurulu üyelerinin çalışmaları tarafsız ve bağımsız olarak değerlendirmelerini sağlamalıdır.
- Yeni yayın kurulu üyelerini, katkı sağlayabilir ve uygun nitelikte belirlemelidir.
- Yayın kurulu üyelerinin uzmanlık alanına uygun çalışmaları değerlendirme için göndermelidir.
- Yayın kurulu ile düzenli olarak etkileşim içerisinde olmalıdır.
- Yayın kurulu ile belirli aralıklarla yayın politikalarının ve derginin gelişimi için toplantılar düzenlemelidir.

#### Dergi sahibi ve yayıncı ile ilişkiler

Editörler ve yayıncı arasındaki ilişki editöryal bağımsızlık ilkesine dayanmaktadır. Editörler ile yayıncı arasında yapılan yazılı sözleşme gereği, editörlerin alacağı tüm kararlar yayıncı ve dergi sahibinden bağımsızdır.

#### Editöryal ve kör hakemlik süreçleri

Editörler; dergi yayın politikalarında yer alan "Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci" politikalarını uygulamakla yükümlüdür. Bu bağlamda editörler her çalışmanın adil, tarafsız ve zamanında değerlendirme sürecinin tamamlanmasını sağlar.

#### Kalite güvencesi

Editörler; dergide yayınlanan her makalenin dergi yayın politikaları ve uluslararası standartlara uygun olarak yayınlanmasından sorumludur.

#### Kişisel verilerin korunması

Editörler; değerlendirilen çalışmalarda yer alan deneklere veya görsellere ilişkin kişisel verilerin korunmasını sağlamakla yükümlüdür. Çalışmalarda kullanılan bireylerin açık rızası belgeli olmadığı sürece çalışmayı reddetmekle görevlidir. Ayrıca editörler; yazar, hakem ve okuyucuların bireysel verilerini korumaktan sorumludur.

#### **Hakemlerin Etik Sorumlulukları**

Tüm çalışmaların "Körleme Hakemlik" ile değerlendirilmesi yayın kalitesini doğrudan etkilemektedir. Bu süreç yayının nesnel ve bağımsız değerlendirilmesi ile güven sağlar. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi değerlendirme süreci çift taraflı kör hakemlik ilkesiyle yürütülür. Hakemler yazarlar ile doğrudan iletişime geçemez, değerlendirme ve yorumlar dergi yönetim sistemi aracılığıyla iletilir. Bu süreçte değerlendirme formları ve tam metinler üzerindeki hakem yorumları editör aracılığıyla yazar(lar)a iletilir. Bu bağlamda Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi için çalışma değerlendiren hakemlerin aşağıdaki etik sorumluluklara sahip olması beklenmektedir:

- Sadece uzmanlık alanı ile ilgili çalışma değerlendirmeyi kabul etmelidir.
- Tarafsızlık ve gizlilik içerisinde değerlendirme yapmalıdır.
- Değerlendirme sürecinde çıkar çatışması ile karşı karşıya olduğunu düşünürse, çalışmayı incelemeyi reddederek, dergi editörünü bilgilendirmelidir.
- Gizlilik ilkesi gereği inceledikleri çalışmaları değerlendirme sürecinden sonra imha etmelidir. İnceledikleri çalışmaların sadece nihai versiyonlarını ancak yayımlandıktan sonra kullanabilir.
- Değerlendirmeyi nesnel bir şekilde sadece çalışmanın içeriği ile ilgili olarak yapmalıdır. Milliyet, cinsiyet, dini inançlar, siyasi inançlar ve ticari kaygıların değerlendirmeye etki etmesine izin vermemelidir.
- Değerlendirmeyi yapıcı ve nazik bir dille yapmalıdır. Düşmanlık, iftira ve hakaret içeren aşağılayıcı kişisel yorumlar yapmamalıdır.
- Değerlendirmeyi kabul ettikleri çalışmayı zamanında ve yukarıdaki etik sorumluluklarda gerçekleştirmelidir.
- Etik Olmayan Bir Durumla Karşılaşırsanız, Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinde yukarıda bahsedilen etik sorumluluklar ve dışında etik olmayan bir davranış veya içerikle karşılaşırsanız lütfen [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com) adresine e-posta yoluyla bildirin.

#### **ARAŞTIRMA ETİĞİ**

##### **Etik Kurul, İnsan ve Hayvan Hakları**

Etik kurallar başlığı altında aşağıdaki hususlara uyulmalıdır.

- Sosyal bilimler dahil olmak üzere tüm bilim dallarında yapılan araştırmalar için ve etik kurul kararı gerektiren klinik ve deneysel insan ve hayvanlar üzerindeki çalışmalar için ayrı ayrı etik kurul onayı alınmış olmalı, bu onay makalede belirtilmeli ve belgelendirilmelidir.
- Bu başlık altında, hakem, yazar ve editör için ayrı başlıklar altında etik kurullarla ilgili bilgi verilmelidir.
- Makalelerde Araştırma ve Yayın Etiğine uyulduğuna dair ifadeye yer verilmelidir.
- Ulusal ve uluslararası standartlara atıf yaparak, dergide ve/veya web sayfasında etik ilkeler ayrı başlık altında belirtilmelidir. Örneğin; dergilere gönderilen bilimsel yazılarda, ICMJE (International Committee of Medical Journal Editors) tavsiyeleri ile COPE (Committee on Publication Ethics)'un Editör ve Yazarlar için Uluslararası Standartları dikkate alınmalıdır.
- Etik kurul izni gerektiren çalışmalarda, izinle ilgili bilgiler (kurul adı, tarih ve sayı no) yöntem bölümünde ve ayrıca makale ilk/son sayfasında yer verilmelidir. Olgu sunumlarında, bilgilendirilmiş gönüllü olur/onam formunun imzalandığına dair bilgiye makalede yer verilmesi gereklidir.
- Kullanılan fikir ve sanat eserleri için telif hakları düzenlemelerine riayet edilmesi gerekmektedir.

##### Olası suistimal ve görevi kötüye kullanmaya karşı önlem

Editörler; olası suistimal ve görevi kötüye kullanma işlemlerine karşı önlem almakla yükümlüdür. Bu duruma yönelik şikayetlerin belirlenmesi ve değerlendirilmesi konusunda titiz ve nesnel bir soruşturma yapmanın yanı sıra, konuyla ilgili bulguların paylaşılması editörün sorumlulukları arasında yer almaktadır.

##### Akademik yayın bütünlüğünü sağlamak

Editörler çalışmalarda yer alan hata, tutarsızlık ya da yanlış yönlendirme içeren yargıların hızlı bir şekilde düzeltilmesini sağlamalıdır.

##### Fikri mülkiyet haklarının korunması

Editörler; yayınlanan tüm makalelerin fikri mülkiyet hakkını korumakla, olası ihlallerde derginin ve yazar(lar)ın haklarını savunmakla yükümlüdür. Ayrıca editörler yayınlanan tüm makalelerdeki içeriklerin başka yayınların fikri mülkiyet haklarını ihlal etmemesi adına gerekli önlemleri almakla yükümlüdür.

##### Yapıcılık ve tartışmaya açıklık

###### *Editörler;*

- Dergide yayınlanan eserlere ilişkin ikna edici eleştirileri dikkate almalı ve bu eleştirilere yönelik yapıcı bir tutum sergilemelidir.
- Eleştirilen çalışmaların yazar(lar)ına cevap hakkı tanınmalıdır.
- Olumsuz sonuçlar içeren çalışmaları göz ardı etmemeli ya da dışlamamalıdır.

## Sikayetler

Editörler; yazar, hakem veya okuyuculardan gelen şikayetleri dikkatlice inceleyerek aydınlatıcı ve açıklayıcı bir şekilde yanıt vermekle yükümlüdür.

## Politik ve ticari kaygılar

Dergi sahibi, yayıncı ve diğer hiçbir politik ve ticari unsur, editörlerin bağımsız karar almalarını etkilemez.

## Çıkar çatışmaları

Editörler; yazar(lar), hakemler ve diğer editörler arasındaki çıkar çatışmalarını göz önünde bulundurarak, çalışmaların yayın sürecinin bağımsız ve tarafsız bir şekilde tamamlanmasını garanti eder.

## **YAYIN POLİTİKASI**

### **Kör Hakemlik ve Değerlendirme Süreci**

Kör hakemlik, bilimsel yayınların en yüksek kalite ile yayınlanması için uygulanan bir yöntemdir. Bu yöntem, bilimsel çalışmaların nesnel (objektif) bir şekilde değerlendirilme sürecinin temelini oluşturmaktadır ve birçok bilimsel dergi tarafından tercih edilmektedir. Hakem görüşleri, Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisinin yayın kalitesinde belirleyici bir yere sahiptir. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisine gönderilen tüm çalışmalar aşağıda belirtilen aşamalara göre kör hakem yoluyla değerlendirilmektedir.

### Kör hakem türü

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, tüm çalışmaların değerlendirme sürecinde çift kör hakem yöntemini kullanmaktadır. Çift kör hakem yönteminde çalışmaların yazar ve hakem kimlikleri gizlenmektedir.

### İlk değerlendirme süreci

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisine gönderilen çalışmalar ilk olarak editörler tarafından değerlendirilir. Bu aşamada, derginin amaç ve kapsamına uymayan, Türkçe ve İngilizce olarak dil ve anlatım kuralları açısından zayıf, bilimsel açıdan kritik hatalar içeren, özgün değeri olmayan ve yayın politikalarını karşılamayan çalışmalar reddedilir. Reddedilen çalışmaların yazarları, gönderim tarihinden itibaren en geç iki ay içerisinde bilgilendirilir. Uygun bulunan çalışmalar ise ön değerlendirme için çalışmanın ilgili olduğu alana yönelik bir alan editörüne gönderilir.

### Ön değerlendirme süreci

Ön değerlendirme sürecinde alan editörleri çalışmaların, giriş ve alanyazın, yöntem, bulgular, sonuç, değerlendirme ve tartışma bölümlerini dergi yayın politikaları ve kapsamı ile özgünlük açısından ayrıntılı bir şekilde inceler. Bu inceleme sonucunda uygun bulunmayan çalışmalar en geç bir ay içerisinde alan editörü değerlendirme raporu ile birlikte iade edilir. Uygun bulunan çalışmalar ise hakemlendirme sürecine alınır.

### Hakemle atama süreci

Çalışmalar içeriğine ve hakemlerin uzmanlık alanlarına göre hakemlendirilir. Çalışmayı inceleyen alan editörü, Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi hakem havuzundan uzmanlık alanlarına göre en az iki hakem önerisinde bulunur veya çalışmanın alanına uygun yeni hakem önerebilir. Alan editöründen gelen hakem önerileri editörler tarafından değerlendirilir ve çalışmalar hakemlere iletilir. Hakemler değerlendirdikleri çalışmalar hakkındaki hiçbir süreci ve belgeyi paylaşmayacakları hakkında garanti vermek zorundadır.

### Hakem raporları

Hakem değerlendirmeleri genel olarak çalışmaların; özgünlük, kullanılan yöntem, etik kurallara uygunluk, bulguların ve sonuçların tutarlı bir şekilde sunumu ve alanyazın açısından incelenmesine dayanmaktadır. Bu inceleme aşağıdaki unsurlara göre yapılır:

- Giriş ve alanyazın:* değerlendirme raporu çalışmada ele alınan problemin sunumu ve amaçları, konunun önemi, konuyla ilgili alanyazının kapsamı, güncelliği ve çalışmanın özgünlüğü hakkında görüş içerir.
- Yöntem:* değerlendirme raporu, kullanılan yöntemin uygunluğu, araştırma grubunun seçimi ve özellikleri, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilerin yanı sıra veri toplama ve analiz süreci hakkında görüş içerir.
- Bulgular:* değerlendirme raporu, yöntem çerçevesinde elde edilen bulguların sunumu, analiz yöntemlerinin doğruluğu, araştırmanın amaçları ile erişilen bulguların tutarlılığı, ihtiyaç duyulan tablo, şekil ve görsellerin verilmesi, kullanılan testlerin kavramsal açıdan değerlendirilmesine yönelik görüşler içerir.
- Değerlendirme ve tartışma:* değerlendirme raporu, bulgulara dayalı olarak konunun tartışılması, araştırma sorusuna/larına ve hipoteze/lere uygunluk, genellenebilirlik ve uygulanabilirlik ile ilgili görüş içerir.
- Sonuç ve öneriler:* değerlendirme raporu alanyazına katkı, gelecekte yapılabilecek çalışmalara ve alandaki uygulamalara yönelik öneriler hakkında görüş içerir.
- Stil ve anlatım:* değerlendirme raporu, çalışma başlığının içeriği kapsamı, Türkçe'nin kurallara uygun kullanımı, gönderme ve referansların APA 6 kurallarına uygun olarak tam metnin diline uygun verilmesi ile ilgili görüş içerir.
- Genel değerlendirme:* değerlendirme raporu çalışmanın bir bütün olarak özgünlüğü, eğitim alanyazınına ve alandaki uygulamalara sağladığı katkı hakkında görüş içerir.

Değerlendirme sürecinde hakemlerin çalışmanın tipografik özelliklerine göre düzeltme yapmaları beklenmemektedir.

### Hakem değerlendirme süreci

Hakem değerlendirme süreci için hakemlere verilen süre 6 haftadır. Hakemlerden veya editörlerden gelen düzeltme önerilerinin yazarlar tarafından "düzeltme yönergesi" doğrultusunda 1 ay içerisinde tamamlanması zorunludur. Hakemler bir çalışmanın düzeltmelerini inceleyerek uygunluğuna karar verebilecekleri gibi gerekliyse birden çok defa düzeltme talep edebilir.

### Değerlendirme sonucu

Hakemlerden gelen görüşler, alan editörü tarafından en geç 2 hafta içerisinde incelenir. Bu inceleme sonucunda alan editörü çalışmaya ilişkin nihai kararını editörlere iletir.



### Yayın kurulu kararı

Editörler, alan editörü ve hakem görüşlerine dayanarak çalışma ile ilgili yayın kurulu görüşlerini hazırlar. Hazırlanan görüşler editör tarafından alan editörü ve hakem önerileri ile birlikte en geç 1 hafta içerisinde yazar(lar)a iletilir. Bu süreçte olumsuz görüş verilen çalışmalar intihal denetimi talep edilmeksizin iade edilir. Olumlu görüş verilen çalışmalar için son karar, intihal denetim raporları sonuçlarına göre verilir.

### **Yayın Değerlendirme Süreci Ne Kadar Sürmektedir?**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi gönderilen çalışmaların yayın değerlendirme sürecinin yaklaşık 3 ay içerisinde sonuçlandırılması öngörülmektedir. Ancak, hakem ya da editörlerin yazar(lar)dan düzeltme istedikleri tarih ile yazar(lar)ın düzeltmeleri tamamladıkları tarih arasındaki süre, bu 3 aylık süreye dahil edilmemektedir.

### **Makale Geri Çekme**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi araştırmacı ve kütüphaneciler için bütünsel ve eksiksiz yayıncılığı önemsemektedir. Bunu sağlamanın güvenilir özgün araştırma makalelerini yayınlamak olduğu bilincindedir. Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi yayın politikaları gereği, bir çalışma veya makalenin geri çekilmesi aşamasında yazar(lar)a ve yayın kuruluna düşen görev ve sorumluluklar aşağıda verilmiştir.

#### *Yazarlar*

Yazar(lar)ın yayınlanmış, erken görünüm veya değerlendirme aşamasındaki çalışmasıyla ilgili bir yanlış ya da hatayı fark etmesi durumunda, geri çekme işlemlerinde dergi editörüyle işbirliği yapma yükümlülüğü bulunmaktadır.

Değerlendirme aşamasındaki çalışmasını geri çekme talebinde bulunmak isteyen yazar(lar), "Makale Geri Çekme Talep Formu"nu doldurarak her bir yazarın ıslak imzası ile imzalanmış ve taratılmış halini egzersizpsikolojisi@gmail.com adresi üzerinden e-posta aracılığıyla yayın kuruluna iletmekle yükümlüdür. Yayın kurulu tarafından geri çekme isteği onaylanmadıkça yazarlar çalışmasını başka bir dergiye değerlendirme için gönderemezler.

#### *Editörler*

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi yayın kurulu; yayınlanmış, kabul edilmiş veya değerlendirme aşamasındaki bir çalışmaya ilişkin telif hakkı ve intihal şüphesi oluşması durumunda çalışmayı ilişkin bir soruşturma başlatma yükümlülüğü taşır.

Yayın kurulu yapılan soruşturma sonucunda değerlendirme aşamasındaki çalışmada telif hakkı ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda çalışmayı değerlendirmeden geri çeker ve tespit edilen durumları detaylı bir şekilde kaynak göstererek yazarlara iade eder. Yayın kurulu, yayınlanmış veya kabul edilmiş bir çalışmada telif hakkı ihlali ve intihal yapıldığını tespit etmesi durumunda, en geç bir hafta içerisinde aşağıdaki geri çekme ve bildiri işlemlerini gerçekleştirir.

#### Etik ihlali tespit edilen çalışmanın:

1. Elektronik gösterimdeki başlığının başına "Geri Çekildi:" ibaresi eklenir.
2. Elektronik gösterimdeki Öz ve Tam Metin içerikleri yerine çalışmanın geri çekilme gerekçeleri, detaylı kanıt kaynakları varsa yazar(lar)ın bağlı olduğu kurum ve kuruluşların konu hakkındaki bildirimleri ile birlikte yayınlanır.
3. Dergi web sitesinin ana sayfasından geri çekme bildirimini ilan edilir.
4. Geri çekme tarihinden itibaren ilk yayınlanacak sayının elektronik ve basılı kopyasının içindekiler listesine "Geri Çekildi: Çalışma Başlığı" şeklinde eklenir, birinci sayfasından başlamak koşuluyla geri çekme nedenleri ve buna kaynak gösterilen orijinal alıntılar kamuoyu ve araştırmacılarla paylaşılır.
5. Yazar(lar)ın bağlı olduğu kuruluş(lar)a yukarıdaki geri çekme bildirimleri iletilir.
6. Yukarıda sıralanan geri çekme bildirimleri Derginin dizinlendiği kurum ve kuruluşlar ile Milli Kütüphane Başkanlığı'na izin sistemleri ve kataloglara kaydedilmesi için iletilir.

Ayrıca yayın kurulu etik ihlalde bulunan çalışma yazar(lar)ının daha önce yayınlanmış çalışmalarının yayın evlerine veya yayın kurullarına, yayınlanan çalışmaların geçerlik ve güvenilirliğini güvence altına almalarını veya geri çekmelerini önerebilir.

### **Değerlendirme Sonucuna İtiraz Etme**

Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi değerlendirme sonucu yazar(lar)a iletilen yayın kurulu ve bilim kurulu görüşlerine yazar(lar)ın itiraz etme hakkı saklıdır. Yazar(lar), çalışmaları için yapılan değerlendirme sonucu görüş ve yorumlara ilişkin itiraz gerekçelerini bilimsel bir dille ve dayanaklarını referans göstererek egzersizpsikolojisi@gmail.com adresine e-postayla iletmelidir. Yapılan itirazlar yayın kurulu tarafından en geç bir ay içerisinde incelenerek (Çalışmanın alan editörü ve hakemlerine yapılan itirazlar hakkında görüş talep edilebilir) yazar(lar)a olumlu veya olumsuz dönüş sağlanır. Yazar(lar)ın değerlendirme sonucuna itirazları olumlu bulunması durumunda, yayın kurulu çalışmanın konu alanına uygun yeni hakemlendirme yaparak değerlendirme sürecini yeniden başlatır.

## AUTHOR GUIDELINES

### 1. TITLE AND AUTHOR KNOWLEDGE

*Times New Roman, 11 font size, and 1.0 line spacing should be used in the article text. The title should be written in **14 font size** and the first letter of the words should be upper case and centered. Articles written in Turkish should include English under the Turkish title, and articles written in English should include the Turkish title under the English title.*

*The name and surname of the author of the study should be written in **11 font size**, and the surname should be upper case and centered. The university, faculty/college, city, and country information of the author (s) should be indicated under the English title with names (1,2,3) paired with the author's name or names.*

*If the article was presented as a paper in any scientific event, the title of the article should be marked with an asterisk (\*), and the name, location, and date of the activity should be indicated at the bottom of the first page of the article. If the article is supported by any research institution or fund, the title of the article should be marked with an asterisk (\*), and the name of the organization providing the support, the project number and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. If the article was produced from postgraduate theses, the title of the article should be marked with an asterisk (\*), and the name of the theses, the name of the consultant and the date of completion should be indicated at the bottom of the first page. All information in footnotes should be **9 font size**.*

### 2. ABSTRACT

*Studies can be submitted in Turkish and English languages. Turkish and English abstracts should be included at the beginning of each article. The abstract should be written in a single font with a font size of 10 and not exceeding 260 words, and justified. The citation should not be given in the text of the "abstract". Below each abstract, there should be 3-5 keywords that describe working from that language.*

### 3. SECTIONS AND SECTIONS

*In the article, main titles should be numbered, upper case and written in 12 font size, bold and upper-case letters. Subtitle titles (Second level titles) should be written left justified, upper-case letters first, 11 pt, bold and italic. Third level titles should be left-justified, 11 points, bold and italic. The first letter of the title should be written in upper case letters.*

*The paragraphs in the text should consist of at least three sentences and a line space should be left between the paragraphs. Articles should not exceed **9000 words**.*

*The main parts of the article consist of*

- INTRODUCTION
- METHOD
  - Population and sample / Working Group / Participants / Subjects (only one of them)
  - Data collection method (s) / techniques / tools
  - Analysis of the data
- RESULTS
- DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS
- ACKNOWLEDGMENTS
- ETHICS STATEMENT
- AUTHOR CONTRIBUTIONS
- REFERENCES

*sections, respectively.;*

*The main text should be written by entering the subtitle "INTRODUCTION" after abstract. METHOD, RESULTS, and DISCUSSION, CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS sections should not be started from the new page, after one section is finished, the other page should follow.*

*In Turkish articles, dictionaries and spelling guides of Turkish Language Institution should be taken into consideration and Turkish words should be used as much as possible. When using the Turkish equivalent of the concept / term in the field-specific foreign language, the equivalent of the concept / term should be given in parentheses in the first place.*

### 4. SPECIFICATION OF CITIATIONS

*At the end of the article, before the appendix (s), the sources should be stated in the order of the author. References should be written one after the other with 9 font size.*

**All references used in the article should be in accordance with the APA7 style.**

You can find detailed information about the style from the link below.

<https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

## **5. FIGURES**

Figures and graphics should be printed on white paper, not more than 130x180 mm; micrographs, radiographs, and photographs should be printed on black and white glossy paper. Large figures should be numbered and captioned; if the source is used, source information should be added under the figure in parentheses. The title of the figure should be left-justified, bold and italic, 11 font size, and only the first letter of the title should be capitalized. Writings in the figure should be 11 points. The space between the figure title and the table should be in the 1.15 line spacing. The title of the figure should be under the figure.

## **6. TABLES**

Tables should be left-justified, and in the "Times New Roman" character, the table title should be bold, 11 font size, only the first letter of the title should be upper case, and the title should be given next to the number of tables. In-table values/articles should be 10 font size. There should be a 6nk line spacing after the table header. Tables should be specified by giving the number of tables in the text. Tables should be placed in the text or on the following page. Relevant notes and sources should be stated below the table after the words "Note:" or "Source:" Tables should automatically fit in the window.

## **7. ARTICLE TEMPLATE**

All details about an article's work may not be mentioned here. More detailed information about formatting is available in the template file, which should be used for work to be sent to the journal. If the information given here conflicts with the information in the template file, the template file should be based on.

In order to prepare the studies in accordance with the writing rules of the journal, the template file should be used (File: Sample Article). (File-English: Article Template). If the writing is done in another file, the content of the relevant file should be transferred to the template file and the styles included in this file should be applied to the relevant places (such as headings-texts).

## **8. REFEREE CORRECTION DIRECTIVE**

The author (s) who received correction suggestions for the article should state the procedure in the "Referee Correction Directive" sent with the referee reports, stating the page number based on the correction/change proposals requested by each referee.

## **ETHICAL PRINCIPLES**

### **PUBLICATION ETHICS**

The publishing processes applied in the International Journal of Exercise Psychology provide the basis for the development and dissemination of information in an impartial and respectable manner. The processes applied in this direction are directly reflected in the quality of the work of the authors and the institutions supporting the authors. Refereed studies are the studies that embody and support the scientific method. At this point, it is important that all stakeholders of the process (authors, readers and researchers, publishers, referees, and editors) comply with standards for ethical principles. All stakeholders within the scope of the International Journal of Exercise Psychology publication ethics are expected to bear the following ethical responsibilities.

The following ethical duties and responsibilities have been prepared as open access, taking into account guidelines and policies published by the Committee on Publication Ethics (COPE).

#### **Authors' Ethical Responsibilities**

The author (s) who submitted a study to the International Journal of Exercise Psychology is expected to comply with the following ethical responsibilities:

- The works submitted by the author (s) are expected to be original. If the author (s) benefit from other studies or use other studies, they must cite and/or cite completely and accurately.
- Persons who do not contribute to the content intellectually in the creation of the study should not be specified as a writer.
- The situations and relationships that may constitute a conflict of interest, if any, should be explained.
- The raw data regarding the articles can be requested from the author (s) within the framework of the evaluation processes; in such a case, the author (s) must be ready to present the expected data and information to the editorial board and the scientific board.
- The author (s) must have the document showing that they have the right to use the data used, the necessary permissions related to research/analysis, or that the experimental subjects have consented.
- In the event that the author (s) notices an error or error related to his published, early-view, or evaluation phase, there is an obligation to inform the editor of the journal or the publisher to cooperate with the editor in correction or withdrawal.
- Authors cannot keep their works in the process of application of more than one journal at the same time. Each application can be started following the completion of the previous application.
- The study published in another journal cannot be sent to the International Journal of Exercise Psychology.

- Changing author responsibilities (such as adding authors, changing author order, or removing authors) cannot be offered for a study whose evaluation process has started.

### **Editors' Ethical Responsibilities**

The editor and field editors of the *International Journal of Exercise Psychology* should have the following ethical duties and responsibilities based on the "COPE Code of Conduct and Best Practice Guidelines for Journal Editors" and "COPE Best Practice Guidelines for Journal Editors" guidelines published by the Committee on Publication Ethics (COPE) as open access:

#### General Responsibilities

Editors are responsible for every publication published in the *International Journal of Exercise Psychology*. In the context of this responsibility, editors have the following roles and obligations:

- Making efforts to meet the information needs of readers and writers,
- Continuous development of the journal,
- To carry out the processes to improve the quality of the works published in the journal,
- Supporting freedom of thought,
- Ensuring academic integrity,
- Continuing work processes without compromising intellectual property rights and ethical standards,
- Show clarity and transparency in terms of publication on issues requiring correction and explanation.

#### Relationships with Readers

Editors must make decisions taking into consideration the knowledge, skills, and expectations of all readers, researchers, and practitioners. They must also ensure that the published studies contribute to the literature and are original. Moreover, they must take notice of the feedback received from researchers and practitioners and provide explanatory and informative feedback.

#### Relationships with Authors

Editors have the following duties and responsibilities in their relations with authors:

- Editors must make positive or negative decisions about the studies' importance, originality, validity, clarity in wording, and suitability with the journal's aims and objectives.
- Editors must accept the studies that are within the scope of the publication into the pre-review process unless there are serious problems with the study.
- Editors must not ignore positive suggestions made by reviewers unless there are serious problems with the study.
- New editors, unless there are serious issues, must not change the previous editor's decisions about the studies.
- "Blind Review and Review Process" must be published and editors must prevent possible diversions in the defined processes.
- Editors must publish an "Authors Guide" that is comprehensive enough to answer queries by authors. This guide must be updated regularly.
- Authors should be provided with explanatory and informative feedback.

#### Relationships with Reviewers

Editors have the following duties and responsibilities in their relations with reviewers:

- choose reviewers according to the subject of the study.
- provide the information and guidance reviewers may need during the review process.
- observe whether there are conflicting interests between reviewers and authors.
- keep the identities of reviewers confidential in blind review.
- encourage the reviewers to review the manuscript in an unbiased, scientific and objective tone.
- evaluate reviewers regularly based on criteria like performance and timing.
- develop practices and policies that increase the performance of reviewers.
- take necessary steps to update the reviewer pool dynamically.
- prevent unkind and unscientific reviews.
- make effort to ensure the reviewer pool has a wide range.

#### Relationships with the Editorial Board

Editors must make sure that the members of the editorial board follow the procedures in accordance with the publication policies and guidelines, and must inform the members about the publication policies and developments. The editors must also train new members of the editorial board and provide the information they need. Moreover, editors must

- ensure that the members of the editorial board review the manuscripts in an unbiased and independent manner.
- select the new members of the editorial board from those who can contribute to the journal and are qualified enough.
- send manuscripts for review based on the subject of expertise of the editorial board members.
- regularly communicate with the editorial board.
- arrange regular meetings with the editorial board for the development of publication policies and the journal.

#### Relationships with the Journal's Owner and Publisher

The relationship between the editors and publisher is based on the principle of the independence of editors. All the decisions made by the editors are independent of the publisher and the owner of the journal as required by the agreement made between editors and publisher.

#### Editorial and Blind Review Processes

Editors are obliged to comply with the policies of "Blind Review and Process" stated in the journal's publication policies. Therefore, the editors ensure that each manuscript is reviewed in an unbiased, fair, and timely manner.

### Quality Assurance

Editors must make sure that articles in the journal are published in accordance with the publication policies of the journal and international standards.

### Protection of Personal Information

Editors are supposed to protect the personal information related to the subjects or visuals in the studies being reviewed and to reject the study if there is no documentation of the subject's consent. Furthermore, editors are supposed to protect the personal information of the authors, reviewers, and readers.

### **Reviewers' Ethical Responsibilities**

Evaluation of all studies with "Blind Referee" directly affects the quality of publication. This process provides confidence with the objective and independent evaluation of the publication. The International Journal of Exercise Psychology evaluation process is carried out with the principle of double-blind refereeing. The referees cannot directly contact the authors. The reviews and comments are conveyed through the journal management system. In this process, the review forms and the referee comments on the full texts are sent to the author (s) through the editor. In this context, the referees evaluating the study for the International Journal of Exercise Psychology are expected to have the following ethical responsibilities:

Reviewers must

- agree to review only in their subject of expertise.
- review in an unbiased and confidential manner.
- inform the editor of the journal if they think that they encounter a conflict of interests and decline to review the manuscript during the review process.
- dispose of the manuscripts they have reviewed in accordance with the principle of confidentiality after the review process. Reviewers can use the final versions of the manuscripts they have reviewed only after publication.
- review the manuscript objectively and only in terms of its content and ensure that nationality, gender, religious and political beliefs, and economic apprehension do not influence the review.
- review the manuscript in a constructive and kind tone, and avoid making personal comments, including hostility, slander, and insult.
- review the manuscript they have agreed to review on time and in accordance with the ethical rules stated above.
- If you encounter any of the above ethical responsibilities and unethical behavior or content in the International Journal of Exercise Psychology, please report to [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com) via email.

## **RESEARCH ETHICS**

### **Ethics Committee, Human and Animal Rights**

The following should be observed under the code of ethics.

- An ethics committee approval must be obtained for research conducted in all disciplines including social sciences and for clinical and experimental studies on humans and animals,
- requiring ethical committee decision, and this approval should be stated and documented in the article.
- It should be indicated in the journal and/or web page under a separate heading referring to national and international standards.
- Information on the ethical rules under separate headings should be provided under this heading for the peer-reviewers, authors, and editors.
- It should be stated that the articles comply with Research and Publication Ethics.
- Reference to international standards and institutions should be made. For example, scientific articles sent to journals should take into account the recommendations of the International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE) and the International Standards for Editors and Authors of COPE (Committee on Publication Ethics).
- In studies requiring ethical committee permission, information about the permission (board name, date, and issue number) should be included in the method section and on the first/last page of the article.
- For the scales used in data collection, the permission of the scale owner should be obtained and declared in the article.
- Copyright regulations must be observed for the ideas and works of art used.

### **Precautions Against Possible Abuse and Malpractice**

Editors are supposed to take precautions against possible abuse and malpractice. They must conduct investigations meticulously and objectively in determining and evaluating complaints about such situations. They must also share the results of the investigation.

### **Ensuring Academic Integrity**

Editors must make sure that the mistakes, inconsistencies, or misdirections in studies are corrected quickly.

#### **Protection of Intellectual Property Rights**

Editors are responsible for protecting the intellectual property rights of all the articles published in the journal and the rights of the journal and author(s) in cases where these rights are violated. Also, editors must take the necessary precautions in order to prevent the content of all published articles from violating the intellectual property rights of other publications.

### **Constructiveness and Openness to Discussion**

Editors must

- pay attention to the convincing criticism about studies published in the journal and must have a constructive attitude towards such criticism.
- grant the right of reply to the author(s) of the criticized study.

- do not ignore or exclude the study that includes negative results.

### **Complaints**

Editors must examine the complaints from authors, reviewers, or readers and respond to them in an explanatory and enlightening manner.

### **Political and Economic Apprehensions**

Neither the owner of the journal, the publisher, nor any other political or economic factor can influence the independent decision-making of the editors.

### **Conflicting Interests**

Editors, acknowledging that there may be conflicting interests between reviewers and other editors, guarantee that the publication process of the manuscripts will be completed in an independent and unbiased manner.

## **PUBLISHING POLICY**

### **Blind Referee and Evaluation Process**

Blind review is a method used to make sure scientific publications are produced with the highest quality. This method is fundamental to the objective review of scientific studies and is preferred by many scientific journals. Reviewer views are determinant in the publication quality of the *International Journal of Exercise Psychology*. The journal employs double-blind reviewing. For the publication of articles, two positive reports are required. All manuscripts submitted to the *International Journal of Exercise Psychology* are blind reviewed according to the steps below:

#### Blind Review Method

*International Journal of Exercise Psychology* uses the double-blind review method in the review process of all studies. In this method the identities of the authors and reviewers are confidential.

#### Initial Review Process

The studies submitted to the *International Journal of Exercise Psychology* are reviewed by editors first. At this stage, the studies that are not related to the journal's aim and scope, are weak in terms of language and wording, lack originality, contain critical scientific mistakes, and do not meet the publishing criteria are rejected. The authors of such studies are informed in a month following the submission date. The studies deemed acceptable, on the other hand, are submitted to a member of the editorial board related to the subject of study that the work focuses on.

#### Pre-review Process

In the pre-review process, an expert member of the editorial board evaluates the introduction and literature, method, findings, results, and discussion parts of the studies in detail with respect to the publishing policies and scope of the journal as well as originality. As a result of this process, those studies that are found unacceptable are returned within four weeks. The studies that are deemed appropriate are assigned to reviewers.

#### Assigning Reviewers

Reviewers are assigned according to the content of the studies and their subject of expertise. The expert member of the editorial board who reviews the study recommends two reviewers, based on their subject of expertise, from the reviewer pool of the *International Journal of Exercise Psychology* or a new reviewer related to the subject of study addressed in the article. The recommendations are then evaluated by the editors, and the studies are passed on to the reviewers, who are obligated to guarantee that they will not share any document or detail about the study they review.

#### Reviewer Reports

In general, the reviewer reports are based on the originality of the studies, methods, ethical considerations, consistent presentation of the findings and results, and analysis of the studies with respect to literature. This evaluation is done according to the following:

*Introduction and literature:* the reviewer report includes views about the presentation and aims of the problem addressed in the study, the importance of the topic, the scope of the related literature, and the originality and topicality of the study.

*Method:* the reviewer report includes views about the appropriateness of the research method, sample choice and properties, validity and reliability issues, as well as data collection and data analysis.

*Findings:* the reviewer report includes views about the presentation of the findings obtained through the method, the accuracy of the analysis methods, the consistency of the aims and findings of the study, the presentation of tables, diagrams, and visuals that are needed, and the conceptual evaluation of the scales.

*Evaluation and Discussion:* the reviewer report includes views about discussions based on findings, suitability with the research question(s) and hypothesis, generalizability, and applicability.

*Results and Suggestions:* the reviewer report includes views about the contribution to literature, recommendations for future studies, and suggestions about applications in the field.

*Style and Wording:* the reviewer report includes views about whether the title comprises the content of the study, whether the Turkish language is used accurately, and whether journal writing rules (see Footnotes and Bibliography section) rules are observed in giving references and in-text references in parallel with the language of the full text.

*Overall Evaluation:* the reviewer report includes views about the originality of the study as a whole and the contribution it makes to the literature and applications.

In the review process, reviewers are not expected to redact the study according to its galley features.

#### Reviewing Process

Reviewers are given 6 weeks for review. It is compulsory for the authors to complete the editing of their work within 1 month according to the rules stated in the "editing manual". Reviewers may ask for multiple edits of a study if they deem it necessary.

#### **Review Result**

The editors evaluate the review by reviewers within 2 weeks at the latest, and as a result of this evaluation, the editors reach the final decision regarding the study.

#### **Editorial Board Decision**

Based on the review done by the reviewers, editors report the views of the editorial board to the author(s) in a week at the latest along with the suggestions made by the reviewers. In this process, the studies that are not accepted for publication are returned without request for plagiarism detection. The final decision about the accepted studies is made based on the results of the plagiarism detection report.

*How long does the Publication Review Process last?*

It is anticipated that the publication review process of the studies submitted to the *International Journal of Exercise Psychology* will be completed in 3 months. However, the period during which editors or reviewers ask the author(s) to do editing and the author(s) complete the editing is not included in this time frame.

#### **Article Withdrawal**

*International Journal of Exercise Psychology* values holistic and exhaustive publishing for researchers and libraries and acknowledges that this can be realized by publishing reliable and original research articles. In the case that a study or article will be withdrawn, the author(s) and the editorial board will share some responsibilities as required by the publishing policies of the *International Journal of Exercise Psychology*. These responsibilities are listed below:

##### **Authors**

If the author(s) finds a mistake in their study that is unpublished or in the early release or review process, they are obliged to cooperate with the editor of the journal during the withdrawal process.

The author(s) who wants to withdraw their study, which is in the review process, is obliged to fill in the "Article Withdrawal Form", scan it with signature(s) on it, and send the form via e-mail to the editorial board at [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com). The editorial board will return to the author(s) within a week, evaluating the request for withdrawal. Authors cannot submit their manuscript to another journal for review unless the withdrawal request is approved by the editorial board.

##### **Editors**

The editorial board of the *International Journal of Exercise Psychology* holds the responsibility of starting an investigation about a study if a suspicion arises that the study includes plagiarism and/or it has copyright issues.

If the editorial board detects a breach of copyright or plagiarism for the manuscripts in the review process, they retract the study from review and cancel its review process by sending a detailed document to the author(s) showing what was detected and where in the study.

If the editorial board detects a breach of copyright or plagiarism for the articles published in an issue or in early release, the retraction and reporting procedures are applied according to the statements indicated below in 1 week at the latest:

1. The study that is detected to have plagiarism is labeled as "Retraction:" in the electronic environment.
2. Instead of the Abstract and Full Text, the reasons why the study has been retracted, detailed evidence, and the statements (if any) of the affiliated institution about the issue are published electronically.
3. The study is announced as "Retraction" on the main page of the journal's web page.
4. The study is included in the contents of the first issue of the journal to be published after the date of retraction as "Retraction: Article Title," and from its first page onwards, the reasons why it has been retracted and the original citations are shared with the public and researchers.
5. The institutions that the author(s) is affiliated with are informed about the retraction.
6. The retraction reports indicated above are sent to the institutions where the journal is indexed so that they are recorded in index directories and catalogs.

In addition, the editorial board may suggest that the work author (s) who have been subjected to ethical violations to the publishing houses or editorial boards to ensure or withdraw the validity and reliability of the published works.

#### **Appealing the Evaluation Result**

The author(s) retains the right to appeal against the reports produced by the editorial and scientific boards upon the completion of the review process at the *International Journal of Exercise Psychology*. The author(s) should send their reasons for appeal in a scientific manner and by showing references to [egzersizpsikolojisi@gmail.com](mailto:egzersizpsikolojisi@gmail.com). The appeal will be examined by the editorial board within one month the latest (the field editor and reviewers of the manuscript may be asked to share their opinions about the appeal) and the author(s) will be informed of any positive or negative result. If the result is positive, the editorial board assigns new reviewers who have expertise in the subject of the manuscript and re-starts the review process.

## TELİF HAKKI DEVİR FORMU FORM FOR COPYRIGHT

...../...../24

**Makale Başlığı/Article Title:**

.....  
.....  
.....

**Sayın Editör, / Dear Editor,**

**Yayınlanması dileğiyle Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne gönderdiğimiz yukarıdaki başlığı verilen makalenin yazarları olarak;** / As the authors of the article given above, which we sent to the International Journal of Exercise Psychology, wishing it to be published;

**Bu çalışmamın:** / We accept and declare that

- Bilimsel ve etik sorumluluğunun bize ait olduğunu,** / the scientific and ethical responsibility of this article belongs to us,
- Daha önce herhangi bir yerde Türkçe veya yabancı bir dilde yayınlanmadığını,** / this study has not been published anywhere in Turkish or in a foreign language,
- Başka bir yayın organına yayınlanmak üzere gönderilmediğini,** / this study has not been sent to another publication to be published,
- Bütün yazarlarının gönderilen makaleyi gördüğünü ve sonuçlarını onayladığını,** / all the authors have seen the submitted article and approved the results,
- Yayına kabulü halinde tüm yayın haklarının Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi'ne ait olduğunu kabul ve beyan ederiz.** / all copyrights belong to the International Journal of Exercise Psychology, after this study is accepted for publication.

**Makalenin Editörler Kurulunca yayına kabul edilmemesi durumunda bu belge geçersizdir.** / In case the article is not accepted for publication by the Editorial Board, this document is invalid.

**Yazar(lar) / Author(s)**

**İmza / Signature**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ULUSLARARASI EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ DERGİSİ  
International Journal of Exercise Psychology














e-ISSN: 2687-6051

Cilt / Volume: 6

Sayı / Number: 1

Yıl / Year:2024

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Sayfa No / Page Number	Makale Türü / Article Type	Makaleler / Articles
01-08	Araştırma / Research	Oturarak Voleybol Sporcularının Oturarak Voleybol Kavramına Yönelik Metaforik Algıları Metaphorical Perceptions of Sitting Volleyball Athletes Towards the Concept of Sitting Volleyball <b>Sonay Serpil DAŞKESEN,</b>  <b>Ekrem Levent İLHAN,</b>  <b>Erdal ZORBA</b> 
09-17	Araştırma / Research	Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliliğin Spora Bağlılık Düzeyine Etkisi The Effect of Athlete Self-Efficiency on The Level of Sports Engagement in Table Tennis Athletes <b>Muhammet KUSAN,</b>  <b>Sevgi TOKLU,</b>  <b>Mehmet DERELİOĞLU,</b>  <b>Soner ÇANKAYA</b> 
18-24	Derleme/ Review	Sporcularda Yeme Davranış Bozukluklarına Bir Örnek: Kas Dismorfisi An Example of Eating Behavior Disorders in Athletes: Muscle Dysmorphia <b>Gözde ŞENTÜRK,</b>  <b>Pınar GOBEL</b> 
25-36	Araştırma/ Research	Bireysel ve Takım Sporcularının Helikopter Ebeveyn Algılarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması Determination and Comparison of Helicopter Parent Perceptions of Individual and Team Athletes <b>Ebru Olcay KARABULUT</b> 
37-43	Araştırma/ Research	Kano Sporcularının Müsabaka Günü Yaşadıkları Duyguların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Examination of Emotions Experienced by Canoe Athletes on Competition Day Based on Various Variables <b>Abdurrahman DEMİR,</b>  <b>Alper Cavit KABAKÇI,</b>  <b>Deniz KORKMAZ</b> 

## Oturarak Voleybol Sporcularının Oturarak Voleybol Kavramına Yönelik Metaforik Algıları

### Metaphorical Perceptions of Sitting Volleyball Athletes Towards the Concept of Sitting Volleyball

Sonay Serpil DAŞKESEN<sup>1</sup>, Ekrem Levent İLHAN<sup>2</sup>, Erdal ZORBA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

#### AÇIK ERIŞİM

##### Editör:

Deniz BEDİR  
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### Hakemler:

Oğuz Kaan ESENTÜRK  
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi, Erzincan, Türkiye.

Betül Akyol  
İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Malatya, Türkiye.

##### İletişim:

Sonay Serpil DAŞKESEN  
sonayserpilalpdogan@gmail.com

##### Tarihler:

Geliş: 27.05.2024  
Kabul: 11.06.2024  
Yayınlanma: 30.06.2024

##### Künye:

Daşkesen, S. S., İlhan, E. L., & Zorba, E. (2024). Oturarak voleybol sporcularının oturarak voleybol kavramına yönelik metaforik algıları. *IntJourExerPsyc*, 6(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1474133>

**ÖZ:** Bu araştırma, oturarak voleybol sporcularının oturarak voleybol kavramına yönelik metaforik algılarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Araştırma grubunu oturarak voleybol süper liginde oynayan 2 kadın, 47 erkek olmak üzere toplamda 49 sporcu oluşturmaktadır. Verileri toplamak amacıyla her katılımcıya "Oturarak voleybol \_\_\_\_\_ gibidir, çünkü \_\_\_\_\_" cümlesini içeren bir form ve demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu sunulmuştur. Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Metaforun konusuyla alakalı olmayan iki form analiz dışı bırakılmıştır. İçerik analizi yapılmış ve benzer özellikteki metaforlar için kategoriler oluşturulmuştur. Yüzdeler ve frekans analizi yapmak için SPSS 24 programından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre oturarak voleybol sporcuları 39 adet geçerli metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlar beş kategoride toplanmıştır. Bunlar "Sağlık Unsuru, Psikoloji Unsuru, Sosyalleşme Unsuru, Engelleri Aşma Unsuru, Mutluluk Unsuru" şeklindedir. İncelenen tüm metaforlar olumludur. İstenmeyen veya olumsuz hiçbir metaforun olmadığı söylenebilir. Araştırmada oturarak voleybol kavramına yönelik en fazla "hayat" metaforunun üretildiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** oturarak voleybol, metafor, fenomenoloji.

**ABSTRACT:** This research aims to reveal the metaphorical perceptions of sitting volleyball athletes towards sitting volleyball. Participants were reached by snowball sampling method. The research sample group consists of 49 athletes, 2 females and 47 males, playing in the sitting volleyball super league. In order to collect data, each participant was presented with a form containing the sentence "Sitting volleyball is like \_\_\_\_\_ because \_\_\_\_\_" and a personal information form containing demographic information. The phenomenology design, one of the qualitative research designs, was used in this research. Two metaphors that were unrelated to the topic were excluded from the analysis. Finally, content analysis was conducted, and categories were created for metaphors with similar characteristics. SPSS 24 program was used to perform percentage and frequency analysis. According to the findings, sitting volleyball athletes produced 39 valid metaphors. The metaphors produced were grouped into five categories. These are "Health, Psychology, Socialization, Overcoming Disabilities, Happiness". All metaphors examined are positive. It can be said that there are no unwanted or negative metaphors. In the research, it was determined that the most used metaphor for the concept of sitting volleyball was "life".

**Keywords:** sitting volleyball, metaphor, phenomenology.

## 1. GİRİŞ

Engellilik, ruhsal ya da fiziksel problemler nedeniyle günlük yaşamın gerekliliği olan aktiviteleri yerine getirmede yaşanan zorluklar olarak tanımlanmaktadır (Charalampos ve ark., 2015). Bu zorluklarla başa çıkmada; aile (Er, 2011), arkadaşlık (Richardson, 2002) eğitim öğretim (Orhan & Genç, 2010), erken müdahale (Jackson & Schatschneider, 2014) ve sporun (Savucu & Biçer, 2008) önemli rolü vardır. Spor aynı zamanda engelli bireylerin sosyal (Boccia ve ark., 2019; Marques & Alves, 2021), fiziksel (Namlı, 2012), fizyolojik (Aguiar ve ark., 2008) ve psikolojik özelliklerinin (Güngör ve ark., 2019) gelişimine de katkı sağlamaktadır.

Başlangıçta sportif aktiviteler engellilerin rehabilitasyon süreçlerine katkı sağlamak amacıyla yapılsa da zamanla rekabet içeren sportif branşlara dönüşmüştür (Vute, 2009). Engelliler için rekabet içeren sportif branşlar arasında tekerlekli sandalye basketbol, ampute futbol, yüzme, atletizm ve oturarak voleybol sayılabilir (TMPK, 2024). Oturarak voleybol branşı, Les Autres, nöromüsküler hastalık, ampütasyon, multiple skleroz, çocuk felci ve minimal engelli bireyler için tasarlanmıştır (Ng, 2012). Oturarak voleybol geleneksel voleybol branşına benzer olarak 6 kişiyle oynanır ve iki takımdan oluşur (Şanal, 2023). Oyun alanı geleneksel voleyboldan daha küçük ve filenin yüksekliği daha düşüktür. Bu nedenle oldukça hızlı oynanan bir branştır (Leung ve ark., 2020). Kapsayıcı ve dinamik bir spor olan oturarak voleybol her yetenekten ve yaştan kadın ve erkeğe hitap ederek rekabetçi bir ruhu teşvik eder. Tarihsel açıdan oturarak voleybol geleneksel voleybolu ve sitzballı bir araya getiren bir branş olmakla birlikte ilk olarak 1956 yılında tanıtılmış, 1976 yılında ise paralimpik programa gösteri sporu olarak dahil edilmiştir (Konar ve ark., 2020). 1980'lerde de resmi bir disiplin olarak kabul görmüştür. Günümüzde hızla büyüyen ve popüler olan oturarak voleybol dünyanın birçok yerinde takip edilmekte ve oynanmaktadır (Palma & Mollisso, 2017). Bu durum ise bilim insanlarının dikkatini çekerek bu alanda birçok araştırmanın yapılmasına olanak sağlamıştır. Bilim insanları engelliler için sporun fiziksel ve fizyolojik olarak etkilerinin yanı sıra psikolojik ve sosyal açıdan da etkilerinin araştırılmasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda pek de yeni olmayan bir kavram karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram metafor olarak ifade edilmektedir (Mahlios ve ark., 2010).

Metafor, soyut bir kavramı somutlaştırarak anlaşılmasını kolaylaştırmakta (Singh, 2010) ve aynı

zamanda bir nesneyi, düşünceyi benzeterek ifade etme biçimidir (Güveli ve ark., 2011). Tek başına bir şeyi kanıtlamasalar dahi deneyimlediğimiz şeyi ışık altında görmemize olanak tanır (Şaban, 2006). Metaforlar deneyimleri tutarlı kılma konusunda pekiştirici oldukları için kendi kendini gerçekleştiren kehanetler olarak da bilinirler (Lakoff & Johnson, 2008). Dolayısıyla metaforlar, oturarak voleybol sporcularının yaptıkları spor hakkında görüşlerini ve deneyimlerini ve bu deneyimlerin gelecekteki eylemlerine ne şekilde yön vereceklerine dair önemli ipuçları sağlayabilirler. Bu bağlamda spor bilimleri, sık sık benzetmeler kullanıldığı için metafor oluşturmaya uygundur (İnan ve ark., 2019). Günümüzde spor bilimleri alanında metafor araştırmalarına ilgi giderek artmaktadır (Çakmak ve ark., 2024; Gür & Taşkın, 2022; Kurtipek, 2019; Pekel ve ark., 2023a; Sevinç & Ergenç, 2017; Yetim & Kalfa, 2019; Yıldız & Doğu, 2022). Bu ilginin nedeni metaforların insan yaşamında deneyimlerini kavramsallaştırması ve anlamlandırması adına güçlü bir araç olduğunun düşünülmesidir (Mahlios ve ark., 2010).

Literatür incelendiğinde farklı branşlardaki engelli bireylerin metaforik algılarının (Gür & Taşkın, 2022) her ne kadar incelendiği görülse de branş bazında bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma oturarak voleybol sporcularının oturarak voleybol kavramına yönelik metaforik algılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Metaforlar aracılığıyla oturarak voleybol sporcularının oturarak voleybola yönelik duygu ve düşünceleri ile bakış açılarını ortaya koymak hedeflenmiştir. Yapılan bu araştırmaya ilişkin araştırma soruları aşağıda yer almaktadır:

- 1) Oturarak voleybol sporcularının "oturarak voleybol" kavramına ilişkin ortaya koyduğu metaforlar nelerdir?
- 2) Oturarak voleybol sporcuları tarafından ortaya konan metaforlar ortak özellikleri bakımından hangi kavramsal kategoriler altında toplanabilir?
- 3) Oturarak voleybol sporcularının ortaya koydukları kategoriler bakımından oturarak voleybola yönelik algıları nasıldır?

## 2. METOT

### 2.1. Araştırma Grubu (Evren-Örnekleme)

Bu araştırma, oturarak voleybol sporcularının oturarak voleybol kavramına yönelik algılarını ortaya çıkarması nedeniyle nitel araştırma desenlerinden biri olan olgubilim (fenomenoloji/phenomology) çalışmasıdır. Olgu bilim insanların bir olguyla alakalı

algılarını, deneyimlerini ve yönelimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2011).

Araştırma grubunu 2023-2024 yılında oturarak voleybol süper liginde lisanslı oturarak voleybol sporcusu olan 49 sporcu (2 kadın, 47 erkek) oluşturmaktadır. Sporcuların yaşları 14 ile 53 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 32'dir.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, metafor formu ve araştırmacılar tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, araştırma grubunun demografik özelliklerini belirlemek amacıyla sporcuların yaşları ve cinsiyetleri ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

## 2.3. Verilerin Toplanması/İşlem Yolu

Katılımcılara kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Kartopu örneklemede, referans bir kişi seçilmekte ve bu kişi ile birlikte diğer katılımcılara ulaşılmaktadır (Biernacki & Waldorf, 1981). Ulaşılan katılımcılara Google formlarda hazırlanmış olan metafor formu ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu formda oturarak voleybolcuların oturarak voleybol kavramıyla ilgili algılarını ortaya çıkarmak için "Oturarak voleybol..... gibidir/benzer; çünkü..." cümlelerini tamamlamaları istenmiştir. Metaforda kullanılan "gibidir" kavramı kaynak ve konu arasında bağlantıyı ortaya koymak amacıyla "çünkü" kavramı ise sporcuların tanımladıkları metaforu anlaşılır bir temele oturtmaları için kullanılmıştır (Saban, 2008).

## 2.4. Verilerin Analizi

İçerik analizi, benzer verileri belirli tema ve kavramlar altında toplama ve bu verileri anlamlı bir şekilde yorumlama sürecidir (Yıldırım & Şimşek, 2011). İçerik analizi kullanılan bu çalışmadan elde edilen veriler betimsel istatistikî yöntemler (frekans ve yüzde) kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizi esnasında kodlama ve ayıklama, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenilirliği sağlama aşamaları uygulanmıştır.

## 2.5. Verilerin Kodlanması ve Ayıklanması

Veriler analiz edilirken ilk olarak metaforun konusuyla alakalı olmayan/herhangi bir metafor ifadesi barındırmayan 2 form analiz dışı bırakılmıştır.

## 2.6. Kategori Geliştirme

Metaforlar 1'den başlayarak numaralandırılmış, tabloya dönüştürülmüş ve kullanma sıklıkları ortaya konmuştur. Oturarak voleybol kavramına ilişkin 39 metafor üretilmiş ve bu metaforlar beş kategori altında toplanmıştır. SPSS 24 programından faydalanılarak

frekans analizi yapılmıştır. Metaforlar incelendiğinde olumsuz anlam taşıyan metafora rastlanmamıştır. Bazı durumlarda metaforlar her ne kadar aynı ifade barındırır da işaret ettiği anlamlar bakımından farklı oldukları için farklı kategorilere yerleştirilmiştir. Örneğin "hayat" metaforu bir örnekte engelleri aşma ile ilişkilendirilirken başka bir örnekte psikoloji unsuru olarak nitelendirilmiştir.

## 2.7. Geçerlik ve Güvenirlik

Bu çalışmada oturarak voleybol sporcularına açıklama yapılırken yönlendirici ifade kullanılmamaya özen gösterilmiştir. Elde edilen veriler olduğu gibi aktarılmıştır. Verilerin analizi sürecinde 2 uzman görüşü alınmıştır. Araştırmacılar ve uzmanlar arasında görüş birlikleri ve farklılıkları tespit edilerek metaforların doğru kategorileri temsil edip etmediklerini belirlemek için analiz yapılmıştır. Yapılan bu araştırmanın güvenilirliği için [Güvenirlik = (Görüş Birliği / Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) x 100] formülü kullanılmıştır (Miles & Huberman, 2015). Bu formülle yapılan araştırmanın güvenilirliği madde için %92 olarak hesaplanmıştır. %90 ve üzeri istenilen bir güvenilirlik durumu olduğu için gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmasında %92 oranında bir güvenilirlik elde edilmiş ve yeterli görülmüştür.

## 3. BULGULAR

Tablo 1

Katılımcıların Oturarak Voleybol Kavramına Yönelik Oluşturduğu Metaforların Sayısal Verileri

Metafor	n	Metafor	n
Yaşama sevinci	1	Tutamaç	1
Hayat	4	Tutku	2
Su	1	Farklı bir evren	1
Sağlıklı bir besin	1	Antidepresan	1
Yaşam kaynağı	3	Eğlenceli bir aktivite	1
Terapi	2	Uçmak	1
Eğlenceli bir oyun	1	Hayatımın parçası	1
Umut	1	Stres atma aracı	1
Aşk	1	Tanışma lokasyonu	1
Demir	1	Özgüven kaynağı	1
Ayna	1	Sigara paketi	1
Farklı bir dünya	1	Kırılmaz cam	1
Sınırsız bir deniz	1	İkinci bir hayat	1
Meditasyon	1	Yeşil bir bahçe	1
Sihir	1	Fanus	1
Sevgi	1	Huzur kaynağı	1
Her derde deva	1	Kapı	1
Adrenalin hormonu	1	Okul	1
Hayat ışığı	1	Aile	1
Yaşam	2		

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların oturarak voleybol kavramına ilişkin toplam 39 farklı metafor oluşturduğu tespit edilmiştir. En sık kullanılan metaforlar ise sırasıyla

hayat (4), yaşam kaynağı (3), yaşam (2), terapi (2) ve tutku (2)'dur.

**Tablo 2**

*Oturarak Voleybol Kavramı Kavramsal Kategorileri ve Bu Kategorileri Oluşturan Metaforların Sayısal Dağılımları*

Kategori	Metaforlar	Farklı metafor sayısı	f	Sporcu sayısı %
<b>Sağlık unsuru</b>	Sağlıklı bir besin (1), adrenalin hormonu (1), her derde deva (1), demir (1), yaşam (2), su (1)	6	7	14,89
<b>Psikoloji unsuru</b>	Meditasyon (1), antidepresan (1), stres atma aracı (1), özgüven kaynağı (1), fanus (1), ayna (1), yaşam kaynağı (3), hayat (2)	8	11	23,40
<b>Sosyalleşme unsuru</b>	Okul (1), aile (1), tanışma lokasyonu (1), kapı (1), hayat ışığı (1)	5	5	10,64
<b>Engelleri aşma unsuru</b>	Sınırsız bir deniz (1), sihir (1), uçmak (1), farklı bir dünya (1), farklı bir evren (1), ikinci bir hayat (1), hayat (1), tutku (1), tutamaç (1)	9	9	19,15
<b>Mutluluk unsuru</b>	Yaşama sevinci (1), eğlenceli bir oyun (1), eğlenceli bir aktivite (1), kırılmaz cam (1), sigara paketi (1), yeşil bir bahçe (1), sevgi (1), aşk (1), umut (1), tutku (1), huzur kaynağı (1), hayat (1), hayatımın parçası (1), terapi (2)	14	15	31,91

Tablo 2 incelendiğinde metaforlar oturarak voleybol kavramına ilişkin sahip oldukları özellikler bakımından sırasıyla "Sosyalleşme Unsuru (%10,64), Sağlık Unsuru (%14,89), Engelleri Aşma Unsuru (%19,15), Psikoloji Unsuru (%23,40), Mutluluk Unsuru (%31,91)" şeklinde 5 kavramsal kategori altında toplanmıştır. Aşağıda her bir kategori ile alakalı bilgilere yer verilmiş olup 3 metafor örneği sunulmuştur.

#### **Sağlık Unsuru Olarak Oturarak Voleybol**

Sağlık unsuru kategorisi 7 (%14,89) oturarak voleybol sporcusunun cevabıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan kategorilerde 6 farklı metafor kullanılmıştır.

- Oturarak voleybol benim için su gibidir. Çünkü bizler birer toprağız ve ancak suyla kavuşursak verimli ve sağlıklı oluruz (Sporcu 3).
- Oturarak voleybol benim için demir gibidir. Çünkü spor yaptığımda kendimi daha güçlü hissediyorum (Sporcu 12).
- Oturarak voleybol benim için her derde deva gibidir. Çünkü sağlık verir (Sporcu 20).

#### **Psikoloji Unsuru Olarak Oturarak Voleybol**

Psikoloji unsuru kategorisi 11(%23,40) oturarak voleybol sporcusunun cevabıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan kategorilerde 8 farklı metafor kullanılmıştır.

- Oturarak voleybol benim için stres atma aracı gibidir. Çünkü iş ortamımdaki tüm sıkıntıları burada atıyorum (Sporcu 34).

- Oturarak voleybol benim için fanus gibidir. Çünkü hayatın verdiği streslerden uzaklaşıyorum (Sporcu 42).
- Oturarak voleybol benim için yaşam kaynağı gibidir. Çünkü beni motive eden hayata bakış açımı değiştiren bir branştır (Sporcu 8).

#### **Sosyalleşme Unsuru Olarak Oturarak Voleybol**

Sosyalleşme unsuru kategorisi 5 (%10,64) oturarak voleybol sporcusunun cevabıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan kategorilerde 5 farklı metafor kullanılmıştır.

- Oturarak voleybol benim için kapı gibidir. Çünkü evimden çıkıp sosyalleşiyorum (Sporcu 44).
- Oturarak voleybol benim için bir aile gibidir. Çünkü yeni kardeşler sahibi oldum (Sporcu 47).
- Oturarak voleybol benim için hayat ışığı gibidir. Çünkü birçok insan üniversite hayatına ve sosyal hayata onunla başladı (Sporcu 22).

#### **Engelleri Aşma Unsuru Olarak Oturarak Voleybol**

Engelleri aşma unsuru kategorisi 9 (%19,15) oturarak voleybol sporcusunun cevabıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan kategorilerde 9 farklı metafor kullanılmıştır.

- Oturarak voleybol benim için tutamaç gibidir. Çünkü ayağa kalkıp kendime gelmemde çok yardımcı oldu (Sporcu 23).

- Oturarak voleybol benim için vazgeçilmez bir tutku gibidir. Çünkü engellerimi bu sporda unutuporum (Sporcu 25).
- Oturarak voleybol benim için ikinci bir hayat gibidir. Çünkü engelimi yendiğim tek yerdir (Sporcu 40).

#### Mutluluk Unsuru Olarak Oturarak Voleybol

Mutluluk unsuru kategorisi 15 (%31,91) oturarak voleybol sporcusunun cevabıyla oluşturulmuştur. Oluşturulan kategorilerde 14 farklı metafor kullanılmıştır.

- Oturarak voleybol benim için yeni açılmış bir sigara paketi gibidir. Çünkü kendimi iyi hissediyorum (Sporcu 38).
- Oturarak voleybol benim için aşk gibidir. Çünkü her maça çıktığımda kalbim hızlıca atıyor (Sporcu 11).
- Oturarak voleybol benim için terapi gibidir. Çünkü rahatsızlığımın verdiği üzüntüyü bana unutturuyor (Sporcu 6).

#### 4. TARTIŞMA

Araştırmada oturarak voleybol kavramına ilişkin 5 kavramsal kategori ortaya çıkmıştır. Bu kategoriler; sosyalleşme unsuru (%10,64), sağlık unsuru (%14,89), engelleri aşma unsuru (%19,15), psikoloji unsuru (%23,40) ve mutluluk unsuru (%31,91) şeklindedir.

Mutluluk unsuru olarak oturarak voleybol kategorisi en çok metafor üretilmiş olan kategoridir. Sevinç ve Ergenç (2017)'in lisans öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada en çok metafor üretilen kategorinin mutluluk kategorisi olduğu görülmektedir. Futbol hakemleriyle ilgili yapılan başka bir çalışma incelendiğinde hakemler futbolu en çok mutluluk ve/haz veren faaliyet olarak tanımlamışlardır (Pekel ve ark., 2023b). Yine Karakaya ve Salici (2016)'nın yapmış olduğu çalışmada da en fazla metaforun mutluluk kategorisinde üretildiği tespit edilmiştir. Bu durumda mevcut araştırma literatürüyle benzerlik göstermektedir. Fiziksel aktivite yapma ve sürdürme sırasında hipotalamusun altındaki sinir sistemi uyarılır ve beta-endorfin hormonu salgılanır. Bu hormon orta şiddetteki fiziksel aktivite sırasında daha da artar. Bu durum mutluluk seviyesinin artmasına ve egzersizin neden olduğu ağrı hissini azaltmasına sebep olmaktadır (Abdulrasool ve ark., 2020). Bu nedenle spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu bilinmektedir (Demir & Duman, 2019).

Psikoloji unsuru olarak oturarak voleybol kategorisi kategoriler arasında 2. sırada yer almaktadır.

Fiziksel aktivite ve psikoloji arasındaki ilişki farklı psikoloji kuramları çerçevesinde açıklanabilmektedir. Bu kuramlardan biri olan bilişsel kuramın temel varsayımı olumsuz düşüncelerin duygu ve davranışları etkilemesidir (Bengisoy ve ark., 2019). Fiziksel aktivite bu olumsuz düşünceleri azaltmakta ve olumlu düşünme becerilerini geliştirmektedir (Çil ve ark., 2023). Ayrıca spor yaparken elde edilen başarı benlik saygısı ve özgüveni geliştirmektedir (Sabin & Marcel, 2014). Bir diğer psikoloji kuramı olan öz belirleme kuramına göre insanlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını yeterince karşıladıkları sürece psikolojik iyi olma haline sahip olurlar. Fiziksel aktivite bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olmaktadır (Sarı ve ark., 2011). Bu ihtiyaçların karşılanması psikolojik sağlığı ve genel ruh halini olumlu etkilenmektedir (Dereceli, 2021). Bu durum sporun yalnızca fizyolojik parametreler üzerine değil çeşitli psikolojik parametreler üzerine de olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Tekkurşun-Demir & İlhan, 2020).

Engelleri aşma unsuru olarak oturarak voleybol kategorisi kategoriler arasında 3. sırada yer almaktadır. Bireylerin olumsuz yaşam koşullarına gösterdiği uyum ve bu olumsuz koşullarla başa çıkma yeteneği psikolojik sağlık olarak tanımlanmaktadır (Block & Kremen, 1996). Psikolojik sağlık geliştirilebilir bir özellik olması bakımından önemlidir. Sosyal destek (Turgut & Çapan, 2017), pozitif düşünme ve tutum (Gizir, 2007) ve fiziksel aktivite (Düzen & Özçelik, 2022) psikolojik sağlığı geliştirme stratejilerinden bazılarıdır. Engelli bireylerin sporla birlikte psikolojik sağlık seviyelerinin arttığı ve oturarak voleybol sporunun, bu bireyler tarafından engelleri aşmada etkili bir araç olarak görüldüğü düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde herhangi bir çalışmada engelleri aşma ile ilgili bir kategoriye rastlanmamaktadır. Bunun nedeni olarak engelli bireylerle ilgili metafor çalışmalarının henüz yeterli sayıda olmaması söylenebilir.

Sağlık unsuru olarak oturarak voleybol kategorisi kategoriler arasında 4. sırada yer almaktadır. Koç ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada üretilen metaforların %41,86'sının, Sevinç ve Ergenç (2017)'in yapmış oldukları çalışmada ise üretilen metaforların %21,2'sinin sporun sağlık unsuru olduğu kategoride toplandığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmada ise %14,89'unun sporun sağlık unsuru olduğu kategoride toplandığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde sporun bireylerin kronik hastalıklarını önlediği ve diğer sağlık yararlarının olduğu çeşitli çalışmalarla rapor edilmiştir. Aynı zamanda spor fizyolojik sistemlerin iyi bir şekilde çalışmasına neden

olduğu için doğal bir tedavi görevi görür ve doğal bir ilaç olarak nitelendirilir (Anderson & Durstine, 2019; Guo ve ark., 2016). Bu durum araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Sosyalleşme unsuru (%10,64) olarak oturarak voleybol kategoriler arasında 5. sırada yer almaktadır. Az sayıda sporcunun sosyalleşme unsurunu metaforik bağlamda kullandığı görülse de bu sonuç önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Pekel ve ark. (2023c) yapmış oldukları çalışmada sporun ragbi sporcularını sosyalleştirdiğini bulgulamıştır. Bu nedenle yapılan bu çalışma literatür ile benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda engelli bireylerle ilgili yapılan çalışmalarda da sporun engelli bireyleri sosyalleştirdiğine dair çeşitli kanıtlar bulunmaktadır (Foster ve ark., 2018; İlhan, 2008).

Sonuç olarak oturarak voleybol sporcularının "oturarak voleybol kavramına" ilişkin üretmiş oldukları metaforların olumlu olduğu görülmektedir. Tekerlekli sandalye basketbol, ampute futbol gibi bedensel engelliler branşlarında da ilgili araştırma tasarımları yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.

## 5. ETİK BEYANI

Araştırma Gazi Üniversitesi, Etik Komisyonundan 16.04.2024 tarih ve 2024 – 644 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

## 6. YAZAR KATKILARI

Yazarlar eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

## 7. KAYNAKLAR

- Aguiar, A. S., Tuon, T., Albuquerque, M. M., Rocha, G. S., Speck, A. E., Araújo, J. C., Dafré, A. L., Prediger, R. D. S., & Pinho, R. A. (2008). The exercise redox paradigm in the Down's syndrome: improvements in motor function and increases in blood oxidative status in young adults. *Journal of Neural Transmission*, 115(12), 1643-1650. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0120-x>
- Abdulrasool, M. D., EmadOdaJoda, A. A., & Abdulrasool, M. D. (2020). The effect of psycho-physiological sports proposed in terms of the hormone endorphins serotonin and their relative results on mental fitness in the aged. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 23(13), 231-369. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231369>
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkivanç, F., Şahin, S., & İskifoğlu, T. Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Turkish Psychological*

- Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/48897/623282>
- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, 10(2), 141-63. <https://doi.org/10.1177/004912418101000205>
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boccia, S., Izzo, R., D'Elia, F., & Fattore, S. (2019). A wheelchair by the overboard model: A technological instrument for disabled basketball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14, S1080-S1086. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.71>
- Charalampos, S., Silva, C. F., & Kudlacek, M. (2015). When sitting becomes sport: Life stories in sitting volleyball. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 8(1), 30-44. <https://doi.org/10.5507/euj.2015.003>
- Çakmak, G., Kahveci, M. S., & Karagün, E. (2024). Sağlık çalışanlarının egzersiz ve spor kavramlarına ilişkin metaforları. *The Online Journal Of Recreation and Sports*, 13(1), 28-38. <https://doi.org/10.22282/tojras.1332238>
- Çil, H., İter, İ., & İlhan, E. L. (2023). Sporcu olmak ya da olmamak: Bedensel engelli bireylerde olumlu düşünme ve stres. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 38-49. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1177419>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.567126>
- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/62382/968969>
- Di Palma, D., & Molisso, V. (2017). Sitting volleyball & psychological dimensions in disability. *Research Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(3), 34-40. <https://iirdjournals.org/abstract.php?j=RJHCS&pn=Sitting%20Volleyball%20&%;20Psychological%20Dimensions%20in%20Disability&id=1002>
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191. <https://doi.org/10.38021/asbid.1078952>
- Er, R. K. (2011). *Aile ve kardeş eğitimi programının engelli çocuğa yönelik tutum ve davranışlara etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Foster, R., Fitzgerald, H., & Stride, A. (2019). The socialization and participation of Deaflympians in sport. *Sport in Society*, 22(12), 1904-1918. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1530219>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Guo, Y. C., Shi, H. Y., Yu, D. H., & Qiu, P. X. (2016). Health benefits of traditional Chinese sports and physical activity for older adults: A systematic review of evidence. *Journal of Sport and*

- Health Science, 5(3), 270-280. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.002>
- Güngör, N. B., Yılmaz, A., & İlhan, E. L. (2019). Yaşam kalitesi bağlamında özel bir sporcunun kazanımları: Ebeveyn görüşleri doğrultusunda bir durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.488740>
- Gür, Y., & Taşkın, A. K. (2022). Farklı branşlardaki engelli sporcuların antrenör ve spora yönelik metaforik algıları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.1149007>
- Güveli, E., İpek, A., Atasoy, E., & Güveli, H. (2011). Sınıf öğretmeni adaylarının matematik kavramına yönelik metafor algıları. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 2(2), 159-140. <https://dergipark.org.tr/en/pub/turkbiimat/issue/21564/231443>
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/49101/626554>
- İnan, M., Dervent, F., & Karadağ, B. (2019). Spor Paydaşlarının fairplay kavramına ilişkin metaforik algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 85-95. <https://doi.org/10.17644/sbd.339141>
- Jackson, C. W., & Schatschneider, C. (2014). Rate of language growth in children with hearing loss in an auditory-verbal early intervention program. *American Annals of the Deaf*, 158(5), 539-554. <https://doi.org/10.1353/aad.2014.0006>
- Karakaya, E. D., & Salici, O. (2016). Isparta'da öğrenim gören 11-13 yaş gurubu öğrencilerin popüler spor branşları hakkındaki metaforik algılarının belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1059-1076. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279029>
- Koç, M., Murathan, F., Yetiş, Ü., & Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. sınıf öğrencilerinin spor kavramına ilişkin algıları. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 294-303. <http://doi.org/10.16992/ASOS.539>
- Konar, N., Şanal, A., & Vardar, T. (2020). Oturarak voleybol Türkiye kupasında yer alan takımların reaksiyon zamanlarının turnuva başarı sıralamasına etkisi. *Annals of Health Sciences Research*, 1(1), 7-12. <https://dergipark.org.tr/en/pub/annhealthscires/issue/68855/1086131>
- Kurtipek, S. (2019). Spor kulüplerine üye bireylerin spor kulübü kavramına ilişkin algılarının belirlenmesi: Bir metafor analizi çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 209-145. <https://doi.org/10.33689/spormetre.474481>
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2008). *Metaphors we live by*. University of Chicago Press.
- Leung, K. M., Chung, P. K., & Chu, W. L. (2020). Evaluation of a sitting light volleyball intervention to adults with physical impairments: qualitative study using social-ecological model. *Bmc Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00187-8>
- Mahlis, M., Massengill-Shaw, D., & Barry, A. (2010). Making sense of teaching through metaphors: a review across three studies. *Teachers and Teaching*, 16(1), 49-71. <https://doi.org/10.1080/13540600903475645>
- Marques, M. P., & Alves, A. C. D. (2021). Investigating environmental factors and paralympic sports: an analytical study. *Disability and Rehabilitation-Assistive Technology*, 16(4), 414-419. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1780483>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2015). *Nitel veri analizi: genişletilmiş bir kaynak kitap*. Çeviri editörleri: Sadegül Akbaba Altun ve Ali Ersoy. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Namlı, S. (2012). *Spor yapan veya yapmayan otistik engelli bireylerin davranış ve motor performanslarının karşılaştırılması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ng., K. (2012). *When sitting is not resting: Sitting volleyball*. Author House.
- Orhan, S., & Genç, K. G. (2015). Engellilere yönelik ülkemizdeki özel eğitim hizmet uygulamaları ve örnek ülke karşılaştırması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 35(2). <https://doi.org/10.21560/spcd.35323>
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N., İğdir, E. C., & Okan, İ. (2023a). Futbol hakemlerinin fair play kavramına yönelik algıları: metafor çalışması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 362-367. <https://doi.org/10.22282/tojras.1301923>
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N., Ünver, M., & Şahin, Y. (2023b). Futbol hakemleri futbol sahasından sesleniyor. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 79-89. <https://besyodergibozok.edu.tr/ubosbid/ozet/2101/futbolda-temel-egitim-alan-cocuklarda-surat-ceviklik-denge-ve-dikey-sicrama-performansi-arasindaki-iliskinin-incelemesi>
- Pekel, A. Ö., Kırkoğlu, N., Yatak, S., & Aydos, L. (2023c). Ragbi sporcularının ragbi kavramına yönelik metaforik algıları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(4), 253-259. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1273351>
- Richardson, P. K. (2002). The School as Social Context. Social interaction patterns of children with physical disabilities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(3). <https://doi.org/10.5014/ajot.56.3.296>
- Saban, A. (2008). İlköğretim I. Kademe öğretmen ve öğrencilerinin bilgi kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *İlköğretim Online*, 7(2), 421-455. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ilkonline/issue/8601/107119>
- Sabin, S. I., & Marcel, P. (2014). Study regarding the impact of sport competitions on students socialization. *European Scientific Journal*, 10(26). <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/4293/4115>
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E., & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000212](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000212)
- Savucu, Y., & Biçer, S. Y. (2009). Zihinsel engellilerde fiziksel aktivitelerin önemi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 1(2), 117-122. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-zihinsel-engellilerde-fiziksel-aktivitelerin-onemi-55925.html>
- Sevinç, Ö. S., & Ergenç, M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin bazı fakültelerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin "spor" hakkındaki metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 106-131. <https://dergipark.org.tr/en/pub/dusbed/issue/33302/370718>



- Singh, K. (2010). Metaphor as a tool in educational leadership classrooms. *Management in Education*, 24(3), 127–131. <https://doi.org/10.1177/0892020608090411>
- Şaban, A. (2006). Functions of metaphor in teaching and teacher education: A review essay. *Teaching Education*, 17(4), 299-315. <https://doi.org/10.1080/10476210601017386>
- Şanal, A. (2023). *Engelliler için spor*. 1. Baskı, İlhan EL. (Ed), Nobel Yayınevi.
- Tekkurşun-Demir, G., & İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.490063>
- TMPK. (2024, 3 Mayıs). Paralimpik sporlar. <https://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar>
- Turgut, Ö., & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Vute, R. (2009). *Teaching and coaching volleyball for the disabled*. Foundation Course Handbook.
- Yetim, A. A., & Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.467650>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Basım). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. B., & Doğu, G. A. (2022). Sporda teknoloji kullanımı: bir metafor çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 67-80. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.980957>

## Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliliğin Spora Bağlılık Düzeyine Etkisi

### The Effect of Athlete Self-Efficiency on The Level of Sports Engagement in Table Tennis Athletes

Muhammet KUSAN<sup>1</sup>, Sevgi TOKLU<sup>1</sup>, Mehmet DERELİOĞLU<sup>2</sup>, Soner ÇANKAYA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye.

<sup>2</sup>Avrasya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Türkiye.

**ÖZ:** Bu çalışmanın amacı, masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi ile bazı demografik bilgiler açısından sporcu öz yeterlilik ve spora bağlılık düzeylerini incelemektir. Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini masa tenisi sporcuları, örneklem grubunu ise bu sporcular arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 157 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Spora Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam puanlarının cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve istediği ekipman ile oynama durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem T-Testi ile, gelir düzeyine durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ile belirlenmiştir. Sporcuların sporcu öz yeterliliği ve spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin derecesi ve yönü Pearson korelasyon katsayısı ile ilişkinin denklemi ise basit doğrusal regresyon analizi ile belirlenmiştir. Araştırma bulguları, masa tenisi sporunu istediği ekipman ile oynama fırsatı bulan ve milli sporcularının profesyonel düşünce yeterliğinin daha yüksek olduğunu, sporcu öz yeterliğindeki artışın spora bağlılığını pozitif yönde etkileyeceğini göstermiştir. Sporda öz yeterlilik, insanların olaylar karşısında düşünce ve davranışlarını önemli ölçüde etkileyen bir unsurdur. Sportif başarının, aile, antrenör veya arkadaşları tarafından sağlanan sosyal desteğin, mental dayanıklılığın artırılması ve ulaşılabilir hedeflerin konulması sporcuların öz yeterlilik düzeyini arttıracak, buna bağlı olarak spora bağlılığın artması mümkün olacaktır. Dolayısıyla, uygun ekipman kullanımı, sporcuya rahat bir oyun ortamı sağlayarak daha fazla hareket özgürlüğü, daha iyi denge, daha az yaralanma riski ve daha fazla konfor oluşturabilmesi ve sportif performansı artırmak açısından önem arz etmektedir.

#### AÇIK ERİŞİM

##### Editör:

Deniz BEDİR  
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### Hakemler:

Didem Yavuz SÖYLER  
Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimleri  
Fakültesi, Elâzığ, Türkiye.

##### Anıl TÜRKELİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,  
Eğitim Fakültesi, Erzincan, Türkiye.

##### İletişim:

Muhammet KUSAN  
muhammetkusan0055@gmail.com

##### Tarihler:

Geliş: 28.08.2023  
Kabul: 30.01.2024  
Yayınlanma: 30.06.2024

##### Künye:

Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *IntJourExerPsyc*, 6(1), 9-17. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1351205>

**Anahtar Kelimeler:** masa tenisi, sporcu, spora bağlılık, öz yeterlilik.

**ABSTRACT:** The aim of this study is to examine the effect of athlete self-efficacy on sports commitment levels in table tennis athletes and the levels of athlete self-efficacy and sports engagement in terms of some demographic information. A relational screening model was used in the study. The population of the research consists of table tennis athletes, and the sample group consists of 157 athletes selected by random sampling method among these athletes. In the study, the Athlete Self-Efficacy Scale and Sports Commitment Scale were used. Whether the total scores of the scale differ according to gender, national athlete status, and playing with the desired equipment was determined by an Independent Sample T-Test, and whether they differ according to income level was determined by a One-Way Analysis of Variance. The degree and direction of the relationship between athlete self-efficacy and sport commitment levels of athletes were determined by the Pearson correlation coefficient, and the equation of the relationship was determined by simple linear regression analysis. The findings of the research showed that the professional thinking competence of national athletes who have the opportunity to play table tennis with the equipment they want is higher, and the increase in athlete self-efficacy will positively affect sports commitment. Self-efficacy in sports is a factor that significantly affects people's thoughts and behaviors in the face of events. Increasing sportive success, social support provided by family, coaches, or friends, increasing mental endurance, and setting achievable goals will increase the self-efficacy level of athletes, and accordingly, it will be possible to increase commitment to sports. Therefore, appropriate equipment is important in providing a comfortable playing environment for the athlete, creating more freedom of movement, better balance, less risk of injury and more comfort and increasing sportive performance.

**Keywords:** table tennis, athlete, engagement to sport, self-efficacy.

## 1. GİRİŞ

Bu çalışma, masa tenisi sporcularının psikolojik ve motivasyonel dinamiklerini anlamaya yönelik önemli bilgiler sağlayarak, sporcuların eğitim ve antrenman programlarının daha etkili bir şekilde tasarlanmasına katkı sağlamayı amaçlanmaktadır.

Öz yeterlik, bir kişinin kendisine güven duyma ve hedeflerini başarma konusunda kendisine güvenme yeteneğiyle ilgilidir. Bandura (1977)'nin da öne sürdüğü gibi, öz yeterlik, kişinin çaba gösterme ve planlama yeteneğine bağlıdır. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, öz yeterliliğin performansı belirlemede önemli olduğunu göstermektedir (Altıntaş & Akalan, 2008). Feltz ve Lirgg (2001)'in araştırması, öz yeterliliğin performans arasındaki farkları açıklamada yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Öz yeterlik inancı, kişinin kendisine yönelik beceri yargılarına dayanmaktadır. Pastorelli ve ark., (2001) tarafından yapılan bir araştırma, öz yeterliliğin, bir kişinin kendisini ne kadar iyi bir şekilde değerlendirdiği ile ilgili olduğunu ve bu inancın, kişinin hedeflerine ulaşma konusunda ne kadar başarılı olacağını belirlediğini göstermektedir. Öz yeterlik, kişinin kendisine güvenini artırabilir ve bu da hedeflerine ulaşma konusunda daha motive olmasına yardımcı olabilir. Bandura'ya göre, bireylerin gerçekleştirdikleri davranışlarda etkili olan en önemli yapı, kendini yetkin görme anlamına da gelen, öz yeterliktir. Öz yeterlik, bireyin kendi sorumluluğuna verilen işlerini düzenleyebilme ve başarılı olabilme becerisiyle ilgili öz değerlendirmeleridir. Bireylerin gerçekleştirebilecek durumlarla en iyi şekilde baş edebilmek için gerekenleri ne kadar başarılı yapabildikleri ile ilgili yargılarını barındırır (Eyüboğlu, 2012).

Öz yeterlik kuramına göre birey, kendini bir eylem için yetkin hissederse gerçekleştirme ihtimalinin yüksek; yetkin hissetmezse bu ihtimalin düşük olduğu kabul edilir (Pastorelli ve ark., 2001). Bireylerin görevlerinde başarılı olması, kendilerini yetkin görme inançlarının yüksek olmasının etkisiyle sağlanır. Öz yeterliği yüksek olan bireyler yeteneklerine fazlasıyla güvenir, karşısına çıkabilecek zor görevlerle başa çıkabilmek için daha fazla çaba gösterirler. Herhangi bir olumsuzluk, başarısızlık karşısında kendilerini daha çabuk toparlamaya çalışırlar ve bu sayede bireysel başarı oluşurken depresyon, stres gibi olumsuz faktörlere karşı da savunma mekanizmasını geliştirirler. Bunların aksine, öz yeterlik inancı düşük olan bireyler, zorlu görevlerden kaçınır, herhangi bir engelle karşılaştığında başarılı olmak için çabalamak yerine olumsuz düşüncelere kapılarak az çaba gösterip pes

ederler. Bunun sonucunda öz yeterlik duygularını tekrar kazanmak yerine başarısız performanslarını yetenek eksikliği olarak düşündükleri için yeteneklerine olan inançlarını kaybedip stres ve depresyona yenik düşerler (Bandura, 1994).

Bağlılık kavramı, iş ortamı gibi sporda da önemli bir yere sahiptir. Tutar (2016) tarafından ifade edildiği gibi, bağlılık, bireylerin işlerine yönelik duygu, davranış ve tutumları açısından önemlidir. Spor ortamında da sporcuların tutarlı ve sürdürülebilir deneyimler yaşayarak bağlılık geliştirmesi önemlidir. Lonsdale ve ark. (2007) tarafından yapılan araştırmalara göre, sporcu bağlılığı, haz, inanç, çaba ve enerji gibi kavramları içermektedir. Kelecek ve Kuruç (2018) sporcunun özgüven, özveri ve canlılık gibi özellikleri katkısıyla sporcu bağlılığının, sporda kalıcı, olumlu, bilişsel ve duyuşsal deneyimi yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Sporcu bağlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar, psikolojik ihtiyaçlar, başarı durumu ve güdülenme gibi kavramların bağlılıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Lonsdale ve ark. (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcunun ihtiyaçlarına duyarlı bir antrenörün, sporcu bağlılığını artırdığı bulunmuştur. Kristensen (2013) ise, sporcunun başarı durumunun, yani başarılı performansların sporcu bağlılığına olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, güdülenme de sporcu bağlılığı ile ilişkilidir. Sporcunun kendi iç motivasyonunun artması, sporcu bağlılığını olumlu yönde etkiler (Daban, 2019).

Masa tenisi sporunda bağlılık, sporcuların başarılarını ve hedeflerini gerçekleştirmeleri için oldukça önemlidir. Masa tenisi sporunda, düzenli olarak antrenman yapmak, teknikleri geliştirmek, taktikler üzerinde çalışmak ve yarışmalara katılmak, başarı için gereklidir. Bağlılık, sporcuların disiplinli bir şekilde antrenman yapmalarını ve spora düzenli olarak zaman ayırmalarını sağlar. Aynı zamanda, spora olan bağlılık, sporcuların motivasyonunu artırır ve hedeflerine ulaşmalarını sağlar. Başarısızlık ve zorluklarla karşılaştıklarında bile, sporcuların bağlılığı sayesinde motivasyonlarını korumaları ve hedeflerine odaklanmaları daha kolay olur.

Öz yeterlik algısı, sporcu performansı, motivasyon ve zihinsel sağlık gibi faktörlerle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, masa tenisi sporunda bu faktörler arasındaki etkileşim oldukça önemlidir. Dolayısıyla bu araştırma, masa tenisi sporuyla ilgilenen sporcuların öz yeterlik algılarının, spora bağlılıkları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

## 2. METOT

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, genellikle bir konu veya popülasyon hakkında mevcut durumu anlamak için kullanılan ilişkiyel tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, bir konu hakkında daha kapsamlı bir araştırma yapmadan önce mevcut durum hakkında genel bir fikir edinmek için kullanılabilir (Karasar, 1999).

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Samsun, Adana, Ankara, Yalova, İstanbul, Sinop ve Konya illerinde aktif olarak masa tenisi oynayan sporcular, örneklemini ise, bu sporcular içerisinde basit rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş 157 sporcu oluşturmaktadır.

**Tablo 1**

*Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Cinsiyet	n	%
Kadın	55	35,0
Erkek	102	65,0
<b>Toplam</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>
İstediği Ekipman ile Oynama Durumu	n	%
Evet	109	69,4
Hayır	48	30,6
<b>Toplam</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>
Millilik Durumu	n	%
Evet	36	22,9
Hayır	121	77,1
<b>Toplam</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>
Gelir Düzeyi	n	%
(Gelir<Gider) Düşük	27	17,2
(Gelir=Gider) Orta	107	68,2
(Gelir>Gider) Yüksek	23	14,6
<b>Toplam</b>	<b>157</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan masa tenisi sporcularının %35'i kadın, %17,2'si düşük gelire sahip, %22,9'u milli sporcu, %87,9'u lisanslı sporcu, %69,4'ü istediği ekipman ile oynayabilmektedir (Tablo 1).

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik soru formu, Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ile Spora Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Demografik soru formu, araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, gelir durumu, millilik durumu ve istediği ekipmanla oynama durumunu içeren sorulardan oluşmaktadır.

Koçak (2020) tarafından geliştirilen **Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği**, sporcuların öz yeterlik algılarını ölçmek için kullanılan bir araçtır. Ölçek, 16 maddeden oluşmakta ve sporcu öz yeterliğini dört boyutta değerlendirmektedir; spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik

yeterliği. Sporcular, ölçekte yer alan her bir maddeyi 1 ile 5 arasında bir skala üzerinde değerlendirirler. Skalanın 1 numarası "Katılmıyorum" ve 5 numarası "Tamamen katılıyorum" şeklindedir. Ölçek, sporcuların kendi öz yeterlik algılarını değerlendirmelerine yardımcı olmak ve antrenman programlarının hazırlanmasında kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değeri 0,88'dir. Yapılan çalışmada ölçeklere ait Cronbach  $\alpha$  katsayısı sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puan için 0,865 spor dalı yeterliği için 0,781 psikolojik yeterlik için 0,679 profesyonel düşünce yeterliği için 0,829 ve kişilik yeterliği için 0,589 şeklinde bulunmuştur.

Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilip Kayhan ve ark. (2020) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan **Spore Bağlılık Ölçeği** 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7' li likert tipi derecelendirmeye (1.Hiçbir zaman,..., 7. Her zaman) sahip olup sporcu bağlılığı kavramını değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Ölçek, sporcuların spora karşı dinç olma ve odaklanma boyutlarını ölçmektedir. Dinç olma boyutu, sporcuların antrenmanlara ve maçlara katılım sıklıklarını ve zamanlarını, spora harcadıkları zamanı ve enerjiyi ölçer. Odaklanma boyutu ise sporcuların antrenman ve maçlarda dikkatlerini verimli bir şekilde kullanıp kullanmadıklarını, spor sırasında kendilerine odaklanıp odaklanmadıklarını ölçmektedir. Her iki boyut da sporcuların spora bağlılıklarını yansıtır ve yüksek skorlar, daha yüksek bir spora bağlılık düzeyini gösterir. Ölçeğin tamamının Cronbach  $\alpha$  katsayısı 0,918 olarak belirtilmiştir. Yapılan çalışmada ölçeklere ait Cronbach  $\alpha$  katsayısı spora bağlılık ölçeği toplam puan için 0,908, dinç olma alt boyutu için 0,899 ve odaklanma alt boyutu için 0,707 şeklinde bulunmuştur.

### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırma grubunu oluşturan masa tenisi sporcularına anket soruları uygulanmadan önce araştırma amacı açıklanarak dikkat edilecek unsurlar hakkında bilgi verilerek gerekli uyarılar yapılmıştır. Araştırma anketleri Ocak-Şubat 2023 tarihleri arasında Google formlar üzerinden ve yüz yüze anket yöntemi ile gönüllü katılım esas alınarak masa tenisi sporcularına uygulanmıştır.

### 2.5. Verilerin Kodlanması ve Ayıklanması

Araştırmada masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliği ve spora bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla uygulanan ölçek maddelerine verilen cevapların iç tutarlılığına ilişkin güvenirlik katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ( $p>0,05$ ). Veriler normallik varsayımı sağladığı için çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet, millilik, istediği ekipman ile oynama durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem T-Testi, gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi

testi ile belirlenmiştir. Sporcuların yaşı, sporcu öz yeterliliği ve spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin derecesi ve yönü Pearson korelasyon katsayısı ile ilişkinin denklemi ise Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile belirlenmiştir.

### 3. BULGULAR

**Tablo 2**

*Cinsiyete Göre Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliliği ve Spora Bağlılık Düzeyi*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Kadın	55	60,87	9,54	0,937
	Erkek	102	60,75	9,60	
<i>Spor Dalı Yeterliliği</i>	Kadın	55	15,69	2,81	0,693
	Erkek	102	15,50	2,92	
<i>Psikolojik Yeterlik</i>	Kadın	55	14,87	2,82	0,651
	Erkek	102	15,11	3,24	
<i>Profesyonel Düşünce Yeterliliği</i>	Kadın	55	13,84	3,89	0,834
	Erkek	102	13,97	3,79	
<i>Kişilik Yeterliliği</i>	Kadın	55	16,47	2,47	0,473
	Erkek	102	16,17	2,58	
Spora Bağlılık Ölçeği	Kadın	55	56,22	10,03	0,759
	Erkek	102	55,69	10,51	
<i>Dinç Olma</i>	Kadın	55	41,25	7,11	0,505
	Erkek	102	40,42	7,63	
<i>Odaklanma</i>	Kadın	55	11,65	2,23	0,634
	Erkek	102	11,47	2,35	

Araştırmada, cinsiyete göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliği ve spora bağlılık toplam puan ve alt boyut toplam puanları açısından

istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 2).

**Tablo 3**

*Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliliği ve Spora Bağlılık Düzeyi*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Millilik	n	$\bar{x}$	ss	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Evet	36	62,31	10,37	0,279
	Hayır	121	60,34	9,29	
<i>Spor Dalı Yeterliliği</i>	Evet	36	15,50	3,20	0,874
	Hayır	121	15,59	2,78	
<i>Psikolojik Yeterlik</i>	Evet	36	15,22	3,26	0,665
	Hayır	121	14,97	3,05	
<i>Profesyonel Düşünce Yeterliliği</i>	Evet	36	15,14	3,71	0,029
	Hayır	121	13,56	3,78	
<i>Kişilik Yeterliliği</i>	Evet	36	16,44	2,49	0,648
	Hayır	121	16,22	2,56	
Spora Bağlılık Ölçeği	Evet	36	54,14	11,63	0,252
	Hayır	121	56,39	9,89	
<i>Dinç Olma</i>	Evet	36	39,00	8,33	0,116
	Hayır	121	41,22	7,10	
<i>Odaklanma</i>	Evet	36	11,42	2,57	0,729
	Hayır	121	11,57	2,22	

Araştırmada, milli sporcu olma durumuna göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliği ve spora bağlılık toplam puan ve alt boyut toplam puanları (profesyonel düşünce yeterliliği hariç) açısından istatistiki

olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 3). Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutunda milli sporcuların toplam puanları milli olmayan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4**

*İstediği Ekipman ile Oynama Durumuna Göre Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliği ve Spora Bağlılık Düzeyi*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	İstediği Ekipman ile Oynama Durumu	n	$\bar{x}$	ss	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Evet	109	61,90	9,36	0,028
	Hayır	48	58,27	9,58	
<i>Spor Dalı Yeterliği</i>	Evet	109	15,86	2,86	0,052
	Hayır	48	14,90	2,82	
<i>Psikolojik Yeterlik</i>	Evet	109	15,05	3,02	0,901
	Hayır	48	14,98	3,29	
<i>Profesyonel Düşünce Yeterliği</i>	Evet	109	14,48	3,74	0,006
	Hayır	48	12,67	3,72	
<i>Kişilik Yeterliği</i>	Evet	109	16,51	2,49	0,075
	Hayır	48	15,73	2,59	
Spora Bağlılık Ölçeği	Evet	109	56,79	10,01	0,094
	Hayır	48	53,79	10,80	
<i>Dinç Olma</i>	Evet	109	41,34	7,11	0,112
	Hayır	48	39,29	8,02	
<i>Odaklanma</i>	Evet	109	11,64	2,32	0,381
	Hayır	48	11,29	2,25	

Araştırmada, istediği ekipman ile oynama durumuna göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliği toplam puan ve profesyonel düşünce yeterliği alt boyut toplam puanları açısından istatistiki olarak

anamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ; Tablo 4). İstediği ekipman ile oynayabilen sporcuların toplam puanı istediği ekipman ile oynayamayan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır.

**Tablo 5**

*Gelir Durumuna Göre Masa Tenisi Sporcularında Sporcu Öz Yeterliği ve Spora Bağlılık Düzeyi*

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Durumu*	n	$\bar{x}$	ss	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Düşük	27	59,89	10,84	0,260
	Orta	107	60,37	9,31	
	Yüksek	23	63,78	8,85	
<i>Spor Dalı Yeterliği</i>	Düşük	27	15,63	2,69	0,521
	Orta	107	15,42	2,96	
	Yüksek	23	16,17	2,69	
<i>Psikolojik Yeterlik</i>	Düşük	27	14,85	3,78	0,740
	Orta	107	14,97	3,00	
	Yüksek	23	15,48	2,71	
<i>Profesyonel Düşünce Yeterliği</i>	Düşük	27	13,59	4,30	0,281
	Orta	107	13,76	3,57	
	Yüksek	23	15,09	4,27	
<i>Kişilik Yeterliği</i>	Düşük	27	15,81	2,94	0,221
	Orta	107	16,22	2,44	
	Yüksek	23	17,04	2,44	
Spora Bağlılık Ölçeği	Düşük	27	53,70	12,48	0,453
	Orta	107	56,16	9,91	
	Yüksek	23	57,09	9,47	
<i>Dinç Olma</i>	Düşük	27	39,93	8,91	0,741
	Orta	107	40,73	7,20	
	Yüksek	23	41,57	6,85	
<i>Odaklanma</i>	Düşük	27	11,56	2,15	0,622
	Orta	107	11,44	2,34	
	Yüksek	23	11,96	2,33	

\*Gelir düzeyi sütununda, Düşük: Gelir<Gider; Orta: Gelir=Gider; Yüksek: Gelir>Gider durumunu ifade etmektedir.

Araştırmada, gelir durumuna göre masa tenisi

sporcularında sporcu öz yeterliği ve spora bağlılık

toplam puan ve alt boyut toplam puanları açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ; Tablo 5).

**Tablo 6**

Katılımcıların yaşları ile öz yeterlik ve spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon tablosu

		SÖY	SDY	PY	PDY	KY	SB	DO	Odaklanma
Yaşı	r	0,014	-0,041	0,003	0,038	0,037	-0,010	0,004	-0,033
	p	0,865	0,613	0,973	0,637	0,643	0,900	0,965	0,681
Spora Bağlılık	r	0,528	0,284	0,408	0,469	0,461			
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001			
Dinç Olma	r	0,486	0,279	0,400	0,381	0,450			
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001			
Odaklanma	r	0,713	0,971	0,399	0,354	0,564			
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001			

(SÖY: Sporcu Öz Yeterlik; SDY: Spor Dalı Yeterliği; PY: Psikolojik Yeterlik; PDY: Profesyonel Düşünce Yeterliği; KY: Kişilik Yeterliği; SB: Spora Bağlılık; DO: Dinç Olma)

Araştırmaya katılan bireylerin spora bağlılık toplam puanları ile öz yeterlik toplam puanları arasında anlamlı pozitif ilişki belirlenmiştir ( $p<0,001$ ; Tablo 6).

Spora bağlılık düzeyi arttıkça öz yeterlik düzeyinin de arttığı görülmektedir.

**Tablo 7**

Katılımcılara Ait Sporcu Öz Yeterliliğin Spora Bağlılık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	$b_i$	$S_{b_i}$	$R^2$	$t$	$P$
Sabit	21,204	4,536		4,675	<0,001
Sporcu Öz Yeterlik	0,570	0,074	0,279	7,736	<0,001

Yapılan regresyon analizi sporcu öz yeterlik ile spora bağlılık ölçeği arasında anlamlı bir regresyon modeli vermiştir. Sporcu öz yeterliği durumunda meydana gelen değişim, spora bağlılık durumundaki değişimin %27,9'unu ( $R^2=0,279$ ) açıklamaktadır. Yapılan araştırmada sporcu öz yeterlik durumundaki 1 birimlik artış spora bağlılık durumunda 0,570'lik artışa neden olacaktır (Tablo 7).

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışma, Türkiye genelinde 2023 yılı içerisinde aktif olarak spor yapan masa tenisi sporcularında, sporcu öz yeterliğinin spora bağlılık düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada cinsiyet, millilik durumu, gelir düzeyi, lisans durumu bakımından sporcu öz yeterliği ve spora bağlılık düzeyleri arasında fark görülmezken, istediği ekipman ile oynama değişkenine göre sporcu öz yeterliği alt boyutu olan profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür.

Araştırmada; cinsiyete göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliği ve spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kadın ve erkek, yaratılış gereği biyolojik olarak eşit değildir. Ancak masa tenisi branşı da dahil bazı branşlarda kadın ve erkeğin rakip olmaması ve aynı eğitimi aldıklarında aralarında belirgin bir fark olmaması bu etkenin cinsiyet açısından öz yeterlikte ve spora bağlılıkta bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bandura (1977) da öz yeterlik teorisinde, kendilerini yeterli hissetme düzeyleri konusunda, erkek ve kadınlar arasında bir farklılık olmaması gerektiğini belirtmiştir (Özdemir, 2019). Literatüre bakıldığında Kocaekşi ve Özbay Yıldırım (2020) güreşçiler üzerine yaptıkları çalışmada, öz yeterlik açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Yine Özen ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada 86 üniversite öğrencisi ile çalışıp öz yeterlik açısında cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık elde edememişlerdir. İleri (2019) ise akademik öz yeterlik düzeyine baktığında aynı sonuca ulaşmıştır. Dolayısıyla literatürdeki bu tespitlerde olduğu gibi bu çalışmada da masa tenisi sporcularında öz yeterliğinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bunların yanında Peke (2020) oryantiring katılımcıları üzerinde yaptığı çalışmada, spora bağlılık düzeyinde, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Ancak, Aykora ve Dinçer (2020)'in lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik başarı düzeylerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Milli sporcu olma durumuna göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliği ve spora bağlılık (profesyonel düşünce yeterliği hariç) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Profesyonel düşünce yeterliği milli sporcularda, milli olmayan sporculara göre

daha yüksek çıkmıştır. Buna göre, milli sporcuların milli olmayan sporculara göre, doğal olarak, daha profesyonel düşünebildiği sonucuna varılabilir. Çünkü sporcu, yaptığı branşın gerektirdiği yeterlilik düzeyine sahip olduğu için antrenörler tarafından seçilip milli sporcu olur ve bunun sonucunda da sporcunun profesyonel düşünebilme yeteneği de gelişir. Ancak Şimşek (2022) bununla çelişir nitelikte, üst düzey voleybolcularla ilgili yaptığı çalışmada profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda millilik durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Bu bulgular Kocaekşi ve Özbay Yıldırım (2020)'in yaptıkları araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara karşın Şimşek (2022) ve Özkan (2019) çalışmalarında, milli sporcuların öz yeterliğinin milli olmayan sporculara göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Yetenekleri ve başarıları sayesinde antrenörleri tarafından seçilerek belirli bir seviyeye ve saygınlığa ulaşmış milli sporcuların kendilerini yeterli hissetmeleri beklenen bir durumdur. Bunların yanında Aykora ve Dinçer (2020) yaptıkları çalışmada, milli sporcu olma durumuna göre spora bağlılık dinç olma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Çalışmalarında, milli olmayan sporcuların spora bağlılık düzeyi, milli olan sporculara göre daha yüksek çıkmıştır. Buna, milli sporcuların uzun süren antrenman programları, müsabaka takvimleri ve kamp dönemlerindeki yoğunluk sebep olarak gösterilebilir.

İsteddiği ekipman ile oynama durumuna göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliği ve profesyonel düşünce yeterliği arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İsteddiği ekipman ile oynayabilen sporcuların sporcu öz yeterlikleri daha yüksektir. Sporcu, yaptığı spor dalının ekipmanlarının en iyisi olmasını ister. Çünkü kendi yeteneklerinin yanında kullandığı ekipmanın da etkisinin büyük olduğunu düşünür. Bu yüzden istediği ekipmanla oynayabildiğinde kendine olan güveni de artacaktır ve bunun da etkisiyle kendini daha yeterli hissedecektir. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekler nitelikte veya bu sonuçla çelişir nitelikte herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada; yaş değişkeni ile öz yeterlik ve spora bağlılık düzeyine bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Şimşek (2022) voleybolcular ile yaptığı çalışmada, sporcu öz yeterlik alt boyutlarından spor dalı yeterliği ve psikolojik yeterlikte üst düzey voleybolcuların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna karşın Özkan (2019) üniversite öğrencisi kadın futbolcular üzerine yaptığı çalışmada, sporcu öz yeterliğin yaş faktörüne göre değişiklik göstermediğini belirtmiştir. Bunların yanında Uzgur ve ark. (2021)'nin rekreasyonel koşucular üzerine

yaptıkları çalışmada, yaş faktörüne göre spora bağlılık düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılığa ulaşamamışlardır. Peke (2020) oryantiring sporcuları üzerine yaptığı çalışmada spora bağlılık, zinde olma boyutlarında yaş değişkenine göre farklılık olmadığını görmüştür. Uluç ve Akçakoyun (2021) bocce sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada spora bağlılık ve zinde olma alt boyutunda yaş faktörüne göre anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Tüm bunlara bakıldığında, yaş ilerledikçe sporcunun psikolojik yetkinliği de arttığı için kendilerini yeterli hissetme konusunda, yaşa göre farklılıklar görülebilir. Aynı zamanda, yaş ilerledikçe kendini o branşa ait hisseden sporcular o spor dalının gerektirdiği yetkinliğe sahip oldukları için bunu meslek olarak devam ettirirler. Bu yüzden spora bağlılık düzeyleri de daha yüksek olabilir.

Masa tenisi sporcularında gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bunu destekler nitelikte, Çankaya ve ark. (2021) ve Uzgur ve ark. (2021) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Böke ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada ailenin gelir durumunun öz yeterlik düzeyine etki etmediği sonucuna varmıştır. Cvetković ve ark. (2014) ilkökul çocukları ve ailelerini inceledikleri bir çalışmada, ebeveynlerin gelir düzeyinin artmasının spora katılımı teşvik ettiği sonucuna varmışlardır. Özkan (2019) ise üniversite öğrencisi kadın futbolcular üzerine yaptığı çalışmada, ekonomik durumun genel öz yeterlik algılarına etki ettiği, orta gelir düzeyi ile düşük gelir düzeyi olan bireyler arasındaki farklılığın düşük gelir düzeyine sahip bireyler lehine olduğu sonucuna varmıştır. Polat ve Kaynak (2022) ise kadın voleybolcular ile yaptıkları çalışmada gelir durumu yüksek olan sporcuların spora bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu kanısına varmıştır. Yine Sıyahtaş ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada, spora bağlılığın tüm alt boyutlarının gelir düzeyinden etkilendiği sonucuna varmışlardır. Gelir durumu yüksek olan bireyin, yaptığı spor branşı için gerekli olan ekipmana daha kolay ulaşabileceği için spora katılımı artacaktır ve bu da öz yeterlik ve spora bağlılığı olumlu yönde etkileyecektir. Ancak, gelir durumu düşük bireylerde de öz yeterlik ve spora bağlılık düzeyinin yüksek olduğu görülebilir. Çünkü bu bireyler, yaptıkları branşı gelir kaynağı olarak görüp meslek olarak yapmak isteyeceklerdir ve başarılı olmak için de ellerinden geleni yapacaklardır. Buna bağlı olarak gelir seviyesi düşük olan sporcuları, aileleri başarılı bir sporcu olmaları ve maddi olarak spordan gelir elde etmeleri hususunda teşvik etmeleri sporcuların bu duruma yoğunlaşmasını sağlayabilir.



## 5. SONUÇ

Sonuç olarak cinsiyet gelir durumu ve yaşa göre sporcu öz yeterliliği ve spora bağlılıkta farklılık görülmemiştir. Millilik ve istediği ekipman ile oynama durumuna göre masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliği ve profesyonel düşünce yeterliliği arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Profesyonel düşünce yeterliliği milli sporcularda, milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu ve istediği ekipman ile oynayabilen sporcuların sporcu öz yeterlikleri istediği ekipman ile oynamayan sporculara göre daha yüksek çıktığı görülmüştür.

## 6. ÖNERİLER

Çalışma bulguları istediği ekipmanla oynayabilmenin sporcu öz yeterliliğini arttırdığı göstermektedir. Dolayısı ile sporcunun istediği ekipmanla oynayabilmesi hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmesini sağladığı için masa tenisi sporcularının istediği ekipmana erişiminin sağlanması önem arz etmektedir. Uygun ekipman kullanımı, sporcuya daha rahat bir oyun ortamı sağlayabilir. Bu durum sporcu için daha fazla hareket özgürlüğü, daha iyi denge, daha az yaralanma riski ve daha fazla konfor anlamına gelir. Psikolojik olarak, sporcu istediği ekipmanı kullanarak kendine olan güvenini artırabilir. Bu da sporcu için daha fazla motivasyon ve odaklanma sağlayabilir. Kendine güvenen bir sporcu, sahada daha fazla risk alabilir ve daha başarılı sonuçlar elde edebilir.

## 7. ETİK BEYANI

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Araştırmada ölçeklerin uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 2022-1072 sayılı kararı ile onay alınmıştır.

## 8. YAZAR KATKILARI

Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %50 iken ikinci, üçüncü ve dördüncü yazarın katkı oranı %50'dir. Araştırma dizaynı, verilerin toplanması ve makalenin hazırlanması M. K; Verilerin toplanması S. T; Makalenin hazırlanması M. D; Araştırma dizaynı ve istatistik analiz S. Ç tarafından gerçekleştirilmiştir.

## 9. KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000131](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000131)
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.36415/dagcilik.1132538>
- Aytaç, K. Y., Yetiş, Ü., & Öz, K. A. (2022). Spor lisesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 953-965. <https://doi.org/10.38021/asbid.1209485>
- Bandura A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological, 191- 215.
- Böke, H., Doğan, A. & Kartal, M. (2019). Gençlik merkezine devam eden bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin araştırılması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(1), 45-56. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jogser/issue/46564/570771>
- Çankaya, S., Kusan, M., Erim, V., Çakıcı, H.A. & Cebe, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin genel aidiyet durumu ve spora bağlılık düzeyleri. *Hagia Sophia 3. International Conference on Multidisciplinary Scientific Studies Sözel Sunulmuş Bildiri*, İstanbul.
- Cvetkovic, N., Nikolic, D., Pavlovic, L., Djordjevic, N., Golubovic, M., Stamenkovic, S. & Velickovic, M. (2014). Soci o-economic status of parents and their children sports engagement. *Facta universitatis, series: Physical Education and Sport*, 179-190. <https://doi.org/10.38021/asbid.1209485>
- Daban, M. (2019). *Spor liderlerinin sporcu motivasyonlarına ve takım başarılarına etkileri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]*. Pamukkale Üniversitesi.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]*. Haliç Üniversitesi.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches*. Handbook of Sport Psychology, 2(2001), 340-61.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984. <https://www.proquest.com/docview/1771625242?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınevi.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora Bağlılık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922. <https://doi.org/10.15869/itobiad.676854>
- Keleş, S., & Kuruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini

- belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 103-116. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3653694>
- Kocaekşi, S., & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/59193/820150>
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete Self-Efficacy Scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12 (4), 41-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Koçak, O. U. (2021). *Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Kristensen, J. A. (2013). *Motivation and athlete engagement. A cross-sectional study in youth ice hockey players* [Unpublished master dissertation]. Norwegian School of Sport Sciences,
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. developmental and initial validation of The Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/2008-02698-008>
- Özdemir, İ. (2019). *Oyun eğitiminin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve öz yeterlilik inançlarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Özen G., (2014). *8-10 yaş çocuklarda doğum ağırlığının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.17.2.87>
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Polat, A., & Kaynak, K. (2022). Kadın voleybolcuların spora bağlılıkları ile prososyal ve antisosyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(2), 38-47. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7481761>
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aksaray Üniversitesi.
- Siyahaş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçınkaya, Ö. G. B., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*. <https://doi.org/10.31576/smryj.581>
- Toklu, O., ve Kaplan, T. (2010). *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Tutar, H. (2016). *Örgütsel davranış (Örgüt teorileri ve çağdaş yaklaşımlar açısından)*. Detay Yayıncılık, 224-232
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale İli Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437. <https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>
- Uzgun, K., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.
- Yamaner, F., Uzunlar, H., & Efdal, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi. *11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu*, 23.
- Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

## Sporcularda Yeme Davranış Bozukluklarına Bir Örnek: Kas Dismorfisi

### An Example of Eating Behavior Disorders in Athletes: Muscle Dysmorphia

Gözde ŞENTÜRK<sup>1</sup>, Pınar GOBEL<sup>2</sup>

<sup>1</sup> T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara, Türkiye.

<sup>2</sup> Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

**ÖZ:** Yapılan çalışmalar günümüzde bireylerde "bigoreksiya" diğer bir adıyla "kas dismorfisi" riskinin arttığı yönündedir. Kas dismorfisi, bireylerin kas kütlelerini büyütme takıntısı haline getirmesi ve aynı zamanda daha az yağ kütlelerine sahip olmayı arzulaması ile tanımlanan bir tür vücut dismorfik bozukluğudur. Özellikle vücut geliştirme gibi kas kütlelerinin önemli olduğu sporlarda görülür. Bu çalışmada sporcularda kas dismorfisi kavramına bakış derlenmiştir. Kas dismorfili bireyler kas kütlelerinin yetersizliği ile ilgili takıntılı düşüncelere sahiptir. Bu durum bireyleri beslenme tarzı değişikliklerine, tüketilen protein miktarlarında aşırı artışa, zorlayıcı ve devamlı egzersiz programlarının uygulanmasına, ergojenik desteklere çok para harcamaya, ergojenik desteklerin kullanımında artışa, steroid tarzı madde kullanımına, spor salonlarında aşırı vakit geçirmeye itebilmektedir. Kas dismorfisi, genel kaslılık ile patolojik bir meşguliyettir ve yağ almadan vücut ağırlık artışı dürtüsü ile karakterize edilmektedir. Kas dismorfisi, bireyin kendi bedeninden utanma duygusuna, mahcubiyet duymasına, kendini küçük ve zayıf hissetmesine neden olmaktadır. Genel popülasyonun kas dismorfisi prevalansı bilinmemekle birlikte, futbolcular, vücut geliştiriciler veya halterciler gibi yüksek kas kütleli gerektiren sporlara katılımların kas dismorfisi gelişimindeki riski arttırdığı bildirilmektedir. Literatürde kas dismorfisi kavramına çok az yer verilmesine rağmen kas dismorfisinin sporcularda yaygın olarak görülme riski unutulmamalı ve sporculara doğru müdahalenin yapılabilmesi için kas dismorfisinin erken tanı ve tedavisi üzerine odaklanılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** kas dismorfisi, sporcu, vücut imajı.

**ABSTRACT:** Recent studies show that the risk of bigorexia, also known as muscle dysmorphia, increases in individuals today. Muscle dysmorphia is a type of body dysmorphic disorder characterized by an obsession with growing muscle mass and a desire to have less fat mass. It is especially seen in sports where muscle mass is important, such as bodybuilding. In this study, an overview of the concept of muscle dysmorphia in athletes was compiled. Individuals with bigorexia have obsessive thoughts about lack of muscle mass. This may lead individuals to change their diet, increase the amount of protein consumed, apply compelling and continuous exercise programs, spend excessive money on ergogenic supports, increase the use of ergogenic supports, use steroid-like substances, and spend excessive time in gyms. Muscle dysmorphia is a pathological preoccupation with general muscularity and is characterized by an urge to gain body weight without gaining fat. Muscle dysmorphia causes the individual to feel ashamed of his own body, to feel embarrassed, and to feel small and weak. Although the prevalence of muscle dysmorphia in the general population is not known, it has been reported that participation in sports that require high muscle mass, such as football players, bodybuilders, or weightlifters, increases the risk of developing muscle dysmorphia. Although muscle dysmorphia is not mentioned much in the literature, it should be kept in mind that it is common in athletes, and early diagnosis and treatment of muscle dysmorphia should be focused on.

**Keywords:** muscle dysmorphia, athlete, body image.

#### AÇIK ERIŞİM

##### Editör:

Deniz BEDİR  
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### Hakemler:

Ekrem Levent İLHAN  
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Ankara, Türkiye.

##### Serhat ÖZBAY

Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### İletişim:

Gözde ŞENTÜRK  
[gozde.senturk@qsb.gov.tr](mailto:gozde.senturk@qsb.gov.tr)

##### Tarihler:

Geliş: 25.09.2023  
Kabul: 15.06.2024  
Yayınlanma: 30.06.2024

##### Künye:

Şentürk, G., & Gobel, P. (2024).  
Sporcularda yeme davranış  
bozukluklarına bir örnek: Kas dismorfisi.  
*IntJourExerPsyc*, 6(1), 18-24.  
<https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1366313>

## 1. GİRİŞ

Antrenman programlarının asıl amacı ideal kaslı vücut imajına ulaşmaktır. Ancak, bu hedefler zamanla erişilmesi güç, aşırı kaslı vücut imajlarına doğru kayabilmektedir (Ricciardelli & McCabe, 2003). Son yıllarda yapılan araştırmalar, özellikle erkekler arasında artan vücut imajı bozukluklarını ve bunun kas dimorfisi ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Babusa ve ark., 2015). Kas dismorfisi, aşırı ve düzensiz antrenman yapma, özel beslenme programları uygulama ve medyanın "ideal" vücut imajı algısını etkilemesi gibi faktörlerle tetiklenmektedir (Greenway & Price, 2020; Ricciardelli & McCabe, 2003). Bu çalışma, sporcular arasında giderek artan bu duruma odaklanma ve kas dismorfisinin nedenleri, etkileri ve tedavi yöntemleri üzerine bir derleme sunmaktadır.

Erkeklerin bir kısmı kendini "fiziksel olarak aşağı" hissetmekten ve bunun özsaygılarını etkilediğinden, bu durumun da beden kaygısı yarattığından bahsetmiştir (Greenway & Price, 2018). Başkaları tarafından kabul edilmeme algıları, vücut ağırlığı kaybı ve vücut ağırlığı önyargısı dâhil olmak üzere farklı vücut ağırlığı damgalama biçimleri hakkında konuşmalar, alt vücut takdiriyle ilişkilidir. Ek olarak, düşük vücut takdirine sahip bireylerin güzellik ideallerini aşırı değerlendirme, vücut farklılıklarına daha fazla vurgu yapma ve görünüşlerini başkalarıyla karşılaştırma olasılıkları daha yüksek olabilir. Bu nedenle, ağırlık önyargısına sahip olanlar ve kendi görünüşlerini değerlendirmek için fiziksel görünüm karşılaştırması yapanların pozitif vücut imajının gelişimi ve korunması engellenebilir (Tchanturia ve ark., 2007). Psikososyal bir perspektiften bakıldığında, beden imajı bozuklukları, güçlü bir erkeksi figüre karşı ince bir kadınsı figürü vurgulayan cinsiyet rolü stereotipleriyle ilgili batılı sosyo-kültürel baskılar nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Aime ve ark., 2020).

Sporcularda görülen yeme bozukluklarının sağlık ve performansa birçok etkisi olabilmektedir. Bu etkiler antrenmana yanıtta azalma, sinirlilik hali, immün sistem bozuklukları, büyüme gelişmelerine ve kemik sağlığına olumsuz etkileri, hormonal bozukluklar gibi etkiler sayılabilmektedir (Behar & Arancibia, 2015; Mountjoy ve ark., 2014; Mountjoy ve ark., 2018). Erkeklerde yeme bozukluğu tedavi süreçleri incelendiğinde, esas problemin tanı koymada yaşandığı bildirilmiştir (Behar & Arancibia, 2015). Yeme davranış bozukluklarının genellikle vücut imajı endişelerinden kaynaklandığı ve bu endişelerin sporcular arasında kas dismorfisi gibi daha spesifik sorunlara yol açabileceğine değinilmektedir (Turk & Waller, 2020). Bu çalışmanın temel amacı, sporcular arasında giderek yaygın hale

gelen kas dismorfisi kavramını derinlemesine incelemektir. Sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde önemli etkileri olan bu durum, sıklıkla göz ardı edilmekte ve yeterince anlaşılmamaktadır. Çalışmanın önemi, kas dismorfisinin tanınması, doğru tanı konulması ve etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine katkıda bulunmak ve konuya ilgi çekerek konu hakkında daha detaylı çalışmaların yapılmasına zemin hazırlamaktır. Bu durumlar, hem sporcuların genel sağlık durumunu iyileştirmeye hem de spor performanslarını optimize etmeye yardımcı olacaktır.

### 1.1. Beden Dismorfik Bozukluğu

Beden dismorfik bozukluğu (BDB), hayali veya hafif görünüm kusurları ile rahatsız edici veya bozucu bir meşguliyetten oluşan nispeten yaygın bir bozukluktur. BDB, obsesif-kompulsif bozuklukla benzerliklerine dayanarak, yaygın olarak bir obsesif-kompulsif spektrum bozukluğu olarak kabul edilir. Bu bozukluk psikososyal işlevsellikte belirgin bozulma, özellikle düşük yaşam kalitesi ve yüksek intihar oranları ile ilişkili olduğundan, BDB'yi tanımak ve uygun şekilde tedavi etmek önemlidir. BDB'nin yaygınlığı ve ciddiyetine rağmen, bu bozukluğun klinikte teşhisi zordur. BDB'nin tanınması, doğru ve zamanında teşhisi önemlidir (Bjornsson ve ark., 2022). BDB'nin genellikle ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir. Görünümden rahatsız olmaya başlama yaşı ortalama 13 yaş, tanı başlangıç yaşının ortalama olarak 16 yaş civarında olduğu belirtilmektedir. Tanı alan hastalar genellikle yaşamı boyunca bu tanıyı sürdürmektedir (Phillips ve ark., 2005). Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki BDB'nin klinik özelliklerinde çok fazla değişiklik olmamaktadır (Phillips ve ark., 2016).

BDB psikolojik, biyolojik ve sosyokültürel faktörlerin etkileri ile oluşan ve süregelen bir rahatsızlıktır (Rauch ve ark., 2003). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-5) tanı kriterlerine baktığımız zaman BDB (APA-5, 2013);

- Kişinin dış görünüşünde; başkaları tarafından önemsenmeyecek veya gözlenebilir olmayan, bir veya daha fazla kusur algılama düşünceleri ile uğraşma durumu
- Kişi dış görünüşündeki bu kaygılar sırasında yinelemeli davranışlar (derisini yolma, güvence arayışı, aynaya sık sık bakma gibi) veya zihinsel eylemler (dış görünüşünü başkaları ile kıyaslama) göstermesi
- Bu düşünsel uğraşlar, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya veya önemli işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşüslere neden olması

- Bu düşünsel uğraşlar, herhangi bir yeme bozukluğu için tanı ölçütlerini karşılayacak belirtileri olan bir kişide, vücut ağırlığı veya yağı ile ilgili kaygılar ile daha iyi açıklanamaz.

Doksanlı yıllardan itibaren BDB'nin bir alt sınıfı olan bigoreksiya da literatürde yerini almıştır (Devrim & Bilgiç, 2018).

### 1.2. Kas Dismorfisi (Bigoreksiya)

BDB'nin bir alt kategorisi olan kas dismorfisi (KD); ters anoreksiya nervoza, adonis kompleksi veya bigoreksiya olarak da adlandırılmaktadır (Devrim & Bilgiç, 2018; Grieve, 2007). Yazarlar KD denilmesinin daha doğru olduğunu düşünmektedirler. Çünkü bozukluğunun temel nedeninin bedenlerindeki ilişkiden kaynaklı olduğu, yeme bozuklunun ise ikincil bir gelişme olduğunu savunmuşlardır. Bu konuda tartışmalar halen devam etmektedir (Murray ve ark., 2012).

KD, genel kaslılık ile patolojik bir meşguliyettir ve yağ almadan ağırlık artışı dürtüsü ile karakterize edilir (Babusa ve ark., 2015). KD, bireyin kendi bedeninden utanma ve mahcubiyet duymasına, kendini küçük ve zayıf hissetmesine neden olmaktadır (Greenway & Price, 2020). Genel popülasyonun KD prevalansı bilinmemekle birlikte, futbolcular, vücut geliştiriciler veya halterciler gibi yüksek kas kütlesi gerektiren sporlara katılımların KD gelişimindeki riski arttırdığı bildirilmektedir (Babusa ve ark., 2015).

Vücut memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı ve KD ile ilişkili konular büyük ilgi görmektedir (Greenway & Price, 2018). KD, vücut dismorfik bozukluğunun bir alt tipi olarak sınıflandırılrsa da uygun sınıflandırılması konusunda hala yoğun tartışmalar vardır (Babusa ve ark., 2015).

KD'nin ortalama başlangıç yaşı 19-20 yıldır (Cafri ve ark., 2008). Etiyolojisi henüz iyi bilinmemektedir (Grieve, 2007). Amerikan Psikiyatri Birliği (Phillips ve ark., 2016) KD'yi beden dismorfik bozukluğu için bir belirteç olarak kabul etmektedir. KD, BDB'nun tanı kriterlerine ek olarak DSM-5'te kas algısı bozukluğu ile giden bir kişi;

- Vücut yapısının çok küçük veya yeterince kaslı olmadığı düşüncesi (diğer vücut bölgeleriyle ilgili uğraşları da ek olarak olabilmektedir) ile uğraşması olarak söylenebilir (APA-5, 2013).

Choi ark. (2002)'nin KD tanı kriterlerine baktığımız zaman;

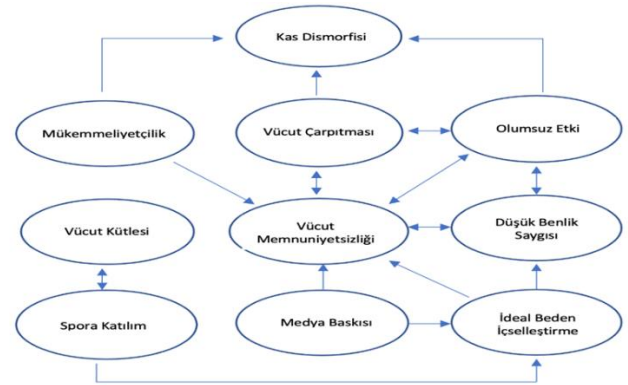
Vücudun yeterince kaslı ve zayıf olmadığı düşüncelerine yönelik saplantılı olma hali. Uzun saatler boyunca ağırlık kaldırma ve beslenme düzenine aşırı

dikkat etme. Bu saplantılı düşünceler aşağıdaki 4 kriterden en az 2'sinin karşılanması ile ortaya çıkmaktadır.

- Birey, egzersiz ve beslenme programını aksatmamak adına sık sık sosyal, mesleki veya eğlence etkinliklerini iptal eder.
- Birey, vücudunu başkalarına göstermekten kaçınır veya bu durumlarda belirgin sıkıntı veya endişe ile katlanır.
- Kas veya vücut yapısının yetersizliği ile ilgili saplantılı düşünceler, sosyal, mesleki veya önemli işleyiş alanlarında klinik anlamda sıkıntı veya bozulmaya neden olur.
- Birey, olumsuz psikolojik veya fiziksel sonuçlara rağmen spor sıklığını arttırmaya, diyetini sürdürmeye veya performans artırıcı maddeler kullanmaya devam eder.

### 1.3. Bigoreksiya Gelişiminde Etkili Olan Faktörler

Kas algısı bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğunun yakın zamanda tanımlanmış bir alt kategorisidir. Erkeklerde yaygın olarak görülmele birlikte kas dismorfisinde BDB'den kaynaklı ve yeme bozukluğundan kaynaklı alt etkenler KD gelişiminde etkili olabilmektedir. Şekil 4.1'de KD gelişimine etkisi bulunan faktörlere değinilmiştir (Grieve, 2007).



Şekil 1. Kas Dismorfisi Gelişimine Etkisi Bulunan Faktörler

Başka bir çalışmada da bu faktörler mükemmeliyetçilik, spor, kötü psikopatoloji, düşük özgüven, sosyal izolasyon, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, partner/aile/arkadaş etkileri, kendine odaklanma, medya etkisi, katı kurallara dayalı beslenme tarzı, kas kütlesini artırmaya yönelik beslenme, anabolik androjenik steroid kullanımı gibi birçok etken sayılabilmektedir (Devrim & Bilgiç, 2018).

KD'nin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları kapsayan semptomlardan oluştuğu düşünülmektedir.

- Bilişsel boyut, kişinin kaslı bir fiziğe sahip olmasına rağmen yeterince büyük ve kaslı olmadığı fikriyle meşgul olması ve takıntısı ile karakterizedir.
- Davranış boyutu, en yaygın olarak kompulsif ağırlık kaldırma ve ayna kontrolü davranışlarını içerir. Hem kompulsif ihtiyaçları nedeniyle hem de fiziksel görünümünden duydukları rahatsızlık nedeniyle sosyal kaçınma ve saklanma davranışı gösterirler. Anabolik- androjenik steroidlerin kullanımı diğer bir davranış boyutudur. Ciddi şekilde yaralanma durumlarında bile antrenmanlara devamlılık gösterirler.
- Duygusal boyut ise, antrenman veya diyeti ihmal durumlarında suçluluk duyguları hissetmelerini içerir. Görünümleri ile ilgili de endişeli ve depresif durumlar hissederler (*Babusa ve ark., 2015; Begin ve ark., 2019*).

KD düzensiz yeme uygulamaları, aç olsun ya da olmasın her 3 saatte bir yemek yeme, vücut ağırlığının kilogramı başına beş gram protein tüketmeye çalışma, tüm gıdaların makro besin içeriğini tartma ve hesaplama, istenen ve gerekli birçok gıdayı kısıtlama gibi gıda kuralları da içermektedir (*Mosley, 2009; Murray ve ark., 2011*).

#### 1.4. Bigoreksiya Prevalansı

KD'nin genellikle erkeklerde görüldüğü ve vücut geliştirme, ağırlık kaldırma, güreş, futbol gibi branşlar ile uğraşanları etkilediği belirtilmektedir (*APA-5, 2013; Grieve, 2007; Leone ve ark., 2005; Longobardi ve ark., 2017*). Egzersizlere katılım ve kuvvet sporları KD'si görülme riskini arttırabilir (*Skemp ve ark., 2013*). Yıllardır beden imgesi ile ilgili çalışmaların odak noktası kadınlar olsa da erkeklerin de vücut görünümleri ile ilgili ilgilerinin fazla oldukları belirtilmektedir (*Grieve, 2007*). KD kadınlara kıyasla erkekleri ve genç popülasyonu daha çok etkilemektedir (*Gonzalez-Marti ve ark., 2012; John, 2008*).

Bir çalışmada vücut geliştirme sporcularında yaşın kas yoksunluğu için güçlü bir negatif prediktör olduğunu belirtmişlerdir (*Schneider ve ark., 2016*). Vücut geliştiriciler üzerinde yapılan çalışmada sporcuların %10'unda (*Pope ve ark., 1997*) KD tanı kriterleri karşılanmıştır. Halterciler üzerinde yapılmış bir çalışmada ise %13,6'sında KD tanı kriterleri karşılanmıştır (*Behar & Molinari, 2010*). Konu ile ilgili çalışmalar yetersizdir ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (*Devrim & Bilgiç, 2018*).

#### 1.5. Yeme Bozuklukları ve Kas Dismorfisi İlişkisi

Kas algısı bozukluğu, beden dismorfik bozukluğunun bir alt kategorisi olarak ve obsesif-kompulsif bozukluklar yelpazesinin bir parçası olarak sınıflandırılmış olsa da yeme bozuklukları ile ilgili de birtakım benzerlikleri vardır. KD'nin orijinal kavramsallaştırması, AN ile algılanan benzerlikleri nedeniyle ters anoreksi olarak adlandırılmıştır. Ayrıca, KD'li erkeklerin sıklıkla ya yeme bozukluğu öyküsü vardır ya da KD ile birlikte yeme bozukluğu semptomları görülebilmektedir. Davranışsal olarak, KD'li erkekler, aşırı değerli inanç sistemleri tarafından yönlendirilen anormal yeme kalıpları sergilerler. KD'li erkekler, kas kütlesini arttırmak amacıyla çok sayıda kalori tüketirler. Kalorilerdeki bu büyük alım, tıknırcasına yemeye benzer, ancak KD'li erkeklerin yemek yerken kendilerini kontrolden çıkmış hissedip hissetmedikleri henüz değerlendirilmemiştir. Bununla birlikte, KD'li erkeklerin sergilediği yeme alışkanlıklarının, AN ve BN'li kadınların sergilediği yeme kalıpları gibi, altta yatan çarpık bilişlerden etkilendiği açıktır. Bu benzerlikler, yeme bozuklukları ve KD gelişiminde hem erkek hem de kadınlar üzerinde benzer güçlerin etkili olduğunu ima eder (*Grieve, 2007*).

Birkaç çalışma, KD semptomları ile daha yüksek yeme bozukluğu semptomatolojisi seviyeleri arasında bir ilişki bulmuştur (*Klimek & Hildebrandt, 2018; Lopez ve ark., 2015; Mitchell ve ark., 2017*). KD için mevcut kriterleri karşılayan, KD'yi geçmiş veya KD öyküsü olmayan ağırlık kaldıran erkek popülasyon örneğinde KD ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkiye bakıldığında; KD semptomatolojisi ile Yeme Bozuklukları Envanterinin bulimia alt ölçeği arasında bir ilişki bulunamamışlardır. Ancak KD'nin beden memnuniyetsizliği, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon ve anksiyete semptomlarını ölçen değişkenlerle pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir (*Maida & Armstrong, 2005*). KD ve yeme bozukluğu semptomatolojisi arasındaki ilişki üzerine yapılan bir metaanaliz çalışmasında KD'nin karakteristik semptom ve davranışlarının erkeklerde ve kadınlarda yeme bozukluğu semptomatolojisi ile birlikte ortaya çıkma eğilimde olduğu ve pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki öne sürülmüştür (*Badenes-Ribera ve ark., 2019*). Vücut geliştiriciler üzerinde yapılan çalışmada KAB-E ölçeğine göre bigorektik olan sporcuların aynı zamanda %95,7'sinde yeme bozukluğunun da olduğu belirtilmiştir (*Devrim, 2016*).

#### 1.6. Bigoreksiya Tedavisi

Erkeklerde KD tanısı koyulurken iç dünyasını dışarıya aktarma konusunda oldukça zorlanmalar

yaşanıldığı için KD'nin tedavi edilmesi zorlaşmaktadır. Erkekler genelde yeme bozuklukları gibi problemlerin kadınlara özel olduklarını düşündükleri için hem tanı konulması hem de davranış değişikliğini kabul etmeme gibi durumlar söz konusu olabilmektedir (Devrim & Bilgiç, 2018).

Tedavi sürecinde cinsiyete özel yeme bozuklukları belirteçleri araştırılarak öncelikli bireyin yeme fizyopatolojisi ortaya çıkarılmalıdır. Erken teşhis ve müdahale durumu ortaya çıkmış semptomları geri döndürmede ve oluşabilecek zararlardan korumak için önemli bir yaklaşımdır (Devrim & Bilgiç, 2018; Nowell & Ricciardelli, 2018). Değerlendirme sırasında ideal kaslı vücuda ulaşma isteği, ayna kontrolü, aşırı egzersiz yapma gibi birçok durum sorgulandıktan sonra bireysel yaklaşımlar ile tedavi bu doğrultuda planlanmalıdır (Cash, 2012; Nowell & Ricciardelli, 2018). Psikolojik hastalıkların birçoğunda yapıldığı gibi KD'de de davranış değişikliği sağlamaya yönelik yaklaşımlar sergilenmeli ve bu süreçte sonuca ulaşabilmek için sabırlı olmak gerekmektedir (Mosley, 2009; Tchanturia ve ark., 2007).

## 2. TARTIŞMA

Günümüzde erkek sporcular üzerinde beden algısı memnuniyetsizliği ile gelişen kas dismorfisi olma riskinin gündeme gelmeye başladığı görülmektedir. Kas dismorfisinin kadınlara nazaran erkek popülasyonlarda ve gençlerde görülme sıklığının daha çok olduğu bilindiği için bu popülasyonlar kas dismorfisi konusunda değerlendirilmeye alınmalıdır. Tedavi sürecinde multidisipliner bir ekip (beslenme uzmanı, psikolog, hekim) dahilinde ilerleme sağlanmalıdır.

Araştırma önerileri; kas dismorfisi ve sporcu ile ilgili araştırma makalelerine daha çok yer verilmelidir. KD'nin farklı spor dallarındaki prevalansını, etiyolojisini ve tedavi yöntemlerini inceleyecek spesifik araştırma yönergeleri sunulabilir. KD'nin sadece erkeklerde değil, kadın sporcularda da incelenmesi, bu durumun cinsiyetler arası farklılıklarını anlamaya yardımcı olabilir. KD'nin farklı yaş grupları, cinsiyetler ve spor dalları arasındaki prevalansını daha detaylı analiz ederek, bu bozukluğun demografik dağılımını daha iyi anlaşılabilir. KD'nin yaygınlığını etkileyebilecek kültürel ve sosyal faktörler üzerine daha fazla vurgu yaparak, bu bozukluğun anlaşılmasına katkıda bulunabilir. KD'nin toplumsal ve kültürel faktörlerle olan ilişkisini inceleyecek araştırmalar, bu bozukluğun daha kapsamlı bir anlayışını sağlayabilir. KD tedavisinde psikolojik, fiziksel ve sosyal bileşenleri içeren çok boyutlu

yaklaşımların önemini vurgulayan çalışmaların sayısı artırılabilir.

## 3. YAZAR KATKILARI

GŞ ve PG çalışmayı tasarladı. GŞ makaleyi yazdı. PG eleştirel gözden geçirdi.

## 4. KAYNAKLAR

- Aimé, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dion, J., Markey, C. H., Strodl, E., McCabe, M., ... & Maïano, C. (2020). Assessing positive body image, body satisfaction, weight bias, and appearance comparison in emerging adults: a cross-validation study across eight countries. *Body Image, 35*, 320-332. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.014>
- Birliği, A. P. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal elkitabı* (Beşinci baskı), E Körođlu (Çev. Ed.). Hekimler Yayın Birliği.
- Babusa, B., Czeglédi, E., Túry, F., Mayville, S.B., & Urbán, R. (2015). Differentiating the levels of risk for muscle dysmorphia among Hungarian male weightlifters: a factor mixture modeling approach. *Body Image, 12*, 14-21. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.001>
- Badenes-Ribera, L., Rubio-Aparicio, M., Sanchez-Meca, J., Fabris, M.A., & Longobardi, C. (2019). The association between muscle dysmorphia and eating disorder symptomatology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(3), 351-371. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.44>
- Bégin, C., Turcotte, O., & Rodrigue, C. (2019). Psychosocial factors underlying symptoms of muscle dysmorphia in a non-clinical sample of men. *Psychiatry Research, 272*, 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.120>
- Behar, R., & Arancibia, M. (2015). Body image disorders: Anorexia nervosa versus reverse anorexia (muscle dysmorphia). *Revista Mexicana De Trastornos Alimentarios, 6*(2), 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.005>
- Behar, R., & Molinari, D. (2010). Muscle dysmorphia, body image and eating behaviors in two male populations. *Revista Medica de Chile, 138*(11), 1386-1394. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001200007>
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2022). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 12*(2), 221-232. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/abjornsson>
- Cafri, G., Olivardia, R., & Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry, 49*, 374-379. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.01.003>
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press, 334-342.
- Choi, P. Y. L., Pope, H. G. Jr., & Olivardia, R. (2002). Muscle dysmorphia: a new syndrome in weightlifters. *British Journal of Sports Medicine, 36*, 375-377. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.36.5.375>
- Devrim, A., & Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: Vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu? *Sağlık Bilimleri Dergisi, 27*(1), 64-69. <https://dergipark.org.tr/en/pub/eujhs/issue/44573/553211>

- Devrim, A. (2016). *Kas dismorfik bozukluğu envanteri ve vücut geliştirici imaj şemasının geçerlik ve güvenilirlik durumu ile yeme tutumu testi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Gonzalez-Marti, I., Bustos, J. G., Jordan, O. R., & Mayville, S. B. (2012). Validation of a Spanish version of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: Escala de satisfaccion muscular. *Body Image, 9*(4), 517-523. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.002>
- Greenway, C. W., & Price, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: The role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health, 6*(1), 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.02.002>
- Greenway, C. W., & Price, C. (2020). Muscle dysmorphia and self-esteem in former and current users of anabolic-androgenic steroids. *Performance Enhancement & Health, 7*(3-4), 100-154. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100154>
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders, 15*(1), 63–80. <https://doi.org/10.1080/10640260601044535>
- John, F. M. (2008). The Invisible Man – A Self-help guide for men with eating disorders, compulsive exercise and bigorexia. *Nursing Standard, 22*(34), 30. <https://doi.org/10.7748/ns2008.04.22.34.30.b751>
- Klimek, P., & Hildebrandt, T. (2018). Psychosocial correlates of gap time to anabolic-androgenic steroid use. *International Journal of Eating Disorders, 51*(6), 535–541. <https://doi.org/10.1002/eat.22859>
- Leone, J. E., Sedory, E. J., & Gray, K. A. (2005). Recognition and treatment of muscle dysmorphia and related body image disorders. *Journal of Athletic Training, 40*(4), 352. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323298/>
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Settani, M. (2017). Muscle dysmorphia and psychopathology: Findings from an Italian sample of male bodybuilders. *Psychiatric Research, 256*, 231–236. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.06.065>
- Lopez, A., Pollack, L., Gonzales, S., Pona, A. A., & Lundgren, J. D. (2015). Psychosocial correlates of muscle dysmorphia among collegiate males. *Journal of Psychological Inquiry, 20*(1), 58–66. <https://www.psychinquiry.org/wp-content/uploads/2019/03/Vol20-1.pdf>
- Maida, D. M., & Armstrong, S. L. (2005). The classification of muscle dysmorphia. *International Journal of Men's Health, 4*(1), 73–91. <https://doi.org/10.3149/jmh.0401.73>
- Mitchell, L., Murray, S. B., Cobley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L., ve O'Connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 47*(2), 233–259. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0564-3>
- Mosley, P. E. (2009). Bigorexia: Bodybuilding and muscle dysmorphia. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association, 17*(3), 191-198. <https://doi.org/10.1002/erv.897>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., ... & Budgett, R. (2018). International Olympic Committee consensus statement on relative energy deficiency in sport: 2018 update. *International Journal Sport Nutrition Exercise Metabolism, 28*(4), 316-331. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2018-0136>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., ... & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport. *British Journal Sports Medicine, 48*(7), 491-497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>
- Murray, S. B., Rieger, E., Hildebrandt, T., Karlov, L., Russell, J., Boon, E., ... & Touyz, S. W. (2012). A comparison of eating, exercise, shape, and weight related symptomatology in males with muscle dysmorphia and anorexia nervosa. *Body Image, 9*(2), 193-200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.008>
- Murray, S. B., Rieger, E., & Touyz, S. W. (2011). Muscle dysmorphia symptomatology during a period of religious fasting: A case report. *European Eating Disorders Review, 19*, 162–168. <https://doi.org/10.1002/erv.1016>
- Nowell, C., & Ricciardelli, L. A. (2008). Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. *Body Image, 5*, 337-345. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.06.002>
- Phillips, K. A., Menard, W., Fay, C., & Weisberg, R. (2005). Demographic characteristics, phenomenology, comorbidity and family history in 200 individuals with body dysmorphic disorder. *Psychosomatics, 46*(4), 317-325. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.46.4.317>
- Phillips, S. M., Chevalier, S., & Leidy, H. J. (2016). Protein 'requirements' beyond the rda: implications for optimizing health. *Applied Physiology Nutrition Metabolism, 41*(5), 565-72. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0550>
- Pope, Jr, H.G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics, 38*(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)
- Rauch, S. L., Phillips, K. A., Segal, E., Makris, N., Shin, L. M., Whalen, P. J., ... & Kennedy, D. N. (2003). A preliminary morphometric magnetic resonance imaging study of regional brain volumes in body dysmorphic disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 122*(1), 13-19. [https://doi.org/10.1016/S0925-4927\(02\)00117-8](https://doi.org/10.1016/S0925-4927(02)00117-8)
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2003). A Longitudinal analysis of the role of biopsychosocial factors in predicting body change strategies among adolescent boys. *Sex Roles, 48*(7), 349-359. <https://doi.org/10.1023/A:1022942614727>
- Schneider, C., Rollitz, L., Voracek, M., & Hennig-Fast, K. (2016). Biological, psychological, sociocultural factors contributing to the drive for muscularity in weight-training men. *Frontiers in Psychology, 7*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01992>
- Skemp, K. M., Mikat, R. P., Schenck, K. P., & Kramer, N. A. (2013). Muscle dysmorphia: Risk may be influenced by goals of the weightlifter. *The Journal of Strength and Conditioning Research, 27*(9), 2427-2432. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182825474>
- Tchanturia, K., Davies, H., & Campbell, I. C. (2007). Cognitive remediation therapy for patients with anorexia nervosa: preliminary findings. *Annals of General Psychiatry, 6*, 14-24. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-6-14>



Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 1018-56.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>

## Bireysel ve Takım Sporcularının Helikopter Ebeveyn Algılarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılması

### Determination and Comparison of Helicopter Parent Perceptions of Individual and Team Athletes

Ebru Olcay KARABULUT<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

#### AÇIK ERIŞİM

##### Editör:

Deniz BEDİR  
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### Hakemler:

Hande Baba KAYA  
Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Düzce, Türkiye.  
Volkan ÖZCAN  
Artvin Çoruh Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Artvin, Türkiye.

##### İletişim:

Ebru Olcay KARABULUT  
[ebolka@hotmail.com](mailto:ebolka@hotmail.com)

##### Tarihler:

Geliş: 24.04.2024  
Kabul: 15.05.2024  
Yayınlanma: 30.06.2024

##### Künye:

Karabulut, E. O. (2024). Bireysel ve takım sporcularının helikopter ebeveyn algılarının belirlenmesi ve karşılaştırılması. *IntJourExerPsyc*, 6(1), 25-36.

<https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1465312>

**ÖZ:** Bu çalışma bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların helikopter ebeveyn algılarının belirlenmesini ve karşılaştırılmasını amaçlayan tarama modelli bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, Ankara ilindeki farklı spor branşlarında lisansa sahip olan 16-19 aralığında 111 (%42) kadın, 153 (%58) erkek toplam 264 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Yılmaz tarafından geliştirilen "Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ)" kullanılmıştır. Veriler yüz yüze toplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık-basıklık değerleri incelenerek bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmış, yaş ve spor yılı değişkenleri için ise Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların helikopter ebeveyn tutum algılarının normal düzeyde olduğu, ebeveyn tutumu algılarına cinsiyet, anne eğitim, algılanan ekonomik düzey, akademik başarı ve yaş değişkeninin etkisi olduğu, okul türü, baba eğitim durumu ve spor yılı değişkenlerinin ise etkisinin olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** ebeveyn tutumu, helikopter ebeveyn, sporcu.

**ABSTRACT:** This survey-modeled study aims to determine and compare helicopter parents' perceptions of athletes engaged in individual and team sports. The study group of the research consisted of 264 volunteer athletes, 111 (% 42) females and 153 (%58) males, in the range of 16-19, who have licenses in different sports branches in Ankara, selected by convenience sampling method. The "Perceived Helicopter Parent Attitude Scale (HPAS)" developed by Yılmaz was used as a data collection tool. The data were collected face-to-face. The suitability of the data for normal distribution was examined by Skewness and Kurtosis values. Independent Sample T-Test and One-Way ANOVA analyses were used, and Pearson Correlation analysis was applied to the age and years of the sport variables. As a result of the research, it was found that the helicopter parental attitude perceptions of athletes engaged in individual and team sports were at an average level; the variables of gender, mother's education, perceived economic level, academic achievement, and age effected on parental attitude perceptions, and the variables of school type, father's education level and years of sport had no effect.

**Keywords:** parent perceptions, helicopter parent, athlete.

## 1. GİRİŞ

Aile toplumun çekirdeği, temeli, en küçük yapısıdır. Her toplum kendini oluşturan ailelere dayanır (Ağdemir, 1991). Aynı zamanda aile bireylerin ilk sosyal ortamı, ilk iletişim yeri, sosyal rollerini ve görevlerini öğrendiği, sevgi, ait olma ihtiyaçlarını giderdiği ve gelişip büyüdüğü ortamlardır (Özel & Zelyurt, 2016). Ebeveyn kısaca çekirdek aile içerisindeki anne babaya verilen isimdir. Ebeveynlik, anne ve babanın, çocuk yetiştirmeyle ilgili tutumunu ve çocuğuna/çocuklarına fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve ahlaki gelişimi için uygulayan kişiler demektir (Avcı & Şatır, 2020).

Bireylerin yaşam ve gelişim süreci incelendiğinde, doğumdan itibaren yetişkinliğe kadar geçen zaman diliminde ebeveynlerinin tutum ve davranışlarından fazlaca etkilendiği bilinmektedir. Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme tarzları, onların okul, iş ve sosyal yaşamlarında kurdukları ilişki ve iletişimde, kişisel ve psikolojik gelişimlerinde büyük rol oynamaktadır. Bu nedenle bir insanın hayatındaki tüm gelişim dönemlerinde ebeveyn tutumları oldukça önemlidir (Checa & Abundis-Gutierrez, 2017; Lofti ve ark., 2020).

Literatür incelendiğinde, Baumrind'in tanımladığı demokratik, otoriter ve izin verici, ilgisiz-kayıtsız tutum gibi birçok ebeveyn tutumu olduğu göze çarpmaktadır (Artır, 2022; Lofti ve ark. 2020; Sezer, 2010). Bu tutumlara ek olarak son dönemlerde helikopter ebeveynlik kavramı da gündemde yerini almıştır (Avcı & Şatır, 2020; Fingerman ve ark., 2012). Bu kavram ilk kez Ginott'un 1969'da yayınladığı "Parents & Teenagers (Ebeveynler ve Gençler)" isimli kitapta geçmiş ve ebeveynlerin çocuklarının gelişimlerinin tümünü dikkatle gözlemlemek için helikopter gibi başlarında gezindiği belirtilmiştir. Bir öğrencinin annesini "annem başımda helikopter gibi dönüyor" diye tarif etmesi üzerine Cline ve Fay'ın 1990'daki kitap serisinde yayınlanmış ve kullanımı daha da yaygınlaşmıştır (Akt: Odenweller ve ark., 2014; Özbek, 2022).

Helikopter ebeveynlik, çocuğun yaşamına gereğinden fazla karışan ve aşırı korumacı bir yaklaşımı temsil etmektedir (Hunt, 2008). Eunjo ve ark. (2019) helikopter ebeveyn yerine aşırı ebeveynlik, yoğun ebeveynlik, müdahaleci ebeveynlik gibi kavramların da kullanılabilirliğini belirtmiş ve bu ebeveynlik tarzını genç yetişkinlerin olmaları gereken gelişim dönemlerine uygun davranamama durumu olarak da tanımlanabileceğini ifade etmişlerdir.

Helikopter ebeveynler, çocukların başında sürekli dolaşma, daima kontrol altında tutma, çocuklar adına sürekli plan yapma, onlar adına karar verme, en iyi not,

en iyi meslek sahibi olmalarını bekleme, her şeyin mükemmel olmasını isteme, çocuğun sorunlarını çözmeye gibi davranışlar sergilemektedirler (Berger & Luckmann, 2008; Duygulu, 2018; Kwon ve ark., 2016; Segrin ve ark., 2012). Kelly ve ark. (2017) bu tür davranışların anne babaların iletişim durumlarına da yansıdığını tespit etmiş ve ebeveynlerin "biz az yemek yedik", "bugün çok yorulduk" "biz doktora gidiyoruz" gibi çoğul konuşmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca bu davranışların anne babaların kendi gerçekleştiremedikleri ideallerinin bir telafisi olarak değerlendiren yazarlar da bulunmaktadır (Van Ingen ve ark., 2015).

Ebeveynlerin tutumları çocukların sağlıklı beslenme, kötü alışkanlıklardan uzak durma gibi sağlıklı yaşam davranışları benimsemesinde etkili olduğu gibi, psiko-sosyal ve fiziksel anlamda da gelişimini etkilemektedir (Erdoğan, 2013; Kahraman, 2011). Anne babanın benimsediği tutum sporcularda antrenman veya müsabaka dönemlerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Sportif performansın artmasında çevre ile ilgili faktörlerin yanında ebeveyn tutumlarının da önemli bir etkisi bulunmaktadır (Buyrukoğlu ve ark., 2024).

Spor, bireyin yeteneklerini geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, 1982). Spor sayesinde birey, sosyal statü kazanır, insan ilişkilerini geliştirir, kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlar ve kendine güven duygusu kazanır (Yetim, 2000). Bunlara ek olarak yapılan çalışmalar sporun bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine, psikolojik sağlamlıklarına, öz güvenlerinde artış, benlik saygılarına, olumlu problem çözme becerilerine de etkilerde bulunduğunu tespit etmiştir (Ağılönü, 2014; Canan & Ataoğlu, 2010; Demir ve Duman, 2019; Karabulut & Ulucan, 2011; Karakaya ve ark., 2005; McAuley ve ark., 1997).

Sporunda duygusal ve zihinsel açıdan başarıya ulaşmak için istikrar ve sürekliliğin yakalanması gerekir (Konter, 2004). Bu istikrarı sağlamak, korumak için sporcular zamanlarının büyük kısmını antrenman, müsabaka, kamp gibi faaliyetlerle geçirmek durumundadır. Diğer zamanlarda ise ödev yapma, ev işlerinde yardımcı olma, özel ihtiyaçlarını karşılama gibi sorumluluklarını yerine getirmede zorluklar yaşayabilirler. Bu zorlukları en aza indirmek için ebeveynler de çocuklarına yardım etme ihtiyacı hissedebilirler. Burada yardımın dozu önemlidir. Ebeveynlerin niyetleri iyi dahi olsa aşırı tutumlar çocuklarda olumsuz duygu ve davranışlara yol

açabilmektedir. Literatür incelendiğinde, helikopter ebeveyn davranışı sergileyenlerin çocuklarında, karar vermede zorluk çekme, yetersizlik duygusu, düşük öz saygı, aileye bağımlı olma, zayıf özerklik gelişimi, bağımlılık, anksiyete, depresyona yatkınlık, düşük akademik başarı gibi olumsuz sonuçların görüldüğünü tespit etmişlerdir (*Cui ve ark., 2019; Givertz & Segrin, 2014; Kantrowitz & Tyre, 2006; Kouros ve ark. 2017; Lamborn & Groh, 2009; Padilla-Walker & Nelson, 2012; Pehlivan, 2013*). Ayrıca sporcu çocukların ailelerinin gösterdiği yüksek helikopter tutum neticesinde de performansları olumsuz etkilenebilir. Ebeveynlerine bağımlı olan, devamlı işlerinin ebeveynleri tarafından yapılmasına alışık olan sporcular da kamplarda sıkıntılı süreçler yaşayabilir ve performansları olumsuz etkilenebilir.

Bu noktada sporcuların helikopter ebeveyn tutumu algılarının tespit edilmesi önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde sporcuların anne ve babaları ile ilgili tutum algıları konulu çalışmalara rastlanmış ancak sporcular üzerinde bu konu ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının helikopter ebeveyn algılarının belirlenip karşılaştırılmasıdır.

## 2. METOT

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel nitelikli tarama modeli bir araştırmadır. Tarama modeli, geçmişte veya devam eden bir durumu olduğu şekilde ortaya koymayı hedefleyen bir yaklaşımdır. Araştırma konusu olduğu gibi ortaya konmaya çalışılır. Bir şekilde etkilenmesine çalışılmaz (*Karasar, 2009*).

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu kolay örneklem yöntemi ile seçilen, Ankara ilindeki farklı spor branşlarında lisansa sahip olan 16-19 aralığında 111 (%42) kadın, 153 (%58) erkek toplam 264 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 21 maddeden oluşmaktadır. Literatürde örneklem belirlenirken en az 10 katı kişiyle çalışılması gerektiği belirtildiği için çalışmaya en az 210 kişi dahil edilmesi planlanmıştır. Eksik ve hatalı veri kaybını önlemek amacıyla 264 gönüllüye ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilecek sporcular belirlenirken, en az bir yıl süresince lisanslı aktif sporcu olmak, anne ve

babasının hayatta ve birlikte olması ve çalışmaya gönüllü katılım kriterleri aranmıştır.

**Tablo 1**

Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		%	f
Cinsiyet	Kadın	111	42
	Erkek	153	58
Branş	Takım Sporları	154	58,3
	Bireysel Sporlar	110	41,7
Okul	Ortaokul	172	65,2
	Lise	92	34,8
	İlkokul	26	9,8
Anne Eğitim	Ortaokul	29	11
	Lise	101	38,3
	Üniversite	86	32,6
	Lisansüstü	22	8,3
Baba Eğitim	İlkokul	18	6,8
	Ortaokul	34	12,9
	Lise	75	28,4
	Üniversite	113	42,8
Algılanan Ekonomik Düzey	Lisansüstü	24	9,1
	Kötü	8	3
	Normal	103	39
Akademik Başarı	İyi	115	43,6
	Çok iyi	38	14,4
	Düşük	19	7,2
Başarı	Ortalama	107	40,5
	Yüksek	138	52,3

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte Yılmaz (2019) tarafından geliştirilen "Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ)" dir. 21 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert tipinde ve Anne Formu ve Baba Formu olmak üzere 2 bölüme ve 4 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin alt boyutları; "Temel güven konusunda helikopter tutum", "Duygusal-kişisel yaşam alanında helikopter tutum", "Akademik yaşam alanında helikopter tutum" ve "Etik-ahlaki konularda helikopter tutum" şeklindedir. Ölçekteki anne ve baba formu bölümleri ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekten baba veya anne bölümlerinden alınabilecek puan en yüksek 84 iken, en düşük ise 21 puandır. Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayılarının ,83 - ,76 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu değerler ölçeğin tutarlılığının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için AHETÖ-Anne Formu güvenilirlik kat sayısı ,76, AHETÖ-Baba Formu güvenilirlik katsayısı ise ,81 dir.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonuna yapılan başvurudan etik açıdan uygun olduğuna dair

onayın alınması sonrasında başlatılmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanmıştır. 1 ay süren veri toplama sürecinden sonra veriler SPSS paket programına aktarılmıştır.

### 2.5. Verilerin Analizi

Veriler incelenerek eksik ve hatalı formlar çıkartılmış ve sağlıklı verilere normal dağılıma

**Tablo 2**

*Örneklem Grubunun AHETÖ'ne İlişkin Betimsel İstatistikleri*

Ölçekler	n	$\bar{x}$	ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis
AHETÖ-Anne Formu	264	53,58	10,30	28	79	-,174	-,520
AHETÖ- Baba Formu	264	48,52	10,46	31	83	,282	,307

Tablo 2 incelendiğinde, AHETÖ-Anne Formu'nun çarpıklık (-,174) ve basıklık değerlerinin (-,520) olduğu, AHETÖ- Baba Formu'nun ise çarpıklık (,282) ve basıklık değerlerinin (,307) olduğu ve bu değerler ile de ölçeklerden alınan puanların normallik varsayımını sağladığı görülmektedir.

**Tablo 3**

*Bireysel ve Takım Sporcularının AHETÖ ile İlgili Betimsel İstatistik Bilgileri*

Ölçekler	Alt Boyutlar	Min	Max	$\bar{x}$
Takım Sporları	AHETÖ-Anne Formu	18,00	21,00	53,19
	AHETÖ-Baba Formu	79,00	83,00	47,98
Bireysel Sporlar	AHETÖ-Anne Formu	35,00	75,00	54,12
	AHETÖ-Baba Formu	28,00	77,00	49,28

**Tablo 4**

*Araştırma Grubunun Branş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları*

Ölçekler	Branş	n	$\bar{x}$	ss	t	p
AHETÖ-Anne Formu	Takım Sporları	154	53,19	10,83	-,724	,460
	Bireysel Sporlar	110	54,12	9,53		
AHETÖ- Baba Formu	Takım Sporları	154	46,98	11,21	-,996	,305
	Bireysel Sporlar	110	49,28	9,30		

\*p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde takım sporları veya bireysel sporla uğraşan sporcuların anne ve babalarını helikopter ebeveyn davranışı sergilediklerine dair

uygunluğu, çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş ve homojen dağılım sergiledikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü ANOVA analizleri uygulanmış, yaş ve spor yılı değişkenleri için ise Pearson Korelasyon testi yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Değerler: 21-31=İlgisiz Tutum, 32,55= Normal Tutum, 56 ve üzeri=Helikopter Tutum

Tablo 3 incelendiğinde takım sporlarında AHETÖ-Anne formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =53,19, AHETÖ-baba formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =47,98, bireysel sporlarda AHETÖ-Anne formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =54,12, AHETÖ-baba formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =49,98'dir. Toplamda ise AHETÖ-Anne formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =53,58, AHETÖ-baba formu madde ortalamaları  $\bar{x}$ =48,52'dir. Ölçek formunda belirtiler aralıklarla karşılaştırıldığında araştırma grubunun orta düzeyde helikopter ebeveyn algısı olduğu görülmektedir.

algılama düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

**Tablo 5****Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Takım Sporları	AHETÖ-Anne Formu	Kadın	71	48,30	9,79	-5,674	,000*
		Erkek	83	57,37	9,95		
	AHETÖ- Baba Formu	Kadın	71	43,66	9,96	-5,683	,000*
		Erkek	83	51,66	10,94		
Bireysel Sporlar	AHETÖ-Anne Formu	Kadın	40	52,67	9,00	-4,719	,000*
		Erkek	70	54,90	9,81		
	AHETÖ- Baba Formu	Kadın	40	48,07	8,60	-4,754	,000*
		Erkek	70	49,97	9,68		

\*p&lt;0,05

Tablo 5 incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre anne ve babalarının daha yüksek düzeyde helikopter ebeveyn davranışı sergilediklerine

dair tutumlar geliştirdiği gözlenmektedir (p<0,05). Cinsiyet açısından ortaya çıkan bu farklılık bireysel ve takım sporları açısından da benzerdir.

**Tablo 6****Araştırma Grubunun Okul Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Takım Sporları	AHETÖ-Anne Formu	Ortaokul	126	52,84	11,40	-1,066	,403
		Lise	28	54,75	7,75		
	AHETÖ- Baba Formu	Ortaokul	126	47,49	11,50	-1,183	,206
		Lise	28	50,17	9,65		
Bireysel Sporlar	AHETÖ-Anne Formu	Ortaokul	46	53,10	9,92	-,950	,650
		Lise	64	54,85	9,24		
	AHETÖ- Baba Formu	Ortaokul	46	47,43	9,18	-1,782	,078
		Lise	64	50,60	9,24		

\*p&lt;0,05

Tablo 6 incelendiğinde, AHETÖ Anne ve Baba formu puan ortalamalarının okul değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>,05).

**Tablo 7****Araştırma Grubunun Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçekler	Alt Boyutlar	Baba Eğitim	n	$\bar{x}$	ss	Varyans Kaynağı	Kt	sd	KO	F	p	Fark
Takım Sporları	AHETÖ (Anne Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	9	57,11	6,88	G.ararası	729,45	4	182,36	1,576	,184	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	20	48,25	10,10	G.içi	17244,69	149	115,73			
		Lise <sup>3</sup>	49	54,30	11,06	Toplam	17974,15	153				
		Üniversite <sup>4</sup>	62	52,96	11,71							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	14	54,85	7,24							
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Baba Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	9	47,33	6,26	G.ararası	133,32	4	33,33	,260	,903	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	20	46,65	10,80	G.içi	19093,61	149	128,14			
		Lise <sup>3</sup>	49	47,22	11,49	Toplam	19226,94	153				
		Üniversite <sup>4</sup>	62	48,80	11,90							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	14	49,28	11,00							
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Anne Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	9	56,22	8,08	G.ararası	287,77	4	71,94	,785	,537	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	14	57,14	10,51	G.içi	9618,41	105	91,60			
		Lise <sup>3</sup>	26	54,84	9,60	Toplam	9906,21	109				
		Üniversite <sup>4</sup>	51	52,92	9,51							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	10	52,30	9,55							
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Baba Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	9	52,00	4,97	G.ararası	455,58	4	113,89	1,330	,264	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	14	51,07	9,20	G.içi	8988,67	105	85,606			
		Lise <sup>3</sup>	26	51,53	9,68	Toplam	9444,26	109				
		Üniversite <sup>4</sup>	51	47,25	8,83							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	10	48,80	12,64							

\*p&lt;0,05

Tablo 7 incelendiğinde, AHETÖ Anne ve Baba formu puan ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>,05).

**Tablo 8***Araştırma Grubunun Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları*

Ölçekler	Alt Boyutlar	Anne Eğitim	n	$\bar{x}$	S	Varyans Kaynağı			F	p	Fark	
						KT.	sd	KO				
Takım Sporları	AHETÖ (Anne Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	14	54,14	12,69	G.ararası	520,20	4	130,05	1,110	,354	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	18	48,61	8,97	G.içi	17453,95	149	117,14			
		Lise <sup>3</sup>	56	53,69	10,65	Toplam	17974,15	153				
		Üniversite <sup>4</sup>	52	54,42	10,24							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	14	51,57	13,58							
	AHETÖ (Baba Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	14	49,71	12,90	G.ararası	179,214	4	44,803	,350	,843	-
		Ortaokul <sup>2</sup>	18	46,00	10,26	G.içi	19047,728	149	127,837			
		Lise <sup>3</sup>	56	47,28	11,95	Toplam	19226,942	153				
		Üniversite <sup>4</sup>	52	48,67	9,34							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	14	49,00	14,62							
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Anne Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	12	52,37	8,23	G.ararası	465,577	4	116,39	1,295	,004*	3-1
		Ortaokul <sup>2</sup>	11	55,09	9,84	G.içi	9440,641	105	89,91			
		Lise <sup>3</sup>	45	59,25	10,92	Toplam	9906,218	109				
		Üniversite <sup>4</sup>	34	54,38	10,37							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	8	53,87	9,46							
	AHETÖ (Baba Formu)	İlkokul <sup>1</sup>	12	50,91	8,57	G.ararası	79,445	4	19,86	,223	,925	
		Ortaokul <sup>2</sup>	11	49,90	9,33	G.içi	9364,818	105	89,18			
		Lise <sup>3</sup>	45	49,33	9,34	Toplam	9444,264	109				
		Üniversite <sup>4</sup>	34	48,23	9,57							
		LisansÜstü <sup>5</sup>	8	50,12	10,82							

\*p&lt;0,05

Tablo 8'e göre takım sporlarıyla uğraşanların AHETÖ- Anne ve baba formu puan ortalamaları anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemektedir (p>,05). Tablo da ayrıca bireysel

sporlarla uğraşanların AHETÖ- Anne formu puan ortalamalarında farklılık tespit edilmiştir (F<sub>(4-105)</sub> = 1,295; p<,05). Annesi lise mezunu olan bireysel sporcuların puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =59,25), annesi ilkökul mezunu olanlardan ( $\bar{x}$ =52,37) anlamlı derecede yüksektir.

**Tablo 9***Araştırma Grubunun Algılanan Ekonomik Düzey Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları*

Ölçekler	Alt Boyutlar	Ekonomik Düzey	n	$\bar{x}$	S	Varyans Kaynağı			F	p	Fark	
						KT.	sd	KO				
Takım Sporları	AHETÖ (Anne Formu)	Kötü <sup>1</sup>	2	59,00	5,65	G.ararası	780,267	3	260,08	2,269	,003*	3-1
		Normal <sup>2</sup>	62	55,69	10,97	G.içi	17193,889	150	114,6			
		İyi <sup>3</sup>	64	51,06	10,94	Toplam	17974,156	153				
		Çok iyi <sup>4</sup>	26	52,03	9,54							
	AHETÖ (Baba Formu)	Kötü <sup>1</sup>	2	52,50	9,19	G.ararası	519,715	3	173,23	1,389	,248	-
		Normal <sup>2</sup>	62	49,72	11,64	G.içi	18707,227	150	124,71			
		İyi <sup>3</sup>	64	45,89	11,31	Toplam	19226,942	153				
		Çok iyi <sup>4</sup>	26	48,61	9,562							
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Anne Formu)	Kötü <sup>1</sup>	6	62,50	10,65	G.ararası	489,69	3	163,23	1,837	,145*	3-1
		Normal <sup>2</sup>	41	54,49	8,45	G.içi	9416,51	106	88,83			
		İyi <sup>3</sup>	51	53,03	8,81	Toplam	9906,2	109				
		Çok iyi <sup>4</sup>	12	53,50	7,60							
	AHETÖ (Baba Formu)	Kötü <sup>1</sup>	6	55,16	6,94	G.ararası	231,332	3	77,11	,882	,450	-
		Normal <sup>2</sup>	41	49,21	8,92	G.içi	9212,93	106	86,91			
		İyi <sup>3</sup>	51	48,60	10,31	Toplam	9444,26	109				
		Çok iyi <sup>4</sup>	12	49,41	6,54							

\*p&lt;0,05

Tablo 9 incelendiğinde AHETÖ Anne ve Baba formu puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzey

değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 10**

*Araştırma Grubunun Akademik Başarı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları*

Ölçekler	Alt Boyutlar	Akademik Başarı			Varyans Kaynağı			sd	KO	F	p	Fark
		n	$\bar{x}$	S	KT.	KT.	sd					
Takım Sporları	AHETÖ (Anne Formu)	Düşük <sup>1</sup>	13	57,92	8,87	G.ararası	606,032	2	303,01	2,634	,005*	1-3
		Ortalama <sup>2</sup>	64	54,32	9,81	G.içi	11368,12	151	115,02			
		Yüksek <sup>3</sup>	77	51,45	11,67	Toplam	17974,15	153				
	AHETÖ (Baba Formu)	Düşük <sup>1</sup>	13	53,07	7,01	G.ararası	998,20	2	499,10	4,134	,000*	1-3
		Ortalama <sup>2</sup>	64	49,82	11,11	G.içi	18228,73	151	120,72			
		Yüksek <sup>3</sup>	77	45,58	11,39	Toplam	19226,94	153				
Bireysel Sporlar	AHETÖ (Anne Formu)	Düşük <sup>1</sup>	6	57,50	8,45	G.ararası	244,34	2	122,17	1,353	,263	-
		Ortalama <sup>2</sup>	43	55,46	11,69	G.içi	9661,87	107	90,29			
		Yüksek <sup>3</sup>	61	52,85	7,69	Toplam	9906,21	109				
	AHETÖ (Baba Formu)	Düşük <sup>1</sup>	6	55,00	7,34	G.ararası	207,53	2	103,76	1,202	,305	-
		Ortalama <sup>2</sup>	43	48,93	11,12	G.içi	9236,72	107	86,32			
		Yüksek <sup>3</sup>	61	48,96	7,92	Toplam	9444,26	109				

\* $p<,05$

Tablo 10'a göre takım sporlarıyla uğraşanların AHETÖ- anne formu ( $F_{(2-151)}=2,634$ ;  $p<,05$ ) ve baba formu ( $F_{(2-151)}=4,134$ ;  $p<,05$ ) puan ortalamaları akademik başarı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<,05$ ). Akademik başarısı düşük

olanların puan ortalamaları ( $\bar{x}=57,92$ ) yüksek olanlardan ( $\bar{x}=51,45$ ) anlamlı derecede yüksektir. Tablo da ayrıca bireysel sporlarla uğraşanların AHETÖ – anne ve baba formu puan ortalamalarında farklılık tespit edilmemiştir ( $F_{(2-107)}=1,295/1,202$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 11**

*Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yılı Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları*

	AHETÖ (Anne Formu)		AHETÖ (Baba Formu)	
	r	p	r	p
Yaş		,094		,133
		128		,000**
		264		264
Spor Yılı		,019		,036
		,759		,563
		264		264

\*\* $p<,01$

Tablo 11'e göre araştırma grubunun AHETÖ (Baba Formu) puanlarının yaş değişkenine göre ( $r=,133$ ;  $p<,01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki göstermekte, AHETÖ (Anne Formu) ve AHETÖ (Baba Formu) puanlarının spor yılı değişkenine göre bir ilişki ( $r=,094$ ;  $p>,01$ ) göstermemektedir.

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının helikopter ebeveyn algılarının belirlenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Literatürde yeni ebeveyn tutumlarından biri olan helikopter ebeveyn algıları ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır ancak konu ile ilgili sporcular üzerinde bir çalışmaya rastlanmadığından benzer çalışmalar incelenerek tartışma hazırlanmıştır.

Araştırma grubunun branş değişkenine göre helikopter ebeveyn algılarına bakıldığında takım sporları veya bireysel sporla uğraşan sporcuların anne ve babalarını helikopter ebeveyn davranışı sergilediklerine

dair algılama düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 4;  $p>,05$ ). Bu durumda sporcunun hangi spor branşı işe uğraştığının helikopter ebeveyn algısına bir etkisi olmadığı söylenebilir. Araştırmada sporcuların ebeveynlerini orta düzeyde helikopter ebeveyn olarak algıladıkları tespit edilmiş ve sonuçları bu durumun etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ebeveyn algılarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5;  $p<,05$ ). Bireysel veya takım sporlarıyla uğraşan erkeklerin ölçeğin her iki formunda da yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu duruma göre erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek düzeyde helikopter ebeveyn algısına sahip oldukları söylenebilir. Bir başka ifade ile erkek çocuk sahibi anne babanın daha fazla helikopter ebeveyn tutumu sergilediği de düşünülebilir. Ortaya çıkan bu sonuca ebeveynlerin çocuk yetiştirmedeki kültürel değerlerin etkisi olduğu söylenebilir. Çünkü Türk toplumunda odak noktası olan erkek çocuklardır ve erkek çocuklar anne babanın



tutumlarına daha fazla maruz kalabilmektedir. Ayrıca ülkemizde kız çocukları daha korumacı ve baskı zihniyeti altında yetişmekte olduğu düşünüldüğünde anne babanın helikopter davranışları daha fazla normalleşmektedir. Genç takım sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha fazla düzeyde ebeveynlerini hem demokratik hem otoriter hem de ilgisiz olarak algıladıklarını tespit etmiştir (Orhan ve ark., 2023). Ayrıca Okray (2016), Lofti ve ark. (2020) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular elde etmişlerdir.

Araştırmada okul değişkenine göre puan ortalamalarına bakıldığında lise öğrencilerinin ölçeğin iki formunda da ortaokul öğrencilerinden yüksek puan aldıkları ancak aralarındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 6,  $p>.05$ ). Bu sonuca göre lise öğrencileri annelerini ve babalarını daha yüksek düzeyde helikopter ebeveyn olarak algılamaktadır. Bu durumda lise öğrencilerinin ergenlik döneminde olmalarının ve bu dönemin gençlerdeki kendini daha bağımsız hissetme, yetişkin olarak görülme, özgür hareket edebilme gibi ihtiyaçlarından dolayı ebeveynlerini bu şekilde algıladıkları düşünülebilir. Yılmaz (2020) ortaokul öğrencilerinin yüksek ebeveyn algılarına sahip olduğunu, Gude (2014) yaptığı çalışmada ilk öğretim öğrencilerinde daha yüksek helikopter ebeveyn algılarının olduğunu, Harper ve ark., (2014) çocukların okul değişkeninin helikopter ebeveyn algısını etkilemediğini, tespit etmişlerdir. Bulgulardaki farklılıkların sadece gelişim dönemi ile ilgi olmadığını, ebeveynlerin kişilik özellikleri ile ilgili de olabileceği gibi, ebeveynlerin bu tutumlarının çocuklarının yaşamları süresince de devam edebileceğini düşündürülebilir.

Araştırmada takım sporlarıyla uğraşanların anne ve baba helikopter ebeveyn algıları babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmamakta (Tablo 7), bireysel sporlarla uğraşanların anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmaktadır (Tablo 8). Annesi lise mezunu olan bireysel sporcuların puan ortalamaları annesi ilköğretim mezunu olanlardan anlamlı derecede yüksektir. Çocuk yetiştirmek ortak bir sorumluluktur ancak toplumumuzda anneler bu sorumluluğu daha fazla üstlenmektedir. Baba dışarıda çalışıp evin geçimini sağlayan kişi, anne ise ev ve çocuk bakımı ile uğraşan kişi konumundadır. Her ne kadar günümüzde bu sorumlulukların dağılımında eşitlik sağlanmaya başlanmış olsa da bu düşünceyi benimsemiş kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Yılmaz (2020) Türk annelerin

babalara kıyasla daha fazla helikopter tutumuna sahip olduğu ve babaların annelere göre daha fazla ilgisiz tutum sergilediğini ortaya çıkarmıştır. Bradley-Geist ve Olson-Buchanan'ın (2014) yaptığı çalışmada annelerin tutumlarının eğitim seviyesi göre farklılaştığını, eğitimin yüksekliğinin helikopter tutum sergilemede etken olduğunu tespit etmiştir. Özbek (2022) yaptığı çalışmada algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını ancak baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Gencer (2020) farklı gruplarla yaptığı çalışmada anne eğitim durumunun helikopter ebeveyn algılarını farklılaştırdığını, baba eğitim durumunun ise farklılaştırmadığını tespit etmiştir (Akt: Özbek, 2020). Artır (2022) yapmış olduğu çalışmada annelerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutum düzeyleri ile annelerin öğrenim düzeyi ve annelerin içinde yetiştikleri aile tipi arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Görüldüğü üzere literatürde araştırma bulgularına benzer ve farklı bulgulara rastlanmaktadır. Bulguların çeşitliliği araştırma gruplarının farklılıklarından, ayrıca ebeveynlerinde farklı kültürlerde yetişmiş ve o kültüre uygun ebeveyn tutumunu benimsemiş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırma grubunun helikopter ebeveynlik algılarının algılanan ekonomik düzey değişkenine göre farklılaştığı araştırmanın bir diğer bulgusudur (Tablo 9). Ekonomik durumlarını kötü olarak algılayan bireysel ve takım sporcularının iyi olanlara oranla daha yüksek düzeyde annelerini helikopter ebeveyn olarak algıladıkları söylenebilir. Bir başka değişle ekonomik düzeyi zayıf anneler daha yüksek helikopter ebeveyn tutumu sergilemektedir. Ekonomik durum ebeveynlerin helikopter tutumlarını etkilemektedir. Turan ve ark. (2024)'na göre ebeveynler bu durumun farkındadırlar ve artan akademik ve ekonomik rekabet sebebi ile bu tutumları sergilediklerini belirtmişlerdir. Literatür incelendiğinde helikopter tutumun genellikle orta üstü ve iyi gelir sahibi ebeveynlerde daha fazla görüldüğü şeklindedir (Avcı & Şatır, 2020; Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014; Bristow 2017; Kwon & Yoo 2017). Çalışma bulgularının literatürle uyumlu olmaması durumunun farklı ülkeler, farklı kültürler ve farklı ebeveyn düşüncelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca bahsedilen çalışmalarda ebeveynlerin çocuklarının sporcu olmaması da bu durumu etkileyebilir. Ülkemizdeki eğitim şartları ve ekonomik şartlar göz önüne alındığında gelir seviyesi düşük

ebeveynlerin çocuklarının geleceğine yön vermek, kariyer hedeflerine yardımcı olmak, ileride iyi bir hayat yaşamalarına olanak sağlamak için daha fazla destek sağladıkları düşünülebilir. Ayrıca helikopter ebeveynliğin araştırmada belirtilen olumsuz sonuçlarının yanında olumlu sonuçlarının da olduğu düşünülmektedir. Spor yapmak, sporda başarıya ulaşmak çok zaman ve emek harcamayı gerektirmektedir. Aktif olarak spor yapan çocuklar, gençler veya yetişkinler spor dışında kalan hayatlarında ödev yapma, ders çalışma, odasını toplama, yemek yapma gibi birçok sorumluluğu yerine getirmede zorluk yaşayabilmektedir. Bu noktada ebeveynlerin iyi niyetli helikopter davranışı sergilemeleri doğal karşılanabilir. Gelir seviyesi yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının eğitim veya çevre olanakları daha çeşitlidir ve gelecekleri ebeveynleri tarafından daha kolay şekillenebilir. Çocuk yetiştirmedeki en önemli role sahip olan annelerin bu eşitsizlik durumunu en aza indirme düşüncesi ile daha fazla helikopter ebeveyn tutumu sergilemeleri anlayışla karşılanabilir.

Araştırmadaki bir diğer bulguya göre takım sporları yapanların helikopter ebeveyn algılarının akademik başarı değişkenine göre farklılık göstermekte, bireysel spor yapanların algıları ise akademik başarı değişkenine göre farklılık göstermemektedir (Tablo 10). Bir diğer ifade ile takım sporları ile uğraşan sporcuların anne babaları daha fazla helikopter ebeveyn tutumu sergilemektedir. Takım sporları ve bireysel sporlar spor yapma temeline sahip olsa da takım sporlarının bir grup arasında oynanması, rekabetin diğer takımla gerçekleştirilmesi, bireysel sporların da kendi başına ve rekabeti de kendi performansıyla gerçekleştirilmesi gibi farklı dinamiklere sahiptir (*Spor254, 2023*). Bu farklı dinamikler bireylerde farklı kişisel özellikler kazanmasına sebep olabilmektedir. Aralarında birisi kolay diğer zor gibi bir ayrım yapmak doğru bir yaklaşım olmasa da bireysel sporcularının performanslarına, sportif ve akademik başarılarına daha iyi odaklanabildikleri söylenebilir (*Aykora & Dinçer, 2022*). Bu sebepten ötürü takım sporcularının ebeveynlerinin

Yeni nesil ebeveynlik kavramı olan helikopter ebeveynlik konusu ülkemiz literatüre yeni girmiş olması sebebi ile araştırma bulguları benzer çalışmalar ile desteklenmeye elden geldiğince çalışılmıştır. Literatürün daha çok yeni olduğu düşünüldüğünden çocuk ve gençler üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle sporcu bireyler üzerinde

çocuklarının akademik başarıları konusunda helikopter davranış sergiledikleri düşünülebilir. Artır (2022) helikopter ebeveynlerin çocuklarının akademik başarısının her şeyden önce geldiğini belirtmiştir. Ayrıca helikopter ebeveynliğin düşük akademik başarı ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalarda literatürde mevcuttur. (*Ganaprakasam ve ark., 2018; Kim ve ark., 2013; Segrin ve ark., 2012; Shoup ve ark., 2009*)

Tablo 11'e göre araştırma grubunun AHETÖ (Baba Formu) puanlarının yaş değişkenine göre ( $r=,133$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki göstermekte, AHETÖ (Anne Formu) ve AHETÖ (Baba Formu) puanlarının Spor yılı değişkenine göre bir ilişki ( $r=-,094$ ;  $p> 0,01$ ) göstermemektedir. Bu sonuca göre sporcuların yaşları arttıkça babaların helikopter baba davranışlarının düştüğü, annelerin tutumlarında ise bir değişiklik olmadığı söylenebilir. Ayrıca spor yılının ebeveynlerin helikopter tutumlarında bir etkisinin olmadığı da söylenebilir. Çocuk yetiştirme durumları ele alındığında annelerin ön planda oldukları ve çocuklar annelerinin gözünde hiç büyümedikleri de bir gerçektir. Loftis (2014)'e göre helikopter babalar, güvenli ve ahlaki davranış gibi konularda helikopterlik gösterdiklerini, annelerin helikopter davranışlarının ise her konuyu kapsadığını belirtmiştir. Artır (2022), Özbek (2020), Yılmaz (2020) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda daha genç yaşlardaki bireylerin helikopter ebeveyn algılarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların helikopter ebeveyn tutum algılarının normal düzeyde olduğu, ebeveyn tutumu algılarına cinsiyet, anne eğitim, algılanan ekonomik düzey, akademik başarı ve yaş değişkeninin etkisi olduğu, okul türü, baba eğitim durumu ve spor yılı değişkenlerinin ise etkisinin olmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Ayrıca ebeveynlere helikopter tutumun çocuk ve gençler üzerine etkilerinin anlatılacağı platformların hazırlanması da önerilmektedir.

## 6. ETİK BEYANI

Yayın etiğine uygun olarak etik kurul onayı çalışma öncesinde Gazi Üniversitesi Rektörlüğü Etik Komisyonundan 26.03.2024 tarih ve 06 sayılı toplantıda E-77082166-604.01-921388 sayı ile alınmıştır.

## 7. YAZAR KATKILARI

Çalışmanın planlanması, verilerin toplanması, literatür taraması, yazımı ve tartışması aşamaları yazar E.O.K. tarafından hazırlanmıştır.

## 8. KAYNAKLAR

- Ağdemir, S. (1991). Aile ve Eğitim. *Aile ve Toplum*, 1(1), 1-4. [https://dergipark.org.tr/tr/download/article\\_file/198056](https://dergipark.org.tr/tr/download/article_file/198056)
- Ağlönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi.
- Artr, K. E. (2022). *Helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen annelerin kendi öz yeterlilik inançları ile çocuklarının öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8. <http://dergi.tdf.gov.tr/en/download/article-file/2493889>
- Avcı, S. Ç. & Şatır, D. G. (2020). Yeni Bir Kavram: Helikopter ebeveynlik. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 163-168. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.738884>
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin sosyal inşası/ Bir bilgi sosyolojisi incelemesi*. Paradigma Yayıncılık, 70-74.
- Bradley-Geist, J. C. & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education and Training*, 56(4), 314-328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>
- Bristow, J. (2014). *The double bind of parenting culture: Helicopter parents and cotton wool kids*. Parenting Culture Studies: Springer, 200-215.
- Buyrukoğlu, E., Tanir, H., Özdemir, M. & Karagöz, S. (2024). Futbol, Voleybol ve Basketbol branşlarında aktif olarak yer alan amatör sporcuların algılanan başarı motivasyonu ile ebeveyn tutumlarının incelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13(2), 172-183. <https://doi.org/10.22282/tojras.1435804>
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/99995/>
- Checa, P., & Abundis-Gutierrez A. (2017). Parenting and temperament influence on school success in 9-13 year olds. *Frontiers in Psychology*, 8, 543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00543>
- Cui, M., Allen, J. W., Fincham, F. D., May, R. W., & Love, H. (2019). Helicopter parenting, self-regulatory processes, and alcohol use among female college students. *Journal of Adult Development*, 26(2), 97-104. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9301-5>
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Duygulu, S. (2018). *Yeni nesil ebeveynlik ve helikopter aileler*. Destek Yayınları.
- Erdoğan, G. (2013). *13-18 yaş obez tanısı almış ergenlerin anne-baba tutumu ve sosyal fizik kaygı ile ilişkisinin normal ergenlerle karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Eunjoo, J., Woosang, H., Seonghee, K., Hyelim, S., Yue, Z., & Zhenqiang Z., (2019). Relationships among helicopter parenting, self-efficacy, and academic outcome in American and South Korean College students, *Journal of Family Issues*, 40(18), 2849-2870. <https://doi.org/10.1177/0192513X19865297>
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Filiz Kitapevi.
- Fingerman, K. L., Cheng, Y., Wesselmann, E. D., Zarit, S., Furstenberg, F., & Birditt, K. S. (2012). Helicopter parents and landing pad kids: Intense parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family*, 74, 880-896. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.00987.x>
- Ganaprakasam, C., Davaidass, K. S. & Muniandy, S. C. (2018). Helicopter parenting and psychological consequences among adolescent. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(6), 378-382. <http://doi.org/10.29322/IJSRP.8.6.2018.p7849>
- Gençer, G. B. (2020). *Ergenlerde algılanan helikopter ebeveyn tutumunun, depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Okan Üniversitesi.
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). *The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement and family communication*. *Communication Research*, 41(8), 1111-1136. <http://doi.org/10.1177/0093650212456392>
- Gude, K. (2014). *College Students and their Helicopter Parents: a Recipe for Stress*. [http://www.huffingtonpost.com/karl-gude/parents-the-worst-kind-of\\_b\\_5097971.html](http://www.huffingtonpost.com/karl-gude/parents-the-worst-kind-of_b_5097971.html)
- Harper, C. E., Sax, L. J. & Wolf, S. (2012). The role of parents in college students' sociopolitical awareness, academic, and social development. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 49(2), 137-56. <https://doi.org/10.1515/jsarp-2012-6147>
- Hunt, J. (2008). Make room for daddy and mommy: Helicopter parents are here. *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), 9-11. <https://www.jwpress.com/Journals/JAAHE/BackIssues/JAAHE-Spring-2008.pdf#page=17>
- Spor254. (2023). Takım sporu yapmanın faydaları nelerdir? <https://spor264.com.tr/foto/15511656/takim-sporu-yapmanin-faydalari-nelerdir?2>
- Kahraman, S. (2011). *Çocukların algıladıkları ebeveyn tutumlarının sigara algıları üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kantrowitz, B. & Tyre, P. (2006). *The fine art of letting go*. Newsweek <http://www.usc.edu/student-affairs/parents/images/TheFineArtofLettingGo.pdf>

- Karabulut, E. O., & Ulucan, H. (2011). Yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi Kırşehir ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 227-238. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59498/855253>
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162-166. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/68011/>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelly, L., Duran, R. L. & Miller-Ott, A. E. (2017) Helicopter parenting and cell-phone contact between parents and children in college. *Southern Communication Journal*, 82(2), 102-114. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2017.1310286>
- Kim, S. Y., Wang, Y., Orozco-Lapray, D., Shen, Y. & Murtuza, M. (2013). Does 'Tiger Parenting' exist? Parenting profiles of Chinese Americans and adolescent developmental outcomes. *Asian American Journal of Psychology*, 4(1), 7-18. <https://doi.org/10.1037/a0030>
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*, Palme Yayıncılık, 85-88.
- Kouros, C. D., Pruitt, M. M., Ekas, N. V., Kiriaki, R., & Sunderland, M. (2017). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: The moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 939-949. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0614-3>
- Kwon, K., & Yoo, G. A. (2017). Does Culture matter? A Qualitative inquiry of Helicopter Parenting in Korean American College Students. *Journal of Child and Family Studies*, 26(7), 1979-1990. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0694-8>
- Kwon, K.A., Yoo, G., & Bingham, G.E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students" psychological adjustment? *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 136-145. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0195-6>
- Lamborn, S. D., & Groh, K. (2009). A four-part model of autonomy during emerging adulthood: Associations with adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 393-401. <https://doi.org/10.1177/01650254409338440>
- Loftis, L. (2014). *Things we don't discuss about helicopter parenting but should*. The Federalist. <http://thefederalist.com/2014/04/17/9-things-we-dont-discuss-about-helicopter-parentingbut-should>
- Lotfi, S., Meydan, S., & Erbaş, K. (2020). Investigation of the effects of perceived helicopter mother attitude on self-esteem and negative problem orientation in University students. *Archives of Health Science and Research*, 7(3), 231-7. <https://doi.org/10.5152/ArcHealthSciRes.2020.19045>
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1025591214100>
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425. <https://doi.org/10.1080/10510974.2013.811434>
- Okray, Z. (2016). Helicopter parenting and related issues: Psychological well being, basic psychological needs and depression on university students. *Current Research in Education*, 2(3), 165-173. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/crd/article/view/5000199427>
- Orhan, S., Elmas, L., Atıcı, A. R., Erbaş, M. K. & Karahan, M. (2023). Genç takım sporcularında anne-baba tutumları ile prososyal ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişki: Kesitsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri J. Sports Sci*, 5(3), 413-21. <https://doi.org/10.1080/10.5336/sportsci.2023-97701>
- Özbek, T. (2022). *Bireylerin algılanan helikopter ebeveyn tutumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özel, E. & Zelyurt, H. (2016). Anne baba eğitiminin aile çocuk ilişkilerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16(36), 9-34. <http://dx.doi.org/10.21560/spcd.60151>
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, I. J. (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*. 35(5), 1177-1190. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.03.007>
- Pehlivan, Z. (2013). Helikopter aileler. <https://tedmem.org/memnotlari/degerlendirme/helikopter-aileler>
- Segrin, C., Wozidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). The association between parent-child communication and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61, 237-252. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x>
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19
- Shoup, R., Gonyea, R. M. & Kuh, G. D. (2009). Helicopter parents: Examining the impact of highly involved parents on student engagement and educational outcomes. *49th Annual Forum of the Association for Institutional Research, Atlanta, Georgia*. <http://cpr.indiana.edu/uploads/AIR%202009%20Impact%20of%20Helicopter%20Parents.pdf>
- Turan, F. D., Yılmaz, R., Işık, M., Öngün, M., Kayabaşı, K., Amaç, E., & Soylu İ. (2024). Bireylerin algıladıkları helikopter ebeveyn tutumlarının yordayıcısı olarak ebeveynleşme durumları. *Akdeniz Nursing Journal*, 2(3), 88-9. <https://doi.org/10.59398/ahd.1374219>
- Van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counseling*, 18, 7-20. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2015.00065.x>
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27963/298406>
- Yılmaz, H. (2019). İyi ebeveyn, çocuğu için her zaman her şeyi yapan ebeveyn değildir: Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği (AHETÖ) Geliştirme Çalışması. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 3-31 <https://doi.org/10.24130/eccd-jeccs.1967201931114>
- Yılmaz, H. (2020). Türkiye'de helikopter ebeveynlik eğilimi ve helikopter ebeveynlerin demografik özellikleri. *Sosyal Politika*

- Çalışmaları Dergisi, 20(46), 133-160.  
<https://doi.org/10.21560/spcd.v20i54504.540233>
- Yılmaz, H., & Büyükcebeci A. (2019). Bazı pozitif psikoloji kavramları açısından helikopter ebeveyn tutumlarının sonuçları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 707-744.  
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/48897/623279>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence*, 35(1), 233–237.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.011>

## Kano Sporcularının Müsabaka Günü Yaşadıkları Duyguların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

### Examination of Emotions Experienced by Canoe Athletes on Competition Day Based on Various Variables

Abdurrahman DEMİR<sup>1</sup>, Alper Cavit KABAKÇI<sup>2</sup>, Deniz KORKMAZ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt, Türkiye.

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Rektörlük, Ankara, Türkiye.

<sup>3</sup> T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Bursa, Türkiye.

**ÖZ:** Sporda duygular, başarıyı belirleyen faktörlerden biridir. Farklı branşlarındaki sporcular üzerinde psikolojik faktörlerin detaylı bir şekilde incelenmesine rağmen durgunsu kano sporcuları üzerinde yapılan araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın amacı durgunsu kano sporcularının müsabaka günü yaşamış oldukları duyguların incelenmesidir. Araştırmaya 166 erkek ( $\bar{x}_{yaş}=15,12\pm 1,29$ ), 102 kadın ( $\bar{x}_{yaş}=15,33\pm 1,44$ ) sporcu olmak üzere toplam 268 durgunsu kano sporcusu katılmıştır. Araştırmada veriler, Demografik Bilgi Formu ve Spor Duygu Ölçeği üzerinden toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Spor Duygu Ölçeği alt boyutlarının değerlendirilmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi, milli olma değişkenine göre ise Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca, spor yaşları ile Spor Duygu Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, kano sporcularının spor duygu ölçeği kaygı ve coşku alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı fark olduğu, sporcuların spor yaşları ile spor duygu ölçeği keyifsizlik alt boyutu arasında hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, milli sporcu olma değişkenine göre spor duygu ölçeği mutluluk ve coşku alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak müsabaka günü kadın durgunsu kano sporcularının daha fazla kaygı ve coşku duygularını yaşadıkları, deneyim arttıkça kano sporcularının keyifsizlik gibi negatif duyguları daha çok yaşadıkları, milli sporcuların ise mutluluk ve coşku duygularını daha çok yaşadıkları söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** kano, duygu durumu, yarış günü.

**ABSTRACT:** Emotions in sports are vital factors that determine success. Although psychological factors have been extensively studied across various sports, more research needs to be focused on flatwater canoe athletes. Therefore, this study aims to examine the emotions experienced by flatwater canoe athletes on competition day. A total of 268 athletes participated, including 166 males ( $\bar{x}_{age}=15,12\pm 1,29$ ) and 102 females ( $\bar{x}_{age}=15,33\pm 1,44$ ). Data were collected using a demographic information form and the Sport Emotion Scale. For statistical analysis, an Independent Samples T-Test was used to evaluate the sub-dimensions of the Sport Emotion Scale based on gender. At the same time, the Mann-Whitney U Test was applied based on national athlete status. The Pearson Correlation Test was also conducted to assess the relationship between years of experience and the sub-dimensions of the Sport Emotion Scale. The findings indicated significant differences in the anxiety and excitement sub-dimensions of the Sport Emotion Scale in favor of male athletes. There was a mild positive correlation between years of experience and the unpleasantness sub-dimension. Significant differences in the happiness and excitement sub-dimensions based on national athlete status were found. In conclusion, it can be stated that female flatwater canoe athletes experience higher levels of anxiety and excitement on competition days, and as experience increases, athletes tend to experience more negative emotions, such as unpleasantness. Furthermore, national athletes experience higher levels of happiness and excitement.

**Keywords:** canoe, emotional state, competition day.

#### AÇIK ERIŞİM

##### Editör:

Deniz BEDİR  
Erzurum Teknik Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi, Erzurum, Türkiye.

##### Hakemler:

Yasemin ARI  
Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi, Tekirdağ,  
Türkiye.

##### Uğur ABAKAY

Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri  
Fakültesi, Gaziantep, Türkiye.

##### İletişim:

Abdurrahman DEMİR  
kanokayak@hotmail.com

##### Tarihler:

Geliş: 18.04.2024  
Kabul: 29.05.2024  
Yayınlanma: 30.06.2024

##### Künye:

Demir, A., Kabakçı, A. C., & Korkmaz, D. (2024). Kano sporcularının müsabaka günü yaşadıkları duyguların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *IntJourExerPsyc*, 6(1), 37-43. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1469554>

## 1. GİRİŞ

Duygu, insanların çevreden gelen uyarılara yönelik algıları ve buna verdiği tepkileri yöneten, psikolojik, bilişsel ve davranışsal boyutta olan negatif ya da pozitif doğrultuda değişen his ve fiziksel tepkilerdir (Özgüngör, 2018). Duyguları, belirli fiziksel ve sosyal zorluklara veya fırsatlara yanıt olarak ortaya çıkan, belirli bir süreyle sınırlı, biyolojik temellere dayalı algı, deneyim, fizyoloji, davranış ve iletişim kalıpları olarak tanımlamak mümkündür. Duygusal tepkiler, çeşitli durumlar ve dış etkenlerle etkileşime girerek ortaya çıkabilmektedir (Keltner & Gross, 1999). Duygular insan yaşamına çeşitli faydalar sunmaktadır. Örneğin, duygusal bir tepki, bir kişinin tehlikeli bir durumda tetiklenen bir 'savaş veya kaç' tepkisiyle hayatta kalmasına yardımcı olabilir. Benzer şekilde, sevinç duygusu, bir bireyin motivasyonunu artırabilir. Çoğu zaman duygularımız, karşılaştığımız fırsatlar ve zorluklar karşısında enerjik ve etkili bir şekilde tepki vermeye yardımcı olan en iyi destekçilerimizdir (Lazarus, 1991). Fakat iyi yönetilemezlerse duygular negatif işlevler gerçekleştirebilir (Puig & Vilanova, 2011).

Spor dünyasında duygular, bir kişinin başarısını belirleyen faktörlerden biridir. Duygu, her türlü spor branşında her zaman rol oynar. Ancak, her spor dalının farklı özellikleri vardır, bu da içerisinde yer alan duyguların bazı durumlarda çok az olabileceği bazı durumlarda da oldukça farklı olabileceği anlamına gelir. Duygular, sporcunun ve sporun türüne bağlı olarak performansı etkileyebilir (Jones, 2003). Sporcuların pozitif ve negatif duyguları, boyutlarına bağlı olarak spor performansını etkileyebilir (Martinent & Ferrand, 2009). Müsabaka anında aşırı derecede kaygılı olan bir sporcunun verimi istenilen düzeyde olmayabilir (Vallerand & Blanchard, 2000). Bu nedenle, duyguları başarılı bir şekilde düzenleme yeteneği, birçok kişi tarafından önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir (Uphill ve ark., 2012). Spor ortamlarında özellikle öfke, kaygı, üzüntü, heyecan ve mutluluk duygusunun olduğu beş duygunun önemli olduğu belirtilmiştir (Jones ve ark., 2005). Sakatlıktan sonra spora geri dönme kaygısı, hata yapmaktan utanma duygusu, hakem tarafından tartışmalı bir karara öfke duyma ya da kazanma olasılığından duyulan heyecan gibi durumlar, sporcuların yarışma veya müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında çeşitli duygular yaşamasına neden olabilir (Hanin, 2000; Uphill & Jones, 2007). Örneğin öfke duygusu sporcularda çok sık karşılaşılan bir duygudur. Sporcunun müsabakadaki kötü performansı, rakipten gelebilecek tehdit edici sözler ya da geçmişinde alınmış bir yenilgi öfke duygusunu tetikleyebilmektedir. Dolayısıyla öfke gibi

negatif duyguların kontrol edilmesi önemlidir (Mowlaie ve ark., 2011).

Durgunsu kano, bireysel kulvarları olan düz bir parkurda 200 metre, 500 metre ve 1000 metre mesafelerinde yarışların yapıldığı bir spor dalıdır. Bu spor dalının amacı, belirtilen mesafeyi en hızlı şekilde düz bir çizgide kürek çekerek kat etmektir (Burden, 2012). Kano branşında performans, vücut yapısı, kuvvet, dayanıklılık, teknik, irade ve motivasyon gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik faktörlere bağlıdır (Szanto, 2004). Bu spor dalı, performansı iyileştirmek için güç ve dayanıklılığın birlikte geliştirilmesi gereken bir spordur. Kano branşı çoğunlukla bireysel (K-1, C-1) niteliktedir, ancak takım olarak (K-2, K-4; C-2, C-4) yapılan yarışlar da vardır. Birçok sporcunun birden fazla kategoriye katılması, sporcu üzerinde daha fazla iş yüküne ve olası strese neden olduğundan, genel olarak yarışmalar birkaç gün içinde yapılmaktadır (Angosto ve ark., 2021). Sporcular tek gün içerisinde bile birkaç mesafede yarışabilmektedir (İCF, 2015). Bundan dolayı kano sporcuları yeterli performans gösteremeyerek elenme kaygısı yaşayabilmekte, yoğun ve mücadele ile geçen yarışlar kano sporcularının yarış günündeki yaşadıkları duygu durumunu etkileyebilmektedir (Isorna Folgar ve ark., 2019).

Duygular, spor psikolojisi alanında popüler bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bunun nedeni spor performansı üzerindeki etkileridir (Hagan ve ark., 2022). Çeşitli spor türlerinde her zaman duyguların rol oynadığına dair yapılan araştırmalar mevcuttur (Corbally ve ark., 2020; Lautenbach, 2017). Bu bağlamda sporda yaşanan duygularının bir araştırma konusu olarak incelenmesi gerekli bir alan haline gelmiştir (Palgunadhi & Kardjono, 2020). Daha önce yapılan derleme araştırmalar ya da meta analiz çalışmalar, duygular ile sportif performans arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur (Urfa & Aşçı, 2019). Diğer spor branşlarındaki sporcular üzerinde psikolojik faktörlerin detaylı bir şekilde incelenmesine rağmen durgunsu kano sporcuları üzerinde yapılan araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu nedenle kano sporcularının müsabaka günü yaşadıkları duyguların cinsiyet ve milli sporcu olma değişkenlerine göre farklı olduğu, spor yaşları ile Sporda Duygu Ölçeği alt boyutlarından coşku ve mutluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki, keyifsizlik, kaygı ve öfke alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bu çalışmanın hipotezleridir. Bundan dolayı bu çalışmada kano sporcularının müsabaka günü yaşamış oldukları duyguların incelenmesi amaçlanmıştır.

## 2. METOT

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Türk durgunsu kano sporcularının müsabaka günü yaşamış oldukları duyguların incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırma, mevcut bir olguyu mümkün olduğu kadar doğru bir şekilde tanımlamak için kullanılan bir araştırma yöntemi olarak tanımlanır (*Büyüköztürk ve ark., 2015*). Betimsel araştırmalarda incelenen olgular halihazırda mevcuttur. Bir araştırmacının yapması gereken, test, anket, görüşme ve hatta gözlem gibi araştırma araçlarını kullanarak mevcut verileri toplamaktır. Veri toplama genellikle anket yönetimi yoluyla gerçekleştirilir ve veri analizi, nicelikselleştirmeyi içerir. Betimsel araştırmanın temel amacı, çalışma kapsamındaki olguları sistematik olarak tanımlamaktır (*Atmowardo, 2018*).

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni Türkiye’de lisanslı olarak spor yapan durgunsu kano sporcularıdır. Araştırmanın örnekleme ise 02-03 Mart 2024 tarihlerinde Adana’da yapılan durgunsu Kano Olimpik ve Aday Milli Takım Test ve Seçme Yarışlarına katılan sporculardan oluşmaktadır. Araştırmaya bu yarışa katılan 166 erkek ( $\bar{X}_{yaş}=15,12\pm 1,29$ ), 102 kadın ( $\bar{X}_{yaş}=15,33\pm 1,44$ ) sporcu olmak üzere toplam 268 durgunsu kano sporcusu katılmıştır. Katılımcıların %61,9’u erkek, %38,1’i kadın, %9,7’si milli sporcu, %90,3’ünün milli sporcu değildir. Katılımcılar “kolayda örnekleme yöntemi” kullanılarak araştırmaya alınmıştır.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında durgunsu kano sporcularının demografik bilgileri için “Kişisel Bilgi Formu”, müsabaka anında yaşamış oldukları duyguları belirlemek için de “Spor Duygu Ölçeği” kullanılmıştır. "Jones ve ark., (2005) tarafından geliştirilen Sporda Duygu Ölçeği, Urfa ve Aşçı (2019), tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. İngilizce olarak başlangıçta formüle edilen bu ölçek, 22 duygusal ifadeyi değerlendirmek için beş aşamalı bir likert tipi ölçektir. Bu ifadeler, beş puanlık bir derecelendirme sistemiyle 0 (Hiç) ile 4 (Çok) arasında değerlendirilir. Ölçeğin amacı, sporcuların yarışma öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları duyguları sistematik bir şekilde ölçmektir. Belirtilen beş alt boyut, kaygı, rahatsızlık, öfke, coşku ve mutluluk olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, bu duygular pozitif ve negatif olarak sınıflandırılmıştır; kaygı, rahatsızlık ve öfke negatif duyguları temsil ederken, coşku ve mutluluk pozitif duyguları yansıtmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin Türkçe formunun orijinal beş faktörlü (Kaygı,

Keyifsizlik, Öfke, Coşku, Mutluluk) yapıyı desteklediği bulunmuştur ( $\chi^2/df= 1,383$ , GFI= 0,886, CFI= 0,953, RMR= 0,049, RMSEA= 0,045) (*Urfa & Aşçı, 2019*). Orijinal ölçeğin Cronbach alfa değerleri, yarışmadan önce 0,81 ile 0,88 arasında ve yarışmadan sonra ise 0,70 ile 0,89 arasında bulunmuştur.

### 2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma öncesi Siirt Üniversitesi Etik Kurulundan 16.02.2024-6500 sayılı ve 05.02.2024 tarihli “Etik Kurul Kararı” alınmıştır. Katılımcılara 02-03 Mart 2024 tarihinde Adana ilinde düzenlenen ‘Milli Takım Testi’ yarışlarında ulaşılmıştır. Katılımcılara müsabaka alanında yarış günü, yarışlardan hemen sonra ya da yarış aralarında ulaşılmış ve ölçekler uygulanmıştır. Ölçek fotokopi ile çoğaltılıp yarış alanında sporculardan ve antrenörlerinden izin alınarak sporcuların doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmaya katılan sporculara araştırma ile ilgili gerekli bilgilerin olduğu form oluşturulmuş ve sporcuların gönüllü olarak araştırmaya katılmaları için bilgilendirilmiş onam formları alınmıştır. Sporcular kendi istekleri doğrultusunda gönüllü bir şekilde araştırmaya katılmıştır.

### 2.5. Verilerin Analizi

Veri analizi sürecinde, durgunsu kano sporcularının demografik özelliklerine ilişkin bulgular, frekans ve yüzde analiziyle değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Yapılacak analizlere göre yapılan normallik analiz sonuçları cinsiyet açısından yapılacak karşılaştırmalarda ve korelasyon analizlerinde verilerin normal dağıldığı ancak millilik açısından yapılacak karşılaştırmalarda verilerin normal dağılmadığını göstermektedir. Bu kapsamda cinsiyet açısından yapılacak karşılaştırmalar için parametrik test olan Bağımsız Örneklem T-Test, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Buna karşın milli olma değişkeni açısından yapılan karşılaştırmalarda ise non-parametrik test olan Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0,05 seviyesi kabul edilmiştir.



### 3. BULGULAR

**Tablo 1**

*Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Duygu Ölçeği Alt Boyutları T-Testi Analizi*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kaygı	Erkek	166	7,32	4,11	3,140	,002*
	Kadın	102	8,98	4,30		
Keyifsizlik	Erkek	166	5,40	4,41	1,701	,090
	Kadın	102	6,39	4,86		
Öfke	Erkek	166	4,79	3,45	1,939	,054
	Kadın	102	5,62	3,33		
Mutluluk	Erkek	166	10,42	3,66	1,860	,067
	Kadın	102	9,54	3,83		
Coşku	Erkek	166	11,60	2,97	2,308	,022*
	Kadın	102	10,64	3,74		

\*p<0,05

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların spor duygu ölçeği kaygı (p<,05; t=3,140) ve coşku (p<,05; t=2,308) alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı fark

olduğu görülmektedir. Keyifsizlik (p>,05; t=1,701), öfke (p>,05; t=1,939) ve mutluluk (p>,05; t=1,860) alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmektedir.

**Tablo 2**

*Katılımcıların Spor Yaşları ile Spor Duygu Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki*

		Kaygı	Keyifsizlik	Öfke	Mutluluk	Coşku
Yaş	r	,057	,136*	,091	-,013	-,063
	p	,355	,026	,136	,838	,303
	n	,268	,268	,268	,268	,268

\*Hafif düzeyde pozitif yönlü ilişki

Araştırmada katılımcıların spor yaşları ile spor duygu ölçeği tüm alt boyutları arasındaki ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Tablo 2'e göre, sporcuların yaşları ile spor duygu ölçeği keyifsizlik alt boyutu

arasında hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu (r=,136; p=,026), kaygı (r=,057; p=,355), öfke (r=,091; p=,136), mutluluk (r=,013; p=,838) ve coşku (r=,063; p=,303) alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir.

**Tablo 3**

*Katılımcıların Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre ve Spor Duygu Ölçeği Alt Boyutları Mann Whitney U Testi Analizi*

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	Sıra		U	P
			Ortalaması	Sıra Toplamı		
Kaygı	Evet	26	118,77	3088,00	2737	,275
	Hayır	242	136,19	32958,00		
Keyifsizlik	Evet	26	117,85	3064,00	2713	,247
	Hayır	242	136,29	32982,00		
Öfke	Evet	26	110,35	2869,00	2518	,093
	Hayır	242	137,10	33177,00		
Mutluluk	Evet	26	202,35	5261,00	1382	,000*
	Hayır	242	127,21	30785,00		
Coşku	Evet	26	179,88	4677,00	1966	,002*
	Hayır	242	129,62	31369,00		

\*p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde milli sporcu olma değişkenine göre spor duygu ölçeği mutluluk (U=1382; p<,05) ve coşku (U=1966; p<,05) alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu, kaygı (U=2737; p>,05),

keyifsizlik (U=2713; p>,05) ve öfke (U=2518; p>,05) alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

#### 4. TARTIŞMA

Kano sporcularının müsabaka günü yaşamış oldukları duyguların incelenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre, kano sporcularının spor duygu ölçeği kaygı ve coşku alt boyutlarında erkek sporcular lehine anlamlı fark olduğu, keyifsizlik, öfke ve mutluluk alt boyutlarında ise anlamlı farkın olmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, Demir ve Barut (2021) durgunsu kano sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, kadın sporcuların yarış anında başarısız olma korkusu gibi negatif duygular yaşadıklarını, erkek sporcuların daha fazla özgüvenli olduklarını bulmuşlardır. Erkek kano sporcularının kadın kano sporcularına göre daha fazla kendilerine güvendiklerini söylemişlerdir. Durgunsu kano ile ilgili yapılan araştırmalar sınırlı olduğundan bu branşa benzer branşlar incelenmiştir. Elit kano polo sporcuları üzerine yapılan bir çalışmada müsabakadan bir gün önce yapılan ölçümlerde kadın kano polo sporcuların erkek kano polo sporcularına göre daha fazla stres, gerginlik ve öfke duygularını yaşadıkları bulunmuştur (Di Corrado ve ark., 2021). Aynı şekilde Brandt ve ark., (2010) elit kadın yelkencilerin erkek yelkencilere göre yarışma günü daha az canlılık, daha fazla gerginlik, öfke ve kafa karışıklığı gibi duygular gösterdiklerini bildirmişlerdir. Yarışma sırasında elit yüzücülerdeki ruh hali değişikliklerini değerlendiren O'Connor ve ark., (1989) kadınlarda gerginlik ve öfke gibi duygularda önemli artışlar olduğunu bulmuştur. Di Corrado ve ark., (2014), elit kadın sutopu oyuncularından oluşan bir grupta ulusal maç sırasında ruh hallerini izleyerek gerginlik ve öfke gibi duyguların daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Mevcut bu çalışmada da kadın kano sporcularının erkek kano sporcularına göre spor kaygı ve coşku duygularını daha yoğun yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonuçlarının literatürdeki sonuçlarla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni de spor yaşıdır. Mevcut bu çalışmada sporcuların spor yaşları ile spor duygu ölçeği keyifsizlik alt boyutu arasında hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu, kaygı, öfke, mutluluk ve coşku alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Carron ve Spink (1993), daha fazla deneyime sahip olan sporcuların daha özgüvenli ve daha yüksek saygınlık duygusuna sahip olduklarını ve bunun sonucunda da daha fazla memnuniyet duygusu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan Didymus ve ark., (2012) ise elit slalom kanocuların yarışmadan hemen önce çeşitli stres durumlarını yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bebetos ve ark., (2020) elit Yunan kano sporcularıyla yaptıkları

araştırmalarında her iki cinsiyetten genç sporcuların daha yaşlı ve daha deneyimli olanlara göre daha fazla bedensel ve bilişsel kaygı sergilediklerini bulmuşlardır. Benzer şekilde, farklı çalışmada da sporda daha deneyimli olan sporcular, özellikle bireysel sporlarda, farklı durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri bildirilmiştir (Bebetsos & Goulimaris, 2015). Mevcut bu çalışmamızda ise daha deneyimli kano sporcularının keyifsiz duygu durumlarının daha çok olduğu, kaygı öfke mutluluk ve coşku gibi duygularda ise herhangi bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Daha önceki çalışmaları sonuçlarına bakıldığında bizim araştırma sonuçlarımızın bazı araştırmalarla paralel bazı araştırmalarla da farklı olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda deneyimli sporcuların pozitif duyguları daha çok yaşadıkları ortaya çıkmışken bizim çalışmamızda deneyimli sporcuların keyifsizlik gibi negatif duyguyu daha çok yaşadıkları görülmektedir. Bunun sebebinin araştırmaların farklı kültürlerde, farklı yarışma ortamlarında yapılması, yaşı genç kano sporcularının yarış günü daha az rekabet ortamında olması ve genç sporculara başarı için fazla baskı olmaması gibi nedenler olabilir.

Bir diğer değişken olan milli sporcu olma değişkenine göre spor duygu ölçeği mutluluk ve coşku alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu, diğer tüm alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Demir ve Barut (2021) milli kanocuların yarışma günü milli olmayan kanoculara göre daha fazla başarılı olmayı isteme duygusu taşıdıklarını belirtmişlerdir. Alekrinskis ve ark., (2019) Litvanya ulusal kano ve kürek takımı sporcuları ile genç kano ve kürek takımı sporcularının yarış öncesi duygusal durumlarını incelemiş ve milli kano ve kürek sporcuları ile daha genç kano ve kürek sporcularının kaygı düzeyleri arasında bir fark olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Genç kadın milli voleybol takımı üzerinde yapılan çalışmada voleybolcuların yarışma yaklaştıkça kaygı düzeylerinin arttığı ve kendine güven duygularının düştüğü bildirilmiştir (Akarçeşme ve ark., 2004). Bu araştırma sonuçlarının farklı olmasının farklı kültürlerde ve farklı branşlar üzerinde yapılmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Sunstroem ve Bernardo (1982) yarışma günü yaşanan kaygının yüksek seviyede olması performans düşüklüğüne neden olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut bu çalışmamızda ise milli sporcuların kaygı düzeylerinin düşük olduğu, milli olmayan sporculara göre müsabaka gününde mutluluk ve coşku duygularını daha yoğun yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bunun sebebinin de milli kanocuların eleme yarışlarında daha başarılı olup rahat bir şekilde final yarışlarına kalmaları ve elemeye kaygısı gibi negatif duyguları yaşamamaları olabileceği düşünülmektedir.

## 5. SONUÇ, ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR

Sonuç olarak müsabaka günü kadın durgunsu kano sporcularının daha fazla kaygı ve coşku duygularını yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca yaş ve deneyim arttıkça kano sporcularının keyifsizlik gibi negatif duyguları daha çok yaşadıkları, milli sporcuların ise mutluluk ve coşku duygularını daha çok yaşadıkları bulunmuştur.

Bu araştırma Türk durgunsu kano sporcularının yarışma günü yaşamış oldukları duygularla ilgili güncel bilgiler sunmasına rağmen araştırmaya katılan sporcuların sadece tek bir yarış döneminden seçilmesi ve sadece 02-03 Mart 2024 tarihlerinde Adana'da yapılan Durgunsu Kano Olimpik ve Aday Milli Takım Test ve Seçme Yarışlarına katılan sporculardan oluşması gibi sınırlılıklara sahiptir. Bundan dolayı bu alanla ilgili yapılacak olan gelecek çalışmalarda bu sınırlılıkları da dikkate alarak farklı araştırmalar yapılması önerilebilir.

## 6. ETİK BEYANI

Araştırma öncesi Siirt Üniversitesi Etik Kurulundan 16.02.2024-6500 sayılı ve 05.02.2024 tarihli Etik Kurul Kararı alınmıştır.

## 7. YAZAR KATKILARI

DK verileri topladı, AD ve ACK çalışmayı tasarladı, AD verileri analiz etti, AD tartışmayı yazdı, DK ve ACK son halini okuyup onayladı.

## 8. KAYNAKLAR

- Akarçesme, C., Koruç, Z., & Yılmaz, V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27981/304971>
- Alekrinskis, A., Bulotienė, D., & Dągūtė, R. (2019). Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas*, 1, 12-17. <https://doi.org/10.15823/sm.2019.95.2>
- Angosto, S., Ortín-Montero, F.J., Morales-Baños, V., & Borrego-Balsalobre, F.J. (2021). Mood, burnout, and dispositional optimism in kayak polo players during their competitive stage. *Frontiers in Psychology*, 12, 667603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667603>
- Atmowardoyo, H. (2018). Research methods in TEFL studies: Descriptive research, case study, error analysis, and R & D. *Journal of Language Teaching and Research*, 9(1), 197-204. <https://doi.org/10.17507/jltr.0901.25>
- Bebetsos, E., & Goulmaris, D. (2015). Examination of "Pre-competition" anxiety levels, of mid-distance runners: A quantitative approach. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 498-502. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0056>
- Bebetsos, E., Aggelakis, E., Bebetos, G., & Gargalianos, D. (2020). Motivation psychological characteristics of canoe-kayak

- sprint elite youth athletes. *physical culture and sport. Studies and Research*, 85(1), 22-29. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0003>
- Brandt, R., da Silveira Viana, M., Crocetta, T.B., & Andrade, A. (2016). Association between mood states and performance of Brazilian elite sailors: Winners vs. non-winners. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(32), 119-125. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i32.712>
- Burden, N. A. (2012). *Rate of perceived exertion and profile of Mood State (POMS) in elite kayakers* [Doctoral dissertation]. University of Pretoria.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7(1), 8-18. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.8>
- Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M. A., (2020). Effects of mindfulness practice on performance and factors related to performance in long-distance running: A systematic review. *J Clin Sport Psychol*, 14(4), 376-398. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0034>
- Demir, A., & Barut, A. İ. (2021). Examining of competitive anxiety levels and achievement goals of flatwaters in terms of different variables. *International Journal of Eurasian Education & Culture*, 6(12), 1-24. <https://doi.org/10.35826/ijoecc.197>
- Di Corrado, D., Agostini, T., Bonifazi, M., & Percivalle, V. (2014). Changes in mood states and salivary cortisol levels following two months of training in elite female water polo players. *Molecular medicine reports*, 9(6), 2441-2446. <https://doi.org/10.3892/mmr.2014.2115>
- Di Corrado, D., Buscemi, A., Magnano, P., Maldonato, N.M., Tusak, M., & Coco, M. (2021). Mood states and performance in elite canoe polo players: the mediating role of stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4494. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094494>
- Didymus, F. F., Raspin, I. M., Fletcher, D., Arnold, R. (2012). Stress and coping in elite slalom canoeists prior to major competition. *Proceedings of the British Psychological Society Annual Conference*, London, UK. <https://eprints.leedsbeckett.ac.uk/id/eprint/2583/>
- Hagan Jr, J. E., Quansah, F., Ankomah, F., Agormedah, E. K., Srem-Sai, M., & Schack, T. (2022). Examining the underlying latent structure of the sports emotion questionnaire: Insights from the bifactor multidimensional item response theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1038217. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1038217>
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Isorna Folgar, M., Vazquez Figueiredo, M. J., Perez Saborido, I., Alias Garcia, A., & Vaquero Cristobal, R. (2019). Burnout syndrome among spanish high-level paddlers: Prevalence based on sociodemographic and sport practice variables. *Psychology, Society & Education*, 11, 83-97. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.2070>
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 407-431. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407>

- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lautenbach, F., (2017). A laboratory study on attentional bias as an underlying mechanism affecting the link between cortisol and performance, leading to a discussion on the nature of the stressor (artificial vs. psychosocial). *Physiology & Behavior*, 175, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.022>
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 318-336. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318>
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of selfconfidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- O'Connor, P. J., Morgan, W. P., Raglin, J. S., Barksdale, C. M., & Kalin, N. H. (1989). Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*, 14(4), 303-310. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(89\)90032-2](https://doi.org/10.1016/0306-4530(89)90032-2)
- Özgüngör, S. (2018). Duygular. In Ş. Işık (Ed.) *Psikolojiye giriş* (ss. 153-178). Pegem Akademi. <https://depo.pegem.net/9786052414132.pdf>
- Palgunadhi, F., & Kardjono, K. (2020). Emotion levels in individual game sports and martial arts. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 406-409). Atlantis Press.
- Puig, N., & Vilanova, A. (2011). Positive functions of emotions in achievement sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 334-344. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599761>
- Szanto, C. (2004). *Racing canoeing*. International Canoe Federation. [https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/167117/racing-canoeing-csaba-szanto-international-canoe-federation?\\_lg=en-GB](https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/167117/racing-canoeing-csaba-szanto-international-canoe-federation?_lg=en-GB)
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 79-89. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599406>
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.001>
- Urfa O., & Aşçı, F.H. (2019). Spor Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 42-55. <https://doi.org/10.33689/spormetre.518329>
- Vallerand, R.J. & Blanchard, C.M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Human Kinetics.