

## Sporcularda Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerinin İncelenmesi

Yunus ŞAHİNLER<sup>1\*</sup> 

Turgay BİÇER<sup>2</sup> 

Abdullah ACET<sup>3</sup> 

Mehmet ACET<sup>4</sup> 

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, *KÜTAHYA*

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *İSTANBUL*

<sup>3</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, *İZMİR*

<sup>4</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, *KÜTAHYA*

DOI: 10.31680/gaunjss.817059

**Orijinal Makale / Original Article**

**Geliş Tarihi / Received:** 27.10.2020

**Kabul Tarihi / Accepted:** 29.12.2020

**Yayın Tarihi / Published:** 29.12.2020

### Öz

Bu araştırmada; farklı illerdeki spor bilimler fakültelerinde ve spor liselerinde öğrenim gören sporcuların olumlu düşünme beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelinde bir çalışmadır. Farklı değişkenler arasında karşılaştırmalarda incelendiği için karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de bulundurmaktadır. Örneklem grubunu 2019-2020 döneminde Isparta, Kütahya, Antalya ve Afyon da spor bilimler fakültesi ve spor liselerinde okuyan ve en az 5 yıl spor yapan 110'u kadın, 316'i erkek olmak üzere toplam 426 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ölçek hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Veriler elektronik ortamda hazırlanıp katılımcılara e posta ile gönderilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddelik tek boyutlu bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek 4'lü derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından yapılmıştır. Yapılacak testlerin belirlenmesi için öncelikle verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış elde edilen değerlerin normal dağılım göstermesi sonucunda istatistiksel olarak parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Sporcuların olumlu düşünme beceri düzeylerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Yapılan istatistiksel değerlendirmeler  $\alpha$  .05 anlamlılık düzeyinde yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre; sporcuların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile cinsiyet ve aktif spor yapma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ( $p>0.05$ ) fakat sporcuların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile yaş, eğitim ve yaşanan bölge değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak sporcuların olumlu düşünme beceri düzeyleri ile eğitim durumu, yaş, yaşadığı bölge arasında anlamlı farklılıklar tespit edilirken cinsiyet ve aktif spor yapma durumlarında herhangi bir farklılık bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Psikoloji, Olumlu Düşünme

\* Sorumlu Yazar: Yunus ŞAHİNLER

e-mail: yunusahinler@gmail.com

Bu çalışma 5. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde Sözel Sunum Olarak Sunulmuştur.

## Investigation of Positive Thinking Skill Levels of Athletes

### Abstract

In this study; It is aimed to examine the positive thinking skill levels of athletes studying in sports science faculties and sports high schools in different provinces. The research is a study in scanning model. Since it is examined in comparisons between different variables, it also has the characteristics of a comparative relational survey model. A total of 426 students, 110 female and 316 male, who studied sports at faculties of sports sciences and sports high schools in Isparta, Kütahya, Antalya and Afyon during the 2019-2020 period, and who have been doing sports for at least 5 years, participated in the sample group voluntarily. Participants were given detailed information about the scale. The data were prepared electronically and sent to the participants by e-mail. As a data collection tool, the Positive Thinking Skills Scale, a one-dimensional 8-item scale, was used. The scale has a 4-point rating. The validity and reliability studies of the Turkish form of the scale were conducted by Akın, Uysal, and Akın (2015). In order to determine the tests to be performed, firstly the skewness and kurtosis values of the data were examined and it was deemed appropriate to perform statistically parametric tests as a result of the normal distribution of the obtained values. Descriptive statistics were used to determine the positive thinking skill levels of athletes. Statistical evaluations were made at the level of  $\alpha = .05$  significance. According to the findings obtained as a result of statistical analysis; There was no statistically significant difference between athletes' positive thinking skill levels and gender and active sports variables ( $p > 0.05$ ), but a statistically significant difference was found between the athletes' positive thinking skill levels and age, education, and living area variables ( $p < 0, 05$ ). As a result, significant differences were detected between the positive thinking skill levels of the athletes and their educational status, age, and the region they live in, while no difference was found in gender and active sports status.

**Keywords:** Sports, Psychology, Positive Thinking

### Giriş

Günümüzdeki kitlelerin yaşam koşullarının belirsizliklerle dolu olduğu bilinen bir gerçektir. Günlük yaşantının neler getireceğinin belirsizliği, meslek, iş, yaşam garantisi, sağlık güvencesinin olmayışı gibi durumların insanları kaygılandığı gözlemlenmektedir. İnsanların sağlıklı yaşam sürmesi, huzur bulması, hareketli ve üretken olmaları vb. faktörlere ve iç huzura bağlı olmaktadır.

Araştırmacılar ve bilim insanları uzun süreden beri kaygı ve diğer duygusal faktörlerin sportif başarıya etkilerini belirlemek için çalışmışlardır. Bilindiği gibi birçok psikolojik olgu sporda performansı etkilemektedir.

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için fiziksel, zihinsel ve bilişsel gelişimi amaçlayan, sağlık ve sosyal gelişim açısından da büyük öneme sahip bireysel ya da takım halinde yapılan etkinliklerin bütünüdür. Toplum olarak spor yapma alışkanlığının kazanılmasında, sporu bir hayat felsefesi olarak benimsenmesinde, kendine güven duygusunun kazanılmasında ve sosyal bir saygınlığa sahip bireyler olunmasında dolayısıyla iyi bir toplum yetiştirilmesinde büyük bir öneme sahip olduğu gerçeği yadsınamaz (Ulukan ve ark., 2019).

Birçok bilim ile iç içe geçmiş, insanı ilgilendiren ve çok branşlı bir yaklaşıma sahip bir bilim olan spor psikoloji alanıyla ilişkilidir. Spor psikolojisindeki gelişmelerle birlikte son zamanlarda çalışılmalara en çok konu olan alanlardan biri, spor ve kaygı olmuştur (Oda, 2014).

Spor kişinin hareketli çevrelere katılımları sağlamakta olan bir etkinlik olmasından dolayı kişinin sosyal bir birey olmasına da katkı sunmaktadır. Sporların

gelişmiş toplumlarda genellikle kolektif bir etkinlik olduğu dikkate alındığında sportif faaliyetler aracılığı ile spor yapan kişiler farklı insan grupları ile sosyal bir ilişki edinmektedirler.

Spor, insanın dar çevresinden kurtulup dış çevrede, başka etnik yapıya sahip insanlarla diyalog halinde bulunmasını, onları etkilemesi veya onlardan etkilemesine olanak sağlamaktadır. Sporun bu yönünün yeni dostlukların edinilmesine, edinilen dostlukların sağlamaştırılmasına ve sosyal uyumu desteklediği söylenebilir. Spor sadece spor yapanlar için değil, aynı zamanda izleyiciler arasında da önemli bir muhabbet ve kaynaşma konusu oluşturmaktadır (Çaha, 1999).

Spor, toplum yaşamında farklı yollardan giderek, kişileri direkt veya dolaylı yollardan giderek kendisine bağımlı hale getirmiş ve var olduğu sürelerde insanların ilgi odağı olmalarına neden olmuş sosyal olgulardan birisidir. Kişilerin vazgeçmek istemedikleri gereksinimlerini, zevklerini karşılanması sonucunda kendisine bağlı hale getiren spor, yaşadığımız dönemde oldukça büyük bir sosyal kurum olduğu anlaşılmış ve toplumu oldukça yakından ilgilendiren belirli davranışları, simgeleri ve düşüncelerin gelişimini sağlamıştır. Hızla gelişen teknoloji, insan yapımı işe olan ihtiyacı giderek azaltıyor, bu da insanın doğal yapısına, işin stresine ve dış dünyaya uyum sağlamayan bir yaşam tarzıyla sonuçlanarak psikolojik sıkıntıya yol açıyor. Bu aşamada sporun rahatlama üzerindeki etkisi ve kurtarma özelliklerinin ılımlı duygulardan ortaya çıkması, insanların psiko-sosyal gelişimine önemli derecede katkıda bulunmaktadır.

Dünyanın var olmasından bu zamana insanların var olması ile birlikte, hareket, fiziksel olarak eylem ve hayata ilişkin her şey insanlar tarafından sahiplenilmiş olan kavramlardır. İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana nüfus artıyor ve artan nüfus bugün çok yüksek bir düzeye ulaştı. Bu hızlı tempolu dünyada herkesin kendine özgü ve ortak arzuları ve ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda, menzili değerlendirirken bu ortak istek ve ihtiyaçlardan birinin egzersiz ve fiziksel aktivite olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaçların temel dayanağı, genellikle vücudun bundan yararlanabileceği fikrine dayanmaktadır.

Olumlu düşünme, bilinçaltı beynimizin yönlendirme yeteneklerini olumlu olarak kullanmaktır. Bilinçaltı yargılamaz; bilginin doğru, yanlış, makul, mantıksız, doğru veya yanlış olup olmadığına karar vermez. Davranışımızı ve performansımızı etkilemek istiyorsak, bunu ancak bilinçsizce yapabiliriz. Bunu yapmak için olumlu düşünceler seçmeli ve bunları düzenli olarak tekrar etmeliyiz. Çünkü tekrarlayan

düşüncelere dayanmaktadır. Tekrarlanan olumsuz düşünceler, olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Peiffer, 1997; Öğretir, 2004).

Olumlu düşünmeden tarih süreci boyunca var olduğu bilinen yalnız önem düzeyi geç fark edilmiş olan bir terimden bahsedilmektedir. 19. yüzyılda bu konseptte tapan Polyanna adlı bir kız hakkında yazdığı romandan sonra soruna olumlu bir açıdan bakmayı başardı ve günümüzde psikoterapide kullanılan benzer yöntemlerden birine bu çocuk kitabından yola çıkarak "Pollyanna Tekniği" deniyor. Yukarıdaki teknikler, herhangi bir durum, olay ve hatta felaketten iyi sonuçlar çıkarmak için kullanılır. Bu düşünce yapısı sistemi, elbette, olumsuz durumları görmezden geldiğimiz ya da küçümsediğimiz anlamına gelmez; Bu, durumun daha gerçekçi bir şekilde anlaşılmasını önerir (Nicky Hayes, 2011).

Pozitif düşünmenin önemi, olumlu psikolojik etkisinden dolayı son yıllarda bilinen bir gerçektir. Kişilerin kişisel özelliklerine göre farklı görüşleri vardır. Olaylara olumlu bakanların güçlükleri kolaylıkla aşabildikleri, olumsuz görüşe sahip olanların ise gelmediği görülmüştür. Böylesine stresli bir durumda genel beklentiler önemli bir rol oynar. Bu genel tutumlardan en önemlisi iyimserliktir (Kutlu ve ark. 2004).

Olumlu düşünme, herhangi bir zamanda ve her durumda yapılacak iyi bir şey olduğuna inanan ve bir kişinin hayatını olumlu yönde etkileyen bir zihniyettir. Günümüzde iş, spor ve sanat dünyasında bile pozitif düşünme beyin gücünü artıran bir faktör olarak kabul edilmektedir. Olumlu düşünme, bir bireyin motivasyonunu ve yaşam kalitesini artırmak için önemli bir araçtır. Olumlu düşünme, bir olayın daha spesifik bir yönünü gören bir birey olarak görülebilir. Genel özelliklere sahip bir kavram olan pozitif düşünme, bir kişinin konuşmasını, davranışını, duygularını ve düşüncesini yansıtan bir dizi tutum olarak tanımlanabilir (McGrath, 2004).

Günümüzde olumlu düşünme kavramı, insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Geçmişte, toplumdaki pozitif düşüncenin fiziksel refahla ilişkili olduğu kabul edilirken, son klinik araştırmalardan elde edilen veriler, fiziksel ve psikolojik sağlığın olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Fakat modern toplumlarda kişisel sağlık olumlu olmak da dahil olmak üzere daha kapsamlı bir anlayıştır. Pozitif eğilim veya pozitif düşünmeye sahip olarak tanımlanan pozitiflik, insanların biliş, duygu ve eylemlerinden etkilenen yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik altında yatan gizli boyuta karşılık gelir. Pozitiflik, bireylerin kendilerine, geleceğe ve geçmiş deneyimlere karşı olumlu bir yönelime veya olumlu değerlendirmelere sahip oldukları anlamına gelir (Yıldız, 2016).

Olumlu düşünme, her zaman şeylerin olumlu tarafına odaklanma eğilimidir. Pozitif insanlar, herhangi bir engeli aşabileceklerine inananlardır. Bazı insanlar, pozitif düşüncenin bilimsel olarak kanıtlanmış bir düşünme şekli olduğuna inanır, ancak her zaman pozitif olabilir ve pozitif düşünme gerçekçi olmayabilir.

Olumlu şekilde düşünme olumsuzluklara razı olmayan her şartta yapılabilecek olan bir şeylerin olduğuna inanmakta olan, insanların yaşamlarını olumlu şekilde etkileyen bir düşünce şeklidir (İbrahimoğlu, 2003).

Mevlana'nın kardeşim sen sadece düşünceden ibaretsin. Geri kalan yalnızca et ve kemiksin. Gül düşünürsen gülistan olursun. Eğer diken düşünürsen diken olursun " satırlarında da ifade ettiği gibi pozitif anlamda düşünce olumsuz durumlara razı gelmeyen, her şartta yapılabilecek olan iyi şeylerin olduğuna inanan, insanların yaşamlarını olumlu şekilde etkileeyecek olan bir düşünce şeklidir. Yaşadığımız dönemde artık sanat, sağlık, spor ve buna benzer faaliyetler arttıkça birden fazla alanda beyin gücünü ve verimi artırıcı bir faktör şeklinde kabul edilmektedir. Doğu felsefesinde temel kaynak olan pozitif düşünce yaşadığımız dönemde batıda bulunan tıbbın da benimsenmiş olduğu bir yaklaşımdır.

Başarıya giden yol, olumlu düşünmekten geçer. Bu iki kelime bir yaşam felsefesi olarak kabul edilir ve çevrelerindeki insanlar umutlarını, umutlarını ve iyimserliklerini kaybetmeden kendinden emin, cesur ve girişimci bireyler hissederler (İbrahimoğlu, 2003).

Kafamızda bulunan düşüncelerimiz hayat bakış açımızın temel faktörüdür. Coğrafi olarak aynı dünyada yaşasalar da her insan dünyayı farklı algılar. Her insanın kendine özgü bir iç dünyası vardır. Olumlu bakış açısına sahip, çevredeki olayları bu açıdan değerlendirebilen ve diğerlerinden daha olumlu deneyimler yaşayan kişiler genellikle hayatta daha başarılı, faaliyetlerinde ise daha enerjik ve mutludur (Öğretir, 2004).

Olumlu düşünme, bireylerin geleceğe dair umutlu imajlara sahip olmalarına yardımcı olan (Bekhet ve Zauszniewski, 2013), iyimser fikirler geliştiren, sorunlara uygun çözümler bulan, olumlu kararlar veren ve hayata genel bir bakış açısı getiren bilişsel bir süreçtir.

Kişinin etrafında bulunan insanlar ile kurmuş olduğu sağlıklı ilişki özellikle pozitif düşünce ile pozitif denetimler adına oldukça önem taşımaktadır. Bireyler bir toplulukta yaşar ve her zaman paylaşılmalıdır. Paylaşılan şeyler iyi ve olumlu şeyler olabilir, ancak üzüntü olumsuz şeyler olabilir. Paylaşmak o kadar güçlü bir duygudur

ki, durumu ne kadar çok paylaşırsanız, durum o kadar mutlu olur; Kaygısız mutluluk azalır. Bu yüzden bireyler hem sevinçlerini hem de üzüntülerini (sevdiklerini) paylaşmak istemektedirler (Öğretir, 2004).

Olumlu düşünme gerçekçi değerlendirme ihtiyacını göz ardı etmez. Aksine, sorunların, olayların ve olumsuzlukların hem olumsuz hem de pozitif yönlerini kabul eder ve ardından olumlu bir odaklanmaya ve yoruma doğru hareketi destekler (Tod, Warnock ve Allmark, 2011). Olumlu düşünme, bireyin, kendine yardımı (Bilge, 2012) olarak görülmekte ve hastalıklar dahil olumsuzluklarla başa çıkmak için yararlı bir strateji olarak önerilmektedir (Tod, Warnock ve Allmark, 2011).

Literatürde iyimserliğin ve olumlu düşünmenin stres, kaygı ve depresyonun etkilerini azalttığına dair yapılmış araştırmalar bulunmaktadır (Ahangarzadeh ark., 2017; Gustafsson ve Skoog, 2012; Nikmanesh ve Zandvakili, 2015; Rajandram ark., 2011; Singh ve Jha, 2013; Sumi, 1997; Wong, 2012; Zandvakili ve ark., 2014; Zenger ark., 2010).

Sporda olumlu düşünmek yaptığın bireysel veya takım sporunu benimsenmesini, gelişimindeki farklılığı, performansının üst düzeylerini görmeni sağlar.

Sporda olumlu düşünmek, olumlu hissetmeye yol açar. Olumlama egzersizleri pozitif düşünmenize sağlayacak en önemli egzersizdir. Olumlu düşünme aynı zamanda spor yaparken endorfin hormonu denilen mutluluk hormonu da yükseltir. Sporda olumlu düşünme sporcuları fiziken ve ruhen rahatlatmaktadır. Örneğin beynin sol prefrontal korteks diye adlandırılan bölümü, daha çok pozitif duyguları kontrol ediyorsa; bu bölgedeki aktivitenin artması kişinin genel olarak daha iyi hissetmesini sağlayacaktır. Kronik stresten muzdarip bir kişi, normalin üzerinde kortizol hormonu salgılayarak hipokampusu rahatsız edecek; hipokampus bölümünün sorumlu olduğu görsel hafıza bundan negatif yönde etkilenecektir.

Spor yaparak ve olumlu düşünerek beyin aktivitelerini, olumlu düşünceyle şekillendirmek mümkün.

Elit sporcuların çoğu ısınma çalışmalarında olumlu düşünme tekniğini kullanmaktadır. Özellikle koşulların el verişsiz ve kısıtlı zaman durumlarında tercih edilmektedir.

Sporda olumlu düşünme sporcuların müsabaka öncesi motivasyon seviyesini optimal düzeye getirmek ve kaygı, stres seviyelerini aza indirmek müsabaka sonrası da sporcunun psikolojik performansını kontrol altında tutmak için çok önemlidir.

Sporcunun performansını arttırmak için negatif düşüncelerden uzaklaşması gerekiyor bunun içinde bazı olumlu düşünme tekniklerinden faydalanmak gerekiyor. Örneğin “Ben olumlu düşünmeyi hedeflediğimde her zaman bir şeyler oluyor ve beni engelliyor” diyorsanız; iş burada bu engelleyen durumu ortadan kaldırmak adına biraz pratik yapmanız gerekmektedir. Bu pratikler ise meditasyon olabilmektedir. Meditasyon beyni dinlendirir.

Zihni sakinleştirmenin bir yolu, meditasyon sırasında nefeslerinizi saymak, gözlerinizi kapatmak veya nesneye odaklanmak ve zihninizi gevşetmeye çalışmak, zihninizi gevşetmek ve hiçbir şey düşünmemektir. Bu yöntem meditasyondur. Ayrıca müzik gibi aktiviteler rahatlatıcı olabilir.

Ayrıca, yorulmadan egzersiz yaptığımızda vücudumuz toksinleri detoksifiye eder ve salgılar. Aynı zamanda egzersiz, endorfin adı verilen mutluluk hormonunu da artırır. Olumlu düşünme başarıyı motive eder. İnsanı harekete geçirir. Mahatma Gandhi'nin de ifade ettiği gibi; 'Düşünceleriniz her daim olumlu olsun bunun sebebi, düşünceleriniz ve sözlerinizi, davranışlarınızı, davranışınız ise kaderinizi etkilemektedir.

## **Yöntem**

Bu araştırma tarama modelinde bir çalışmadır. Bu model önceden ya da günümüzde var olan belirli bir durumu olduğu şekli ile betimlemeleri hedefleyen çalışma yaklaşımlarıdır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Çalışmaya konu olmuş olan olay, kişi veya nesne, kendi şartları içerisinde veya olduğu şekli ile tanımlanmaya çalışılmaktadır. Buna ek olarak, karşılaştırmalı tarama modeli, tanımlanan değişkenler arasındaki farkların yaş, cinsiyet, eğitim, spor yılı, boş zaman ve yaşadıkları ortama göre incelendiğinde benzersizdir.

## **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma evrenini 2020-2021 Isparta, Kütahya, Antalya ve Afyon illerindeki üniversitelerde spor fakültelerinde ve spor liselerinde öğrenim gören en az 5 yıl lisanslı spor yapmış sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, Isparta, Kütahya, Antalya ve Afyon illerinde farklı spor branşlarında spor yapan ve yapmayan %25,8'i kadın, %74,2'si erkek olmak üzere toplam 426 gönüllü üniversite ve lise öğrencisinden oluşmaktadır.

## **Veri Toplama Süreci**

Araştırmada kullanılan çevrim-içi anket formu, Isparta, Kütahya, Antalya ve Afyonda üniversitelerde ve liselerde öğrenim gören öğrencilere mail yoluyla gönderilerek uygulanmıştır. Veriler bilgisayar ortamında toplanmış ve SPSS programına aktarılmıştır.

## **Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği**

Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeği 8 maddeden meydana gelen tek boyutu olan ölçeklerden birisidir. Bu ölçek dördü bölüme bir derecelendirmesi bulunmaktadır. Bu ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliklerine ilişkin çalışmalarını Akın, Uysal ve Akın (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları.81 olarak hesaplaması yapılmıştır.

## **Verilerin Analizi**

Gerçekleştirilen araştırmaların sonucunda elde edilen veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiş ve hata payı 0.05 şeklinde ele alınmıştır. Bu çalışma kapsamında bireysel özellikler frekans ve yüzdelik değerlerin analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu verilerin dağılımlarının normal olup olmadığına ilişkin olarak inceleme yapılmış Skewness ve Kurtosis değerlerinin  $\pm 2$  arasında olduğu görülmüş bu sebeple parametrik analiz uygulamaları yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tamamlayıcı olan istatistikler, bağımsız olan gruplar t-testi, farklı değişkenler arasında çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi ile tukey testinden yararlanılmıştır.

## **Bulgular**

Bu kısımda yapılan araştırma da elde edilen bulgular ve bu bulgulara ait yorumlar yer almaktadır.



**Tablo 1.** Katılımcıların Kişisel ve Betimsel Bilgileri

		Frekans	%
Yaş	18	32	7,5
	19-25	266	62,4
	26-33	53	12,4
	34-41	75	17,6
Cinsiyet	Bayan	110	25,8
	Erkek	316	74,2
Spor Yapıyor Musunuz	Evet	298	70,0
	Hayır	128	30,0
Eğitim Durumu	Lise	147	34,5
	Üniversite	177	41,5
	Yüksek lisans	67	15,7
	Doktora	35	8,2
Yaşadığınız Bölge	İlçe	107	25,1
	İl	187	43,9
	Büyükşehir	132	31,0

Çalışmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, spor yapıyor musunuz, eğitim durumu ve yaşadığı bölge tanımlayıcı tablo 1’de gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya %25,8 erkek, %74,2 kadın olmak üzere toplam da 426 birey gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin yaş değişkenine göre büyük çoğunluğunun %62,4 19-25 yaş arasındadır. Katılımcıların spor yapıyor musunuz durumuna göre %70 ile evet %30 ile hayır arasındadır. Eğitim durumuna göre ise %34,5 lise, %41,5 üniversite, %15,7 yüksek lisans, %8,2 doktora bireylerin yaşadığı bölge değişkeni göre ise %25,1 ilçe, %43,9 il, %31,0 ise büyükşehirde yaşadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre olumlu düşünme becerileri Düzeyleri t-testi Analiz Sonuçları

Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Kadın	316	24,17	3,697	,312	,541
Erkek	110	23,91	3,993		

p>0.05

Tablo.2 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sporcuların olumlu düşünme becerileri ile kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (p>0,05).

**Tablo 3.** Sporcuların aktif spor yapma durumuna Göre olumlu düşünme becerileri Düzeyleri t-testi Analiz Sonuçları

Aktif Spor yapıyor musun	N	X	SS	t	p
Evet	298	24,13	3,870	,191	,849
Hayır	128	24,05	3,547		

p>0.05

Tablo.3 incelendiğinde katılımcıların spor yapıyor musunuz değişkenine göre sporcuların olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir (p>0,05).

**Tablo 4.** Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Olumlu Düşünme Becerileri Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi Sonucu

Boyut	Yaş Grubu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Olumlu Düşünme	18	32	21,40	3,290	8,618	,000	1-2*, 1-4*
	19-25	266	24,34	3,349			
	26-33	53	23,26	4,566			
	34-41	75	25,02	4,200			

\*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların olumlu düşünme becerileri ile yaş değişken aralarında anlam ifade eden bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır (p<0,05). Ayrıca en yüksek ortalamanın 34-41 yaş aralığında ( $\bar{X}$ =25,02), en düşük ortalamanın ise 18 yaş aralığında ( $\bar{X}$ =21,40) olduğu görülmektedir.

**Tablo 5.** Sporcuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Olumlu Düşünme Becerileri Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi Sonucu

Boyut	Eğitim durumu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Olumlu Düşünme	Lise	147	23,61	3,758	10,53	,000	1-2*, 1-4*, 2-4*
	Üniversite	177	24,36	3,752			
	Yüksek lisans	67	23,00	3,242			
	Doktora	35	27,00	3,395			

p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde yapılan anova testi sonucunda katılımcıların olumlu düşünme becerileri ile eğitim seviyelerinin arasında anlam ifade eden bir farklılığın olduğu görülmüştür (p<0,05).

**Tablo 6.** Sporcuların Yaşadığı Bölge Değişkenine Göre Olumlu Düşünme Becerileri Düzeylerine İlişkin ANOVA Testi Sonucu

Boyut	Yaşadığı bölge	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Olumlu Düşünme	İlçe	107	23,35	3,585	9,721	,000	1-2 ,1-3 ,2-3
	İl	187	25,00	3,718			
	Büyükşehir	132	23,45	3,756			

p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların olumlu düşünme becerileri ile yaşadığı bölge değişkeni arasında istatistik yönden bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır (p<0,05).

### Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları kapsamında sporcuların olumlu düşünme becerileri ile yaş, eğitim durumu, yaşadığı bölge değişkenleri aralarında istatistiksel bakımdan farklılıkların olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyet ve aktif spor yapma durumlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde bizim çalışmamızdan farklı olarak cinsiyet değişkenine göre Scott, (1997) gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında subelitas diye isimlendirilen kadın atletlerin tutumlarını ve ilkelerini incelemeye almıştır. Sonuç olarak kadın atletlerin yeteneklerinden fazla kazanmalarından daha çok kazanma isteklerinin daha büyük olduğu belirlenmiştir. Atletlerin düşünce yapıları incelemeye alındığında “eğer belirli bir şeyi oldukça iyi yapmayı planlamıyorsan, başarı yakalayamazsın. Gerçek anlamda başarmak istiyorsan o zaman başarılı olabilirsin” düşüncelerine sahip oldukları anlaşılmıştır. Bu bağlamda kadın atletlerin pozitif düşünceleri sayesinde başarı yakaladıkları anlaşılmıştır.

Karadağ'ın (2019) araştırmasında erkeklerin kadınlara göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir.

Benzer şekilde Jacobsen ve ark., (2014) erkeklerin kadınlara göre pek çok konuda iyimser olmaya daha eğilimli olduklarını belirtmiştir. Araştırmada ayrıca katılımcıların yaşları ve olumlu düşünme becerileri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde Jung ve ark., (2007) araştırmasında 30'lu yaşlarındaki insanların 40'lı ve 50'li yaşlarındaki insanlara göre olumlu düşünme puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Chang, (2002) genç yetişkinlere kıyasla yaşlıların anlamlı düzeyde daha iyimser olduğunu belirtmiştir. Aktif spor yapma durumu incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Farklı bir çalışmada Drach-Zahavy ve Somech (1999) hedeflerini

gerçekleştirmeye ilişkin gerçekleştirdikleri çalışmada, pozitif olma dereceleri güç kazanmaya başladığında buna bağlı olarak performansların da artış gösterdiği ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada ise Lipowski'nin (2012) sporcuların spor yapmayanlara göre olumlu düşünmenin daha fazla iyimserlik gösterdiği sonucuna ulaştığı görülmektedir. Diğer araştırmalardan farklı olarak Bostani ve Saiari (2011) duygusal zekanın bileşenlerinden biri olarak, sporcularla sporcu olmayan öğrencilerin iyimserliklerini karşılaştırmış ve anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Olumlu düşünme becerilerine sahip olmanın da sporun yarattığına benzer mental etkiler yarattığı dikkate alınır, sporun ve olumlu düşünme becerilerinin birbirini tamamlayan paydaşlar olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Farklı bir çalışmada Trish ve ark., (2002) zeka bölümlerine ilişkin psikolojik beceriler eğitim programlarının değerlendirmeye alındığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada sporcuların her birisi ile üçer saatlik görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmelerde ki konular; nefes almanın teknikleri, stres yönetimleri, pozitif yönlü düşünce ile alakalı konular oluşur. Sonuç olarak programa katılım sağlayan aletlerin hem basketbol alanında ki şampiyonların başarı düzeyleri yükselmiş hem de beceri eğitim düzeyleri programlarında başarıların artış gösterdiği görülmektedir.

Sporcuların eğitim durumu incelendiğinde anova testi sonucunda olumlu düşünme becerileri ile eğitim seviyesi değişkenlerinin arasında anlam ifade eden bir farklılığın olduğu anlaşılmıştır ( $p < 0,05$ ). Bu farklılığın sebebi eğitim seviyeleri ve yaş ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Yaşın ilerlemesiyle insanların olgunlaşması ve olaylara bakış açısı değişmektedir. Farklı bir çalışmada ise Üniversite öğrencileri duygusal zekâlarının iletişim becerileri ve bireysel yenilikçilik seviyeleri ile ilişkisine yönelik olarak gerçekleştirilen bir çalışmada iletişim becerileri ve duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Büyükbeşe ve ark., 2017).

Sporcuların yaşadığı bölge değişkeni incelendiğinde ise olumlu düşünme becerileri ile yaşadığı bölge değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

Büyükşehir ve ilde yaşayan sporcuların olumlu düşünme beceri düzeyleri daha yüksek düzeyde oldukları anlaşılmaktadır. Bunun sebebi ise sahip olunmuş olan olanaklar şeklinde açıklanmaktadır. Korelasyon analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyet durumunun diğer değişkenlerle ilişkisi olmadığı

saptanmıştır. Yaş değişkeni ile olumlu düşünme becerisi ve eğitim durumları arasında ilişki tespit edilmiştir. Aktif spor yapma durumu ile eğitim durumu arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim durumu değişkeni ile olumlu düşünme becerisi arasında ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak sporcuların olumlu düşünme becerileri ile yaş, eğitim durumu ve yaşadığı bölge değişkenlerine göre istatistik olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Cinsiyet ve aktif spor yapma durumlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Birey her ne kadar sosyal hayat içinde olumsuz yaşam koşulları ile karşı karşıya kalsa da olumlu bakış açısı içinde bulunduğu durum ile baş etmesini kolaylaştırmakta ve hayatına devam edebilmesine olanak sağlamaktadır. Çalışmamız Türkçe literatürde oldukça yetersiz olduğu görülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda örneklemelerin sosyal yaşam içerisindeki bireyler üzerinde farklı eğitim seviyesinde öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmesi literatüre ciddi katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Kaynaklar**

- Ahangarzadeh Rezaei, S., Nematolahei, A. ve Oladrostam, N. (2017). The effect of positive thinking training on stress, anxiety and depression in coronary heart disease. *The J Urmia Nurs Midwifery Fac*, 15(5), 339-348.
- Akın, A., Uysal, R., ve Akın, Ü. (2015). Olumlu Düşünme Becerileri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 51, 265-270.
- Bekhet, A. K. ve Zauszniewski, A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: Psychometric testing of a new scale. *Western Journal of Nursing Research*, 35(8), 1074–1093. <https://doi.org/10.1177%2F0193945913482191>.
- Bilge, A. (2012). Yaşama dair olumlu düşünce. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(3), 129-135.
- Bostani, M. ve Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259-2263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.441>.
- Büyükbeşe, T., Direkçi, E. ve Erşahan, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekalarının İletişim Becerilerine ve Bireysel Yenilikçilik Seviyelerine Etkisi.

- Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(2), 221-236.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Chang, E. C. (2002). Optimism–pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675-690. <https://doi.org/10.1023/A:1020313427884>.
- Çaha, Ö. 1999. Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma. Ankara: Beta.
- Drach-Zahavy, A.ve Somech, A. (1999). Constructive Thinking: a Complex Coping Variable That Distinctively Influences The Effectiveness of Specific Difficult Goals. *Personality and Individual Differences*. 27: 969-984.
- Gustafsson, H. ve Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress ve Coping*, 25(2), 183-199. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>.
- İbrahimoglu, D. (2003). Pozitif Düşünce ve Beyin Gücü. <http://www.psikoenerji.com>.
- Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W. ve Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior ve Organization*, 107, 630-651. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.007>.
- Jung, J. Y., Oh, Y. H., Oh, K. S., Suh, D. W., Shin, Y. C. ve Kim, H. J. (2007). Positive-thinking and life satisfaction amongst Koreans. *Yonsei Medical Journal*, 48(3), 371-378. <https://doi.org/10.3349/ymj.2007.48.3.371>.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 131-136.
- Kutlu, M. Balci, S. ve Yılmaz, M. (2004). İletişim Beceri Eğitiminin Öğrencilerin Kendini Ayarlama ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. (6-9 Temmuz 2004). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 18(1), CR39-CR43. <https://doi.org/10.12659/MSM.882200>.
- McGrath, P. (2004). The burden of “RA RA” positive: survivors’ and hospice patients’ reflection on maintaining a positive attitude to serious illness. *Support Care Cancer*, 12, 25-33.

- Nicky Hayes, Psikolojiyi Anlamak, Çev. F. Şar, A.Hekimoğlu, Optimist Yayınevi, İstanbul, 2011, s.85.
- Nikmanesh, Z. ve Zandvakili, M. (2015). The effect of positive thinking training on quality of life, depression, stress and anxiety in delinquent juveniles. *Positive Psychology Research*, 1(2), 53-63.
- Oda B, (2014). 11-13 Yaş Grubundaki Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin İyimserlik İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Öğretir, D. A. (2004). Pozitif Düşünmeye Dayalı Grup Eğitimi Programının Annelerin Benlik Algısı, Eşlerine ve Çocuklarına Yönelik Tutumları ile Kendini Denetleme Becerisi ve Otomatik Düşünceleri Üzerinde Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Peiffer, V. (1997). Olumlu Düşünme. (Çev: Daryo Bahar). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C. ve Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC Research Notes*, 4, 1-7. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-519>.
- Scott, D. (1997). Toiling in Obscurity. *Women's Sportsve Fitness*. 19(6):37-40.
- Singh, I. ve Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222-233. <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p222>.
- Sumi, K. (1997). Optimism, social support, stress, and physical and psychological well-being in Japanese women. *Psychological Reports*, 81(1), 299-306. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.1997.81.1.299>.
- Tod, A., Warnock, C. ve Allmark, P. (2011). A critique of positive thinking for patients with cancer. *Nursing Standard*, 25(39), 43-47.
- Trish, G., Anne, J., Kellie, L. ve David, B. (2002). An Evaluative Case Study of a Psychological Skills Training Program For Athletes With Intellectual Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*. 19(3): 350-362.
- Ulukan, M., Acet, M., ve Şahinler, Y. (2019). 14-16 yaş aralığında liselerde basketbol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 43-49.

- Wong, S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.11.013>.
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple Mediation of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Loneliness and Positivity in Adolescents. *Education and Science*. 41 (2), 217–231.
- Zandvakili, M., Jalilvand, M. ve Nikmanesh, Z. (2014). The effect of positive thinking training on reduction of depression, stress and anxiety of juvenile delinquents. *International Journal of Medical Toxicology and Forensic Medicine*, 4(2), 55-62.
- Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolzenburg, J. U. ve Hinz, A. (2010). The impact of optimism on anxiety, depression and quality of life in urogenital cancer patients. *Psycho Oncology*, 19(8), 879-886. <https://doi.org/10.1002/pon.1635>.