

Özgün Araştırma / Research Article

**SPORDA PSİKOLOJİK SÖZLEŞME İLE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Çağın BÜKER¹, Tuna USLU²

ÖZET

Bu çalışma, sporda psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Amaç doğrultusunda bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve psikolojik sözleşme ölçeğinden oluşan veri toplama aracı, yıldız ve genç takımlarda oynayan 300 basketbolcu ve 300 futbolcu olmak üzere toplam 600 kişiye uygulanmıştır. Araştırma genç takım sporcularına odaklanmakla beraber, 16-18 yaş aralığındaki yıldız ve genç takım olmak üzere basketbol ve futbol oyuncuları ile sınırlandırılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, korelasyon, regresyon kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde bulunan tüm boyutlar ile genel psikolojik sözleşme ve işlemsel psikolojik sözleşme arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanırken, olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı, diğer bilişsel duygu düzenleme boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çalışmanın amacını destekler şekilde, psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif bir etkileşim olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise; bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde yer alan boyutlardan plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme genel psikolojik sözleşmeyi olumlu etkileyerek $R^2=18,9$ düzeyinde açıkladığı, diğer bilişsel duygu düzenleme boyutlarının ise genel psikolojik sözleşme üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporları, Bilişsel Düzenleme, Psikolojik Sözleşme

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CONTRACT AND
COGNITIVE EMOTION REGULATION IN SPORT**

ABSTRACT

This study was carried out to examine the relationships between psychological contract and cognitive emotion regulation in sports. For the purpose, the data collection tool consisting of cognitive emotion regulation scale and psychological contract scale was applied to a total of 600 people, 300 basketball players and 300 football players playing in star and youth teams. Although the research focuses on youth team athletes, it is limited to basketball and football players, including star and youth team, between the ages of 16-18. The obtained data were evaluated by means of SPSS 22.0 program in computer environment. Descriptive statistics, correlation and regression were used in the analysis of the data. As a result of the research, low-level positive relationships were found between all dimensions in the cognitive emotion regulation scale and general psychological contract and operational psychological contract, while there was no significant relationship between positive refocusing and blaming others sub-dimensions and relational psychological contract, other cognitive emotion regulation dimensions and relational psychological contract. There were also low-level positive and significant relationships between contracts and strategies. Supporting the purpose of the study, a positive interaction was found between psychological contract and cognitive emotion regulation. As a result of the regression analysis; It was concluded that refocusing on planning and catastrophizing among the dimensions in the cognitive emotion regulation scale positively affected the general psychological contract and explained it by 18.9% (R^2), while the other cognitive emotion regulation dimensions had no effect on the general psychological contract.

Keywords: Team sports, Cognitive Regulation, Psychological Contract

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı, İstanbul/TÜRKİYE. cbuker@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0008-3221-3082

² Fenerbahçe Üniversitesi Spor Araştırmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul/TÜRKİYE. tunauslu@gmail.com, tuna.uslu@fbu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-5616-2987

1. GİRİŞ

Sportif performansta duyguların çok önemli bir yeri bulunmaktadır. Spor bilimleri alanında duyguları ele alan mevcut literatür, büyük ölçüde sporcuların içsel duygularına, duygusal ifadelerine ve duygu düzenlemesine, sporcu sağlığı, sportif performans ilişkisine odaklanmaktadır (Hanin, 2000; Lazarus, 2000). Bireysel ve takım sporlarında tutkuların ve duyguların oynadığı roller önemlidir. Duygular spor sahasında yaygın olarak yaşanır, ancak takım sporunda duyguların etkileri katlanarak artar. Duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilmek ve yönetebilmek, tartışmasız, sporcuların mükemmellik ve zafer arayışlarında onlara yardımcı olmak için geliştirebilecekleri en temel becerilerden biridir (Botterill ve Patrick, 2003). Bu beceri özellikle sporcunun bağlı olduğu kulüp veya takımla olan ilişkisinde önemli bir rol oynamaktadır.

Spor psikolojisinde duygulara odaklanan araştırmaların son yıllarda miktarında artan bir ilgi ve artış olduğu görülmektedir (Cerin vd., 2000; Campo vd., 2012; Hanin, 2007). Duygular, performans ve esenlik üzerindeki önemli etkilerinden dolayı bir spor araştırmalarında merkezi konumdadır (Hanin, 2007; Lazarus, 2000; McCarthy, 2011). Pozitif duygular (örneğin canlılık, tatmin), zihinsel sağlık, performans veya katılım gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005), kaygı, öfke ve depresyon, duruma ve/veya kişiye bağlı olarak olumsuz sonuçlarla (örneğin sporcu tükenmişliği) ilişkilendirilmiştir (Beedie, Terry ve Lane, 2000). Spor ortamında duygular arasındaki bu tip etkileşimlerin, sportif çıktılar üzerinde de etkili olması beklenmelidir.

Sporcular, etraflarındaki takım arkadaşları, antrenörleri, rakipleri, yetkililer, aileleri, taraftarlar ve spor yöneticileri ile etkileşime girdiğinden, spor branş fark etmeksizin bireyselliğini kaybederek temelde sosyal bir aktiviteye dönüşmektedir. Bu bağlamda sporda duygular ele alınırken, duyguların sosyal işlevleri ve kişiler arası düzenlemeleri de dikkate alınmalıdır (Niven, Totterdell ve Holman, 2007). Spora aktif katılım, bireyin psikolojisi üzerinde sosyal ve örgütsel anlamda da etkili süreçleri barındırmaktadır. Bu araştırmanın amacı, spor ortamında psikolojik sözleşmelerle sporcunun duygularını düzenlemesi arasında ne tür ilişkiler bulunduğunu sorgulamaktır.

2. SPORDA DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK SÖZLEŞME

Sporda duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar, ağırlıklı olarak duygu tepki sistemlerinin (yani, öznel deneyim, bilişler, davranışlar veya fizyolojik tepkiler) içsel olarak düzenlenmesine odaklanmıştır. Ancak, sosyal psikoloji araştırmacıları, duygu düzenleme sürecinin doğası gereği sosyal ve kişilerarası olduğunu ifade etmektedir (Niven, Totterdell ve Holman, 2009; Parkinson, Fischer ve Manstead, 2005). Bakış açısındaki bu değişim, duygu düzenlemenin kavramsallaştırılmasında önemli bir değişikliği temsil etmekte ve sporda deneyimlenen duyguların yoğunluğu göz önüne alındığında, yeni potansiyel araştırmalara bir yol açmaktadır.

Son yıllarda literatürde sporda içsel duygu düzenleme ile ilgili ampirik araştırmalara rastlanmaktadır. Çalışmalar, duyguları düzenlemek için kullanılan çok sayıda beceri ve stratejiyi incelemiştir (Cohen, Tenenbaum ve English, 2006; Robazza, Pellizzari ve Hanin, 2004; Thelwell ve Greenlees, 2003;

Thelwell, Greenlees ve Weston, 2006). Örneğin, Stevens ve Lane (2001) sporcuların ruh hallerini nasıl düzenlediklerini inceleyen bir çalışmada, müzik dinlemenin, sosyal destek aramanın ve durumu yeniden değerlendirmenin yarışma sırasında yaygın stratejiler olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca eğitimin duygu düzenleme stratejilerini uygulama fırsatı da sağladığı belirtilmektedir (Thomas, Murphy ve Hardy, 1999).

Spor ortamı psikoloji için uygulamalı bir laboratuvar gibidir, çünkü çeşitli duyguları yaşamak sporun kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu duygular sporcular için karmaşık bir takım olumlu ve olumsuz sonuçlara yol açabilir (Uphill, McCarthy ve Jones, 2009). Sporda duyguları ve duygu düzenlemeyi anlamak, sporcular arasında performansı ve kişilerarası sonuçları iyileştirmek için önemlidir. Sporcuların duygusal kontrolünü incelemenin bir yöntemi ise, kişinin kendi duygularını yönetmek için kullandığı bilinçli ve kontrollü ile, bilinçsiz ve otomatik tepkileri arasında değişen heterojen bir süreçler dizisi olarak tanımlanan duygu düzenlemedir (Gross ve Thompson, 2007).

Literatürde sporcuların duygu düzenlemeleri ile farklı değişkenler arasında ilişkiler olduğu belirtilmektedir. Bu değişkenlerden birisinin de yönetim ve örgüt psikolojisi literatüründe yer alan sporcunun sosyal ilişkileri ile ilgili olan “psikolojik sözleşme” olması muhtemeldir. Literatürde psikolojik sözleşme kavramı farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır: “Birey ve dahil olduğu örgüt arasındaki, ilişkilerinde her birinin birbirinden ne almayı ve vermeyi beklediğini belirten örtülü bir sözleşmedir” (Kotter, 1973). “Psikolojik sözleşme, bireyler ve örgütleri arasındaki bir değişim anlaşmasının şartlarına ilişkin esasen örgüt tarafından şekillendirilen bireysel inançlardır” (Rousseau, 1995). “İstihdam ilişkisinin her iki tarafının, organizasyonun ve bireyin, bu ilişkide ima edilen karşılıklı vaat ve yükümlülüklerin algılanmasıdır” (Guest ve Conway, 2002). “Psikolojik sözleşme, istihdam ilişkisinde ima edilen karşılıklı beklenti ve yükümlülüklerin algılanması olarak tanımlanır” (Isaksson vd., 2003).

Sporcunun da ister bireysel bir sporcu isterse takım oyuncusu olsun bu tarz bir örgütlenme içinde olması kaçınılmazdır. Ancak bu psikolojik ilişki özellikle basketbol, futbol gibi takım sporlarında her oyuncu için ayrı şekilde kurulmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, takım sporlarında psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma “tarama deseni” olarak tasarlanmış kesitsel araştırmadır. Tarama deseni bir nicel araştırma deseni olup, bir örneklem grubuna uygulanan anket ya da görüşmeler sonucunda, bir evrenin belirli bir konuya ait tutum, görüş veya eğilimlerini belirlemek için kullanılır (Creswell, 2017). Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini yıldız ve genç takım olmak üzere basketbol ve futbol sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemine göre, 300 basketbol sporcusu ve 300 futbol sporcusu üzerinde veri toplanmıştır.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma genç takım sporcularına odaklanmakla beraber, araştırma 16-18 yaş aralığındaki yıldız ve genç takım olmak üzere basketbol ve futbol oyuncularını ile sınırlıdır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket tanımlayıcı özellikler, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve psikolojik sözleşme ölçeğinden oluşmaktadır. Ölçek kullanımına yönelik izinler alınmıştır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) olumsuz olaylar karşısında kişiler tarafından kullanılan stratejileri değerlendirmeyi amaçlar. Ölçek 36 maddeden oluşmaktadır ve beş seçenekli (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamiyle uygun) bir ölçüm sunmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa değerinin. 67 ile. 81 arasında değer aldığı bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, “kendini suçlama”, “kabul etme”, “düşünceye odaklanma”, “olumlu tekrar odaklanma”, “plan yapmaya tekrar odaklanma”, “pozitif yeniden değerlendirme”, “bakış açısına yerleştirmek”, “felaketleştirme” ve “diğerlerini suçlama” olmak üzere toplam dokuz alt ölçekten (her biri 4'er madde) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Onat ve Otrar (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Onat ve Otrar'ın (2010) yaptıkları çalışmalar neticesinde Cronbach Alpha değeri $\alpha=,784$, test-r-test güvenilirlik katsayısı ise “ $r=.1,00$ ” olarak elde edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha= $0,904$ olarak yüksek bulunmuştur.

Psikolojik Sözleşme Ölçeği

Millward ve Hopkins (1998) tarafından geliştirilmiş bu ölçek psikolojik sözleşmenin işlemsel ve ilişkisel boyutları olmak üzere iki temel bölümden oluşmaktadır. Toplam 32 sorudan oluşan ölçeğin 20 sorusu psikolojik sözleşmenin işlemsel boyutunu, 12 sorusu ise psikolojik sözleşmenin ilişkisel boyutunu ölçmeyi amaçlamaktadır. İşlemsel Boyutu 1-2-5-6-8-9-11-12-14-15-17-18-20-21-23-24-26-27-30-31 numaralı maddeler, İlişkisel Boyutu 3-4-7-10-13-16-19-22-25-28-29-32 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Ölçek 1-5 arasında puanlanan likert skaladan oluşmaktadır. Ölçeğin genel puanı ve alt boyutlarının puanı hesaplanırken aritmetik ortalaması alınmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha= $0,878$ olarak oldukça yüksek ve tutarlı bulunmuştur.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Normal Dağılım Ölçütleri

Boyutlar	N	Basıklık	Çarpıklık
Kendini Suçlama	600	0,942	1,299
Kabul	600	-0,046	0,530
Ruminasyon	600	-0,908	0,379
Olumlu Yeniden Odaklanma	600	-0,746	0,245
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	600	-0,803	-0,460
Olumlu Yeniden Değerlendirme	600	-1,304	-0,034
Olayın Değerini Azaltma	600	-0,835	0,285
Felaketleştirme	600	0,588	1,338
Diğerlerini Suçlama	600	-0,081	0,595
Psikolojik Sözleşme Genel	600	1,247	-0,831
İşlemsel Psikolojik Sözleşme	600	0,887	-0,397
İlişkisel Psikolojik Sözleşme	600	0,936	-0,947

İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick, Fidell ve Ullman, 2013) aralığında, +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda araştırma değişkenlerinin ve alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Sporcuların düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Korelasyon katsayıları (r) 0,00-0,25 çok zayıf; 0,26-0,49 zayıf; 0,50-0,69 orta; 0,70-0,89 yüksek; 0,90-1,00 çok yüksek ilişki olarak kabul edilmiştir (Kalaycı, 2006).

Etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen(d) ve Eta kare(η^2) katsayıları kullanılmıştır. Etki büyüklüğü gruplar arasındaki farkın önemli kabul edilecek büyük bir fark olup olmadığını göstermektedir. Cohen değeri 0.2 küçük; 0.5 orta; 0.8 büyük olarak, eta kare değeri 0.01 küçük; 0.06 orta; 0.14 büyük olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk vd., 2018).

4. BULGULAR

4.1 Tanımlayıcı Özellikler

Sporcuların tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulgular Tablo 2'de yer almaktadır, branşa göre 300 (%50,0) katılımcı basketbolcu, 300 (%50,0) katılımcı futbolcu olarak seçilmiştir. Oyuncuların ortalama

yaşı 17,32 olarak tespit edilmiştir, çoğunlukla 4 ve daha uzun yıllardır halihazırdaki takımda oynadıkları görülmektedir.

Tablo 2. Sporcuların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Branş		
Basketbol	300	50,0
Futbol	300	50,0
Takımda Oynama Süresi		
1 Yıl ve Az	115	19,2
2-3 Yıl	96	16,0
4-5 Yıl	167	27,8
6-7 Yıl	121	20,2
8 Yıl ve Üzeri	101	16,8
Lisanslı Sporculuk Süresi		
1 Yıl ve Az	123	20,5
2-3 Yıl	101	16,8
4-5 Yıl	191	31,8
6-7 Yıl	138	23,0
8 Yıl ve Üzeri	47	7,8
Lisanslı Olarak Kaç Takımda Oynadığı		
1	264	44,0
2	173	28,8
3	110	18,3
4 ve Üzeri	53	8,8
Takımda Aktif Olarak Oynama Durumu		
Evet	558	93,0
Hayır	42	7,0
Yakın Zamanda Sakatlık Geçirme Durumu		
Evet	148	24,7
Hayır	452	75,3
Ailede Başka Lisanslı Sporcu Varlığı		
Evet	154	25,7
Hayır	446	74,3
Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu		
Evet	79	13,2
Hayır	521	86,8
Daha Önce Psikolojik İlaç Kullanma Durumu		
Evet	48	8,0
Hayır	552	92,0
Takım Arkadaşlarıyla İletişimden Memnuniyet		
Memnunum	209	34,8
Tamamen Memnunum	391	65,2
Takım Yöneticileriyle İletişimden Memnuniyet		
Memnunum	229	38,2
Tamamen Memnunum	371	61,8

Takım Yöneticileriyle Ciddi Sorun Yaşama Durumu		
Evet	18	3,0
Hayır	582	97,0
Teknik Ekiple Ciddi Sorun Yaşama Durumu		
Evet	15	2,5
Hayır	585	97,5
Kaybedilen Maçtan Sonra Teknik Ekibin Tepkisi		
Kararsız ve Memnun Değil	105	17,5
Memnun	495	82,5
Kazanılan Maçtan Sonra Teknik Ekibin Tepkisi		
Kararsız	54	9,0
Memnun	546	91,0
Oynanan Takımın Kategorisi		
Yıldız Takım	179	29,8
Genç Takım	421	70,2

4.2 Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sözleşme Puan Ortalamaları

Sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sözleşme yönelik; aritmetik ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum düzeyleri Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sözleşme Puan Ortalamaları

Boyutlar	Ortalama	Std. Sap.	Min.	Maks.
Kendini Suçlama	10,165	2,908	5,000	20,000
Kabul	10,850	3,612	4,000	20,000
Ruminasyon	11,990	3,942	5,000	20,000
Olumlu Yeniden Odaklanma	11,927	3,875	4,000	20,000
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	15,120	3,741	6,000	20,000
Olumlu Yeniden Değerlendirme	13,993	3,756	7,000	20,000
Olayın Değerini Azaltma	11,422	3,533	5,000	20,000
Felaketleştirme	7,942	3,317	4,000	20,000
Diğerlerini Suçlama	7,840	2,471	4,000	14,000
Psikolojik Sözleşme Genel	3,427	0,542	1,480	4,720
İşlemsel Psikolojik Sözleşme	3,347	0,538	1,530	4,650
İlişkisel Psikolojik Sözleşme	3,541	0,635	1,420	5,000

Sporcuların bilişsel duygusal düzenlemede kullandıkları en yoğun stratejinin plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme olduğu tespit edilmiş, felaketleştirmeyi ise en az kullandıkları bulunmuştur (Tablo 3).

4.3 Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sözleşme Arasındaki İlişki

Sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik sözleşme düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik Sözleşme Puanları Arasında Korelasyon Analizi

		Psikolojik Sözleşme Genel	İşlemsel Psikolojik Sözleşme	İlişkisel Psikolojik Sözleşme
Kendini Suçlama	r	0,295**	0,327**	0,216**
	p	0,000	0,000	0,000
Kabul	r	0,168**	0,196**	0,111**
	p	0,000	0,000	0,006
Ruminasyon	r	0,235**	0,259**	0,173**
	p	0,000	0,000	0,000
Olumlu Yeniden Odaklanma	r	0,089*	0,126**	0,032
	p	0,030	0,002	0,431
Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	r	0,314**	0,321**	0,262**
	p	0,000	0,000	0,000
Olumlu Yeniden Değerlendirme	r	0,231**	0,199**	0,238**
	p	0,000	0,000	0,000
Olayın Değerini Azaltma	r	0,175**	0,175**	0,150**
	p	0,000	0,000	0,000
Felaketleştirme	r	0,328**	0,424**	0,169**
	p	0,000	0,000	0,000
Diğerlerini Suçlama	r	0,158**	0,236**	0,042
	P	0,000	0,000	0,306

*<0,05; **<0,01 Pearson korelasyon analizi

Psikolojik sözleşme genel, işlemsel psikolojik sözleşme, ilişkisel psikolojik sözleşme, kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama, puanları arasında korelasyon analizleri incelendiğinde; bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sözleşme arasında tüm alt boyutlarda pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 4). Ancak özellikle plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme işlemsel ve ilişkisel psikolojik sözleşme ile diğer boyutlara göre daha yüksek bir pozitif etkileşim içinde görünmektedir.

Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Psikolojik Sözleşme Genel Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Psikolojik Sözleşme Genel	Sabit	2,383*	20,588	0,000	16,519*	0,000	0,189
	Kendini Suçlama	0,017	1,821	0,069			
	Kabul	0,007	0,991	0,322			
	Ruminasyon	-0,013	-1,750	0,081			
	Olumlu Yeniden Odaklanma	0,000	0,018	0,985			
	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	0,052*	5,024	0,000			
	Olumlu Yeniden Değerlendirme	-0,009	-0,910	0,363			
	Olayın Değerini Azaltma	-0,004	-0,570	0,569			
	Felaketleştirme	0,050*	5,924	0,000			
	Diğerlerini Suçlama	-0,008	-0,784	0,434			

P*<0,05

Kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile psikolojik sözleşme genel arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi (Tablo 5) anlamlı bulunmuştur ($F=16,519$; $p=0,000<0.05$). Psikolojik sözleşme genel düzeyindeki toplam değişim %18.9 oranında kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,189$). Kendini suçlama psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.069>0.05$). Kabul psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.322>0.05$). Ruminasyon psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.081>0.05$). Olumlu yeniden odaklanma psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.985>0.05$). Plan yapmaya yeniden odaklanma psikolojik sözleşme genel düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,052$). Olumlu yeniden değerlendirme psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.363>0.05$). Olayın değerini azaltma psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.569>0.05$). Felaketleştirme psikolojik sözleşme genel düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,050$). Diğerlerini suçlama psikolojik sözleşme genel düzeyini etkilememektedir ($p=0.434>0.05$).

Tablo 6. Bilişsel Duygu Düzenlemenin İşlemsel Psikolojik Sözleşme Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	P	R^2
İşlemsel Psikolojik Sözleşme	Sabit	2,167*	19,938	0,000	26,142*	0,000	0,274
	Kendini Suçlama	0,013	1,453	0,147			
	Kabul	0,009	1,362	0,174			
	Ruminasyon	-0,013	-1,878	0,061			
	Olumlu Yeniden Odaklanma	0,008	1,455	0,146			
	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	0,065*	6,670	0,000			
	Olumlu Yeniden Değerlendirme	-0,027*	-2,959	0,003			
	Olayın Değerini Azaltma	-0,009	-1,233	0,218			
	Felaketleştirme	0,067*	8,382	0,000			
	Diğerlerini Suçlama	-0,003	-0,320	0,749			

P* < 0,05

Kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile işlemsel psikolojik sözleşme arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi (Tablo 6) anlamlı bulunmuştur ($F=26,142$; $p=0,000<0.05$). İşlemsel psikolojik sözleşme düzeyindeki toplam değişim %27.4 oranında kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,274$). Kendini suçlama işlemsel psikolojik

sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.147>0.05$). Kabul işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.174>0.05$). Ruminasyon işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.061>0.05$). Olumlu yeniden odaklanma işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.146>0.05$). Plan yapmaya yeniden odaklanma işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,065$). Olumlu yeniden değerlendirme işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,027$). Olayın değerini azaltma işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.218>0.05$). Felaketleştirme işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,067$). Diğerlerini suçlama işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.749>0.05$).

Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenlemenin İlişkisel Psikolojik Sözleşme Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
İlişkisel Psikolojik Sözleşme	Sabit	2,689*	18,758	0,000	7,928*	0,000	0,094
	Kendini Suçlama	0,023*	1,992	0,047			
	Kabul	0,004	0,472	0,637			
	Ruminasyon	-0,013	-1,398	0,163			
	Olumlu Yeniden Odaklanma	-0,011	-1,528	0,127			
	Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma	0,034*	2,637	0,009			
	Olumlu Yeniden Değerlendirme	0,017	1,404	0,161			
	Olayın Değerini Azaltma	0,002	0,211	0,833			
	Felaketleştirme	0,027*	2,556	0,011			
	Diğerlerini Suçlama	-0,015	-1,186	0,236			

P* < 0,05

Kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi (Tablo 7) anlamlı bulunmuştur ($F=7,928$; $p=0,000<0.05$). İlişkisel psikolojik sözleşme düzeyindeki toplam değişim %9.4 oranında kendini suçlama, kabul, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,094$). Kendini suçlama ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,023$). Kabul ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.637>0.05$). Ruminasyon ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.163>0.05$). Olumlu yeniden odaklanma ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.127>0.05$). Plan yapmaya yeniden odaklanma ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,034$). Olumlu yeniden değerlendirme ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.161>0.05$). Olayın değerini azaltma ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.833>0.05$). Felaketleştirme ilişkisel

psikolojik sözleşme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,027$). Diğerlerini suçlama ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyini etkilememektedir ($p=0.236>0.05$).

5. TARTIŞMA

Sporda psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaya yıldız ve genç takımlarda oynayan 16 ila 18 yaş aralığında 300 basketbolcu ve 300 futbolcu gönüllü katılım göstermişlerdir.

Psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde bulunan tüm boyutlar ile genel psikolojik sözleşme ve işlemsel psikolojik sözleşme arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler saptanırken, olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı, diğer bilişsel duygu düzenleme boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özellikle plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejileri, işlemsel ve ilişkisel psikolojik sözleşme ile diğer boyutlara göre daha yüksek bir pozitif etkileşim içinde görünmektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri daha netleştirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde yer alan boyutlardan plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme genel psikolojik sözleşmeyi olumlu etkileyerek %18,9 düzeyinde açıkladığı, diğer bilişsel duygu düzenleme boyutlarının ise genel psikolojik sözleşme üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Benzer şekilde işlemsel psikolojik sözleşme üzerinde de plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme olumlu etkisinin olduğu %27,4 düzeyinde işlemsel psikolojik sözleşme düzeyini açıkladığı belirlenirken, diğer boyutların işlemsel psikolojik sözleşme üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.
- Katılımcıların ilişkisel psikolojik sözleşme düzeyleri üzerinde kendini suçlama, plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme boyutlarının olumlu etkilerinin olduğu, bu boyutların ilişkisel psikolojik sözleşmeyi %9,4 düzeyinde açıkladığı, diğer boyutların ise ilişkisel psikolojik sözleşme üzerinde bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

6. SONUÇ

Çalışma genç basketbol ve futbolcuların psikolojik sözleşme algılarını şekillendirirken, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden yararlandığını kanıtlamaktadır. Araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme ölçeğindeki tüm alt boyutlar ile genel psikolojik sözleşme ve işlemsel psikolojik sözleşme arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkiler saptanırken, olumlu yeniden odaklanma ve diğerlerini suçlama alt boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı, diğer bilişsel duygu

düzenleme boyutları ile ilişkisel psikolojik sözleşme arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Çalışmanın amacını destekler şekilde, psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasında pozitif bir etkileşim olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise; bilişsel duygu düzenleme ölçeğinde yer alan boyutlardan plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketleştirme genel psikolojik sözleşmeyi olumlu etkileyerek açıkladığı, diğer bilişsel duygu düzenleme boyutlarının ise muhtemelen belirtilen stratejilerin baskın etkisi nedeniyle genel psikolojik sözleşme üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, genç sporcuların takım ve kulüpleri ile kurdukları psikolojik ilişkide, özellikle plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirmenin tercih edilen stratejiler olduğunu ortaya koymaktadır.

KAYNAKLAR

- Beedie, C.J., Terry, P.C. ve Lane, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49–68. doi: 10.1080/10413200008404213.
- Botterill, C. ve Patrick, T. (2003). Understanding and managing emotions in team sports. In R. Lidor & K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (115-130). University of Michigan: Fitness Information Technology.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (24. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Campo, M., Laborde, S., & Weckemann, S. (2015). Emotional intelligence training: Implications for performance and health. In A. M. Columbus (Ed.). *Advances in psychology research* (75–92). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinet, G. ve Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 26(1), 62–97.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. ve Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605–626. <https://doi.org/10.1080/02640410050082314>.
- Cohen, A. B., Tenenbaum, G. ve English, R. W. (2006). Emotions and golf performance: An IZOF-based applied sport psychology case study. *Behaviour Modification*, 30, 259280. doi:10.1177/0145445503261174
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step*. A simple study guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10, 152-165.
- Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (3-24). New York: Guilford Press.
- Guest, D.E. ve Conway, N. (2002). Communicating the psychological contract: an employer perspective. *Human Resource Management Journal*, 12 (2), 22-38.
- Hanin, Y.L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (65-89). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. Tenenbaum ve Eklund (Vol. Eds.), *Handbook of sport psychology*. 3, 31–58.

- Isaksson, K., Bernhard, C., Claes, R., De Witte, H., Guest, D., Krausz, M. ve Schalk, R. (2003). Employment contracts and psychological contracts in Europe. *Results from a Pilot study (Rep. No. 1)*.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kotter, J.P. (1973). The psychological contract: managing the joining-up process. *California Management Review*, 15(3), 91-99.
- Lazarus, R.S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed). *Emotions in sport* (32-63). Champaign, IL: Human Kinetics. 519-536. doi: 10.1016/S0005-7894(01)80034-4
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803. [https://doi.org/ 10.1037/0033-2909.131.6.803](https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803).
- McCarthy, P.J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>.
- Millward, L.J. ve Hopkins, L.J. (1998). Psychological Contracts, Organizational and Job Commitment. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1530-1556.
- Niven, K., Totterdell, P. ve Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: The use and effects of emotional influence behaviours at HMP Grendon. *Prison Service Journal*, 173, 39-45.
- Niven, K., Totterdell, P. ve Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Parkinson, B., Fischer, A. ve Manstead, A.S.R. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*: New York, NY: Psychology Press.
- Robazza, C., Pellizzari, M. ve Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404. doi:10.1016/S1469-0292(03)00034-7
- Rousseau, D.M. (1995). *Psychological Contracts in Organizations: Understanding Written and Unwritten Agreements*. London: Sage Publications.
- Stevens, M. J. ve Lane, A. M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes. *Athletic Insight*, 3(3), Article 2.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L. S. ve Ullman, J B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Thelwell, R. C. ve Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17, 318-337. Retrieved from <http://www.humankinetics.com/tsp>
- Thelwell, R.C., Greenlees, I.A. ve Weston, N. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 254-270. doi:10.1080/10413200600830323
- Thomas, P. R., Murphy, S. ve Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711. doi:10.1080/026404199365560



Uphill, M. A., McCarthy, P. J. ve Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. S. Mellalieu, ve S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (162-194). New York: Routledge.