

## Investigation of the Relationship Between Sportsmanship, Self-Control and Mindfulness Levels in Early, Middle and Late Adolescence<sup>1</sup>

### Erken, Orta ve Geç Ergenlik Döneminde Sportmenlik Öz-Kontrol ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enes İNALER

Science Expert ♦ Balıkesir University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports ♦ inalerenes@gmail.com ♦ ORCID: 0009-0005-8378-3227

Serhat TURAN

Doç. Dr. ♦ Balıkesir University, Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports ♦ serhat.turan@balikesir.edu.tr ♦ ORCID: 0000-0001-6236-3825

#### Abstract

This study aims to examine the relationship between sportsmanship, self-control, and mindfulness levels across early, middle, and late adolescence. The research sample consisted of 828 participants: 258 in early adolescence, 286 in middle adolescence, and 284 in late adolescence. Data were collected using "Personal Information Form", "Physical Education Course Sportsmanship Behavior Scale (PECBSBS)", "Brief Self-Control Scale" and "Mindfulness Scale". Descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. The results revealed significant positive relationships between sportsmanship levels and self-control at a medium level for all age groups, low-level positive relationships between sportsmanship and mindfulness, and medium-level positive relationships between self-control and mindfulness levels. Self-control and mindfulness were found to have a significant positive predictive power on sportsmanship. It was concluded that 21% of the total variance of sportsmanship for early adolescence, 20% for middle adolescence, and 14% for late adolescence was explained by self-control and mindfulness.

**Keywords:** Adolescence, Sportsmanship, Mindfulness, Self-control

#### Özet

Bu araştırmanın amacı erken, orta ve geç ergenlik döneminde sportmenlik, öz-kontrol ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini erken ergenlik döneminde bulunan 258, orta ergenlik döneminde bulunan 286, geç ergenlik döneminde bulunan 284 katılımcı olmak üzere 828 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ)", "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Betimleyici İstatistikler, Pearson Korelasyon ve Çoklu Doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erken, orta ve geç ergenlerin sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde, sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, öz-kontrol düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz-kontrol ve bilinçli farkındalığın sportmenlik üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sportmenliğe ait toplam varyansın erken ergenlik dönemi için %21, orta ergenlik dönemi için %20, geç ergenlik dönemi için %14'ünün öz-kontrol ve bilinçli farkındalık ile açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Sportmenlik, Bilinçli Farkındalık, Öz-kontrol

<sup>1</sup> This study is derived from Enes İnaler's master's thesis completed in 2024 at Balıkesir University, Institute of Health Sciences, under the supervision of Assoc. Prof. Dr. Serhat Turan.

## 1. Introduction

Adolescence is defined as a transition period to adulthood in which physical changes occur, individuals make important decisions about their future, and experience pressure to succeed (Goldstein & Carbo, 2018). The World Health Organisation (WHO) defines adolescence as the age range of 10-19 years (WHO, 2005). Many researchers classify adolescence into early, middle, and late stages (Ekeland et al., 2005; Pawlowski & Hamilton, 2008; Turan, 2021; Uzun & Boyalı, 2020). According to Pawlowski and Hamilton (2008), early adolescence occurs between the ages of 11-13 for girls and 12-14 for boys, while the middle adolescence period takes place between the ages of 13-16 for girls and 14-17 for boys. According to Çuhardaoğlu (2000), the early adolescence period spans the age range of 10-14 years, while the late adolescence period covers the age range of 18-24 years (Derman & Başal, 2013; Newman & Newman, 2017). In this study, early adolescence is defined as the age range of 11-13, middle adolescence as 14-17, and late adolescence as 18-24 years.

Early adolescence is the period when childhood ends and the first steps toward adulthood are taken, accompanied by physiological, psychological and affective changes. During this period, the individual begins to form judgments on various subjects, think in multiple ways, develop their own thoughts, start to reason more logically and adopt realistic ideas (Çarsancaklı, 2023). Early adolescents tend to think idealistically and have a strong sense of justice (Kellough & Kellough, 2008; Scales et al., 2003). In addition, one of the most important developmental areas of the period is moral development. Among the developmental periods, the individual experiences the period in which he/she is most sensitive and sensitive to moral issues in early adolescence. The idea of 'right and justice' starts to be established in the moral structure of the adolescent. For this reason, early adolescents react quite harshly to people who they think are unfair in their behaviour and lack equality. However, the dosage of these reactions shown in early adolescence starts to decrease towards the end of adolescence (Koç, 2004).

Individuals entering middle adolescence experience an intense sense of independence, often trying to distance themselves from their parents while believing they are capable of doing everything on their own. This situation may lead to frequent conflicts with their parents (Hockenberry, 2011; Ocakçı, 2015). The desire for independence and separation from the family also increases the importance of friend groups. The rules of the environment can be seen more important than family values. For this reason, middle adolescents make great efforts to gain the acceptance of friend groups (Çuhadaroğlu, 2000). Since individuals in this period are in constant conflict with their parents, they experience an increase in negative emotions in their emotional world, have an unstable mood and experience rapid character changes. These rapid changes cause tension, hopelessness and aggressiveness (Eysenck, 1998).

Late adolescence is the period when physical and sexual development is completed. The skills, emotions and identities developed by the individual from the early years of adolescence come together into a cohesive whole. The sense of identity, which is the most important feature that the individual should gain, is realised as a result of this combination. With the formation of the sense of identity, the individual creates his/her value system. The moral structure of the individual is largely established by the end of the period (Çuhadaroğlu, 2000).

Unethical behaviors of sports stakeholders in sports fields undermine the spirit of sportsmanship and are increasing day by day. These unethical behaviors are sometimes directed at referees, opponents and the opposing team fans. The frequency of such behaviors, which are contrary to the values of sports, harms both the spirit of the game and the essence of sportsmanship (Zehir & Turan, 2024). Every day, behaviors against sports ethics have become important for society and require

an effective solution to be produced to prevent them. The most important factor that will reduce the frequency of these negative behaviors in sports fields is the concept of sportsmanship.

Sportsmanship is defined as accepting defeat gracefully, refraining from unlawful behavior in the pursuit of winning and demonstrating kindness and generosity toward the opponent. Sportsmanship encompasses patience, self-control, sincerity, respect, not underestimating the opponent and kindness. One of the primary goals of sportsmanship is to reduce, rather than increase, the tension of the competition. Examples of sportsmanlike behaviors include the athlete immediately reaching out his hand to his opponent who has fallen to the ground, asking about his health status and helping him to get up from the ground, helping to correct the decision in positions where the referee makes a biased decision, acting with the health and safety of the opponent in mind and adhering to the rules of the game no matter what (Kalemoğlu & Sülün, 2022; Koç, 2004). In order for the individual to behave in accordance with sportsmanship, he/she should perform his/her behaviours within the limits acceptable by the sport and thus prevent his/her negative behaviours.

When individuals realise that their behaviours do not conform to social standards or that society evaluates these behaviours negatively, they feel the need to correct their behaviours in order to make them conform to social standards and to establish good relations with the environment (Heatherston, 2011). In order to achieve this, they make use of self-control. Self-control is the capacity of individuals to achieve a positive and better harmony between society and self. The concept of self-control means the individual's prevention and reorganisation of unwanted behaviours and attitudes (Tangney et al., 2004). In a different definition, the concept of self-control is evaluated as the individual's regulation of attitudes and behaviours in accordance with moral principles, social expectations and long-term future goals (Baumeister et al., 2007). Self-control enables the individual to harmonise with the society. In addition, self-controlled individuals who comply with social norms contribute to the smooth functioning of social and social systems (Baumeister & Alquist, 2009). It has been found that individuals with high self-control have higher levels of psychological well-being and high self-control positively affects interpersonal relationships (Shoda et al., 1990). Individuals with strong self-control skills are more successful in controlling their impulses than individuals with low self-control. Low self-control increases impulsive behaviours in adolescents (Baumeister et al., 1994; Kaymaz & Şakiroğlu, 2020). Since low self-control can lead to problems such as procrastination and delinquency, low self-control is associated with behavioural problems (Baumeister, 2018). Finkel and Campbell (2001) stated that if the level of self-control is low, individuals develop negative relationships with the environment and it is difficult for the individual to adapt to the environment. Individuals with low self-control want the things they want to achieve to be realised at that moment, they do not like activities and tasks that require effort and patience. It has been observed that individuals with low self-control show negative characteristics such as rash behaviours, impulsiveness and inability to focus for a long time (Muraven & Slessareva, 2003), problems in social relationships (Tangney et al., 2004) and aggression tendency (Özdemir et al., 2013). Gottfredson and Hirschi (1990) stated that individuals with low self-control have difficulty in patience, engage in more risky behaviours and experience their emotions at extremes.

One of the important points for individuals to control their behaviors is the capacity to focus on the moment and to be aware of what is important. This important part brings to mind the concept of mindfulness. Mindfulness means the ability of individuals to focus on their emotions, thoughts and behaviors without prejudice, with an open-minded and accepting attitude towards situations (Kabat-Zinn, 2003). It is underlined that approaches and behaviors suitable for mindfulness should have characteristics such as patience, acceptance, compassion and curiosity (Bishop et al., 2004, Shapiro et

al., 2006). Individuals with a high level of mindfulness tend to observe their feelings and thoughts before reacting negatively to the situations they encounter, which enables them to approach the situation in a constructive and positive way. Mindfulness is a skill that contributes to individuals' psychological well-being and being less reactive. In addition, mindfulness is effective in regulating emotions. It helps individuals to perceive and regulate the emotions of others and their own emotions (Germer, 2004; Hayes & Lillis, 2012; Schutte & Malouff, 2011). Mindfulness is also related to moral decisions and affects the moral decision-making processes of the individual. Therefore, individuals with high levels of mindfulness are less prone to moral violations (Ruedy & Schweitzer, 2010).

Upon reviewing the literature, no studies were found that examine the relationship between sportsmanship, mindfulness, and self-control. In addition, it was observed that only a few of the existing studies on sportsmanship were conducted on the basis of adolescence periods (İnaler & Turan, 2023; Turan & Alemdar, 2024), and the other studies were conducted on the basis of education levels. Education levels alone do not reflect the characteristics of individuals' developmental periods. Conducting studies based on adolescence periods will allow better analyses to be made according to the characteristics of the developmental period in which the individual is in, and thus it will be possible to reach more scientifically accurate results. In addition, in order to increase the importance given to practices that increase sportsmanship, the concept of sportsmanship should be understood at the best level. For this reason, sportsmanship should be handled in all aspects and studies in which the concepts related to it will be revealed should be increased. In this respect, it is very important to conduct the study according to adolescence periods and to associate sportsmanship with different concepts (İnaler & Turan, 2023; Turan, 2021). For this reason, it is seen as an important study in terms of conducting the study based on adolescence periods and revealing new concepts related to sportsmanship. The aim of this study is to examine the relationship between sportsmanship, self-control and mindfulness in early, middle and late adolescence.

## **2. Method**

### **2.1. Design**

In this study, relational survey model was used to examine the relationship between sportsmanship, self-control and mindfulness across early, middle and late adolescence. The relational survey model is defined as a research approach used to determine the existence and degree of change between two or more variables (Karasar, 2005).

### **2.2. Participants**

The study population consists of secondary school, high school and university students enrolled in the 2023-2024 academic year. A total of 828 students, including 258 students aged 11-13, 286 students aged 14-17, and 285 students aged 18-24. Yazicioğlu and Erdoğan (2004) state that for a research group with a population of 100 million, a sample of 384 people with  $\alpha=0.05$  significance and 5% margin of error would be sufficient. Therefore, the sample has a sufficient number to represent the population. A convenient sampling method was used to select the sample group. The convenience sampling method refers to working with individuals who can easily reach or volunteer for research in cases where it is difficult to systematically determine the research group (Fraenkel et al., 2012; Johnson & Christensen, 2014).

**Table 1.** Demographic Information of the Participants

Variable			N	%
Adolescence	Early Adolescence		258	30,4
	Middle Adolescence		286	33,7
	Late Adolescence		284	33,5
Gender	Early Adolescence	Female	142	17,15
		Male	116	14,01
	Middle Adolescence	Female	167	20,17
		Male	119	14,37
	Late Adolescence	Female	105	12,68
		Male	179	21,62
	Total		828	100

When Table 1. is analyzed, it is seen that 828 individuals, 258 early adolescents, 286 middle adolescents, and 284 late adolescents, participated in the study. It is seen that 142 of the early adolescents were girls and 116 were boys, 167 of the middle adolescents were girls and 119 were boys, 105 of the late adolescents were girls and 179 were boys.

### 2.3. Data Collection Tools

#### 2.3.1. Personal Information Form

It consists of questions covering the demographic characteristics of the students prepared by the researcher. In the Personal Information Form, there are questions about the gender of the students and adolescents periods.

#### 2.3.2. Physical Education Course Sportsmanship Behaviour Scale (BEDSBS)

It is a 5-point Likert-type scale prepared by Koç (2013). The original scale consists of a total of 22 items, including 11 items 'Exhibiting Positive Behaviours (PBS) factor', 'items 1, 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 19 and 21' and 11 reverse-scored items 'Avoiding Negative Behaviours (AVN)' factor 'items 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 20 and 22'. The rating format of the scale is '(5) Always, (4) Very Often, (3) Occasionally, (2) Rarely and (1) Never'. The items belonging to the 'Avoidance of Negative Behaviours' dimension were reverse coded. The highest score of 110 and the lowest score of 22 can be obtained from the scale. It can be said that the higher the scores of the participants from the scale, the higher their sportsmanship levels. The scale can also be evaluated on the total score without being divided into sub-dimensions, and the total score was taken as the basis in our study. Koç (2013) found the Cronbach Alpha coefficient of the scale as ,88 in his study. In our study, the Cronbach Alpha reliability coefficient was determined as ,88 for early adolescence, ,89 for middle adolescence, and ,87 for late adolescence. The reliability coefficients determined for the scale show that the reliability level of the scale is at a high level. Mean scores, skewness kurtosis values and Cronbach's Alpha values of the scale are given below.

**Table 2.** Mean scores, Skewness, Kurtosis and Cronbach's Alpha Reliability Values of the Physical Education Course Sportsmanship Scale

Scales	Item	Ado.	Mean	.SS	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Physical Education Lesson Sportsmanship Scale	22	Early Adolescence	3.95	.64	-.127	-.573	.88
		Middle Adolescence	3.73	.71	-.108	-.585	.89
		Late Adolescence	3.34	.61	-.598	-.212	.87

When Table 2 is analysed, the scale scores of early adolescents are (3.95), middle adolescents are (3.73) and late adolescents are (3.34). The kurtosis and skewness values of the scale show that the data are normally distributed. In addition, the reliability coefficient of the scale is at a good level.

### 2.3.3. Brief Self-Control Scale

The scale was developed by Tangney et al. (2004) and adapted into Turkish by Nebioğlu et al. The scale is a 5-point Likert type and consists of 13 items, 4 of which are positive and 9 of which are negative. Negative items are reverse scored. The highest score that individuals can get from the scale is 65, and the lowest score is 13. The higher the score obtained from the scale, the higher the level of self-control. Cronbach's Alpha reliability coefficient of the original scale was calculated as .73. For this study, Cronbach's Alpha value was calculated as .73 for early adolescence, .79 for middle adolescence, and .72 for late adolescence. The reliability coefficients determined for the scale show that the reliability level of the scale is at a high level. The mean scores, skewness kurtosis values, and Cronbach's Alpha values of the scale are given below.

**Table 3.** Mean Scores, Skewness, Kurtosis, and Cronbach's Alpha Reliability Values of the Brief Self-Control Scale

Scales	Item	Ado.	Mean	.SS	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Brief Self-Control Scale	13	Early Adolescence	3.53	.62	-.338	-.110	.73
		Middle Adolescence	3.18	.67	-.121	.109	.79
		Late Adolescence	3.02	.54	-.018	-.121	.72

When Table 3 is analyzed, the scale scores of early adolescents are (3.54), middle adolescents are (3.18), and late adolescents are (3.02). The kurtosis and skewness values of the scale show that the data are normally distributed. In addition, the reliability coefficient of the scale is at a good level.

### 2.3.4. Mindfulness Scale

'Mindfulness Scale' was adapted into Turkish by Özyeşil et al. (2011). The scale is a 15-item scale. The scale has a single-factor structure and gives a single total score. The scale is a 6-point Likert-type scale: 'Almost always, most of the time, sometimes, rarely, quite rarely, almost never'. A high score on the scale indicates high mindfulness. Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as .80 and test-retest correlation was calculated as .86. The Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficient of this study is 0.81. For this study, Cronbach's Alpha reliability coefficient was calculated as .80 for early adolescence, .79 for middle adolescence, and .85 for late adolescence. The mean scores, skewness kurtosis values and Cronbach's Alpha values of the scale are given below.

**Table 4.** Mean Scores, Skewness, Kurtosis, and Cronbach's Alpha Reliability Values of the Mindfulness Scale

<i>Scales</i>	<i>Item</i>	<i>Ado.</i>	<i>Mean</i>	<i>.SS</i>	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
Mindfulness Scale	15	Early Adolescence	4.16	.81	-.335	-.191	.80
		Middle Adolescence	3.97	.80	-.252	.112	.79
		Late Adolescence	3.71	.81	.561	.055	.85

When Table 4 is analyzed, the scale scores of early adolescents are (4.16), middle adolescents are (3.97), and late adolescents are (3.71). The kurtosis and skewness values of the scale show that the data are normally distributed. In addition, the reliability coefficient of the scale is at a good level.

### 2.4. Data Analysis

IBM SPSS Statistics 25 package program was used for data analysis. Skewness and kurtosis values were analyzed to test whether the distribution of the data was normal. The skewness and kurtosis values of the scale are between -1.5 and +1.5 among the participants in three adolescence periods. This shows that the data are normally distributed (Tabachnick & Fidell, 2013). Therefore, parametric tests were used. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the variables, and multiple linear regression analysis was used to predict sportsmanship by self-control and mindfulness. The findings were determined concerning 95% and 99% confidence intervals and  $p=.05$  and  $p=.01$  significance level.

### 2.5. Ethics

Ethics committee permission was obtained for this research with the decision of Balıkesir University Social and Human Sciences Ethics Committee dated 28.12.2023 and numbered 2023/10.



### 3. Findings

**Table 5.** Correlation Analyses Between Sportsmanship, Self-Control and Mindfulness

	Variable	Sportsmanship	Self-Control	Mindfulness
Early Adolescence	Sportsmanship		.468**	.282**
	Self-Control			.573**
	Mindfulness			
Middle Adolescence	Sportsmanship		.453**	.246**
	Self-Control			.549**
	Mindfulness			
Late Adolescence	Sportsmanship		.386**	.120*
	Self-Control			.434**
	Mindfulness			

\*\*p<.01 \*p<.05

When Table 5 was analysed, it was determined that there was a positive moderate significant relationship between sportsmanship levels and self-control levels of early adolescents ( $r=.468$ ,  $p<.01$ ). There was a positive low-level significant relationship between sportsmanship levels and mindfulness levels ( $r=.282$ ,  $p<.01$ ). It was determined that there was a positive moderate significant relationship between mindfulness levels and self-control levels ( $r=.573$ ,  $p<.01$ ). It was determined that there was a positive and moderately significant relationship between sportsmanship levels and self-control levels of middle adolescents ( $r=.453$ ,  $p<.01$ ). There was a positive low-level significant relationship between sportsmanship levels and mindfulness levels ( $r=.246$ ,  $p<.01$ ). It was determined that there was a positive moderate significant relationship between mindfulness levels and self-control levels ( $r=.549$ ,  $p<.01$ ). It was determined that there was a positive and moderately significant relationship between sportsmanship levels and self-control levels of late adolescents ( $r=.386$ ,  $p<.01$ ). There was a positive low-level significant relationship between sportsmanship levels and mindfulness levels ( $r=.120$ ,  $p<.01$ ). It was determined that there was a significant positive relationship between mindfulness levels and self-control levels ( $r=.434$ ,  $p<.01$ ).



**Table 6.** Multiple Linear Regression Analysis Results of Self-Control and Mindfulness Towards Sportsmanship

<i>Scales</i>	<i>Variable</i>	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Early Adolescence	Fixed	2.219	.643	---	10.056	.000
	Self-Control	.472	.621	.456	6,756	.000
	Mindfulness	.116	.815	.021	.306	.000
	R=.46	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> =.21				
	F <sub>(35,803)</sub> =	p=.000				
Middle Adolescence	Fixed	2.216	.718	---	10.472	.000
	Self-Control	.482	.678	.456	7.185	.000
	Mindfulness	.104	.808	.005	.074	.000
	R=.45	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> =.20				
	F <sub>(36,546)</sub> =	p=.000				
Late Adolescence	Fixed	2.366	.617	---	10.715	.000
	Self-Control	.464	.547	.412	6.755	.000
	Mindfulness	.145	.819	.059	.972	.000
	R=.39	R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> =.14				
	F <sub>(25,187)</sub> =	p=000				

When Table 6 is examined, it was found that the regression model was statistically significant as a result of multiple linear regression analysis for the prediction of sportsmanship. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients of early adolescents were examined, it was determined that self-control ( $\beta = .456$ ;  $t = 6.756$ ;  $p = .000$ ) and mindfulness ( $\beta = .021$ ;  $t = .306$ ;  $p = .000$ ) had a significant effect on sportsmanship levels. These variables explained 21% of the total variance on sportsmanship behaviour of early adolescents. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients of middle adolescents were examined, it was determined that self-control ( $\beta = .456$ ;  $t = 7.185$ ;  $p = .000$ ) and mindfulness ( $\beta = .005$ ;  $t = .074$ ;  $p = .006$ ) had a significant effect on sportsmanship levels. These variables explain 20% of the total variance on the sportsmanship levels of middle adolescents. When the t-test results regarding the significance of regression coefficients of late adolescents were analysed, it was determined that self-control ( $\beta = .412$ ;  $t = 6.755$ ;  $p = .000$ ) and mindfulness ( $\beta = .059$ ;  $t = .972$ ;  $p = .006$ ) had a significant effect on sportsmanship levels. These variables explain 14% of the total variance on middle adolescents' sportsmanship behaviour.

#### 4. Discussion

In this study, the relationship between sportsmanship, self-control and mindfulness levels across early, middle and late adolescents was examined and the findings were discussed.

The results indicated a positive and moderately significant relationship between sportsmanship and self-control levels among participants in all three adolescent stages. Therefore, it can be concluded that as individuals' self-control levels increase, their sportsmanship levels also improve. A review of literature revealed no studies specifically examining the relationship between sportsmanship and self-control. It is well-established that individuals with low self-control levels often experience issues with aggression and anger. Li et al. (2019) determined that low self-control and anger rumination were related in a study they conducted. Morsunbul (2015), in his study on adolescents, determined that low self-control increases the tendency to ruminative thinking and aggression. Kuzucu

et al. (2015) found a negative relationship between self-control and trait anger in their study. Therefore, as self-control increases, trait anger decreases. Self-control has a negative effect on trait anger (Restubog et al., 2010) and is an important source in preventing aggressive behaviors (DeWall et al., 2007; Gottfredson & Hirschi, 1990). In a study conducted by Pratt and Cullen (2000), it was stated that people with low self-control showed behavioral problems, whereas people with self-control did not have behavioral problems. While self-control ability has been shown to reduce behavior problems (Baumeister & Heatherton, 1996; Muraven & Baumeister, 2000), low self-control has been found to cause behavior problems (Baker, 2010; Bossler & Holt, 2010).

The research findings revealed a positive and low-level significant relationship between the sportsmanship levels and mindfulness levels among participants in all three adolescent periods. Therefore, it can be concluded that as the mindfulness levels of individuals increase, their sportsmanship levels are likely to increase. When the literature was examined, no study was found in which sportsmanship and mindfulness were studied. Mindfulness is very important in managing, reducing, and preventing negative emotions of individuals in the right way. In his study, Çalimbey (2023) found that there was a significant negative relationship between the level of mindfulness and anger levels of individuals in adolescence and that the level of anger decreased as the level of mindfulness increased. Zümbül (2019) determined that there is a significant positive relationship between mindfulness and forgiveness in his study. Mindfulness is associated with the development of a sense of closeness with other individuals in interpersonal relationships (Brown et al., 2007; Karremans et al., 2015). Mindfulness allows the individual to experience positive human emotions such as love, compassion, and forgiveness (Zümbül, 2019).

The findings of the study revealed a positive and moderately significant relationship between self-control levels and mindfulness levels of the participants in all three adolescent stages. Therefore, it can be said that as the mindfulness levels of individuals increase, their self-control levels increase. When the literature is examined, there are studies similar to our study results (Bowlin & Baer, 2012; Kara, 2016; Kara & Ceyhan, 2017; Kaymaz & Şakiroğlu, 2020). Çelik (2019) determined that there was a positive and moderately significant relationship between mindfulness and self-control in his study with 540 participants engaged in mountaineering sports.

As a result of the research, it was determined that the regression model was significant across all three adolescence periods. In each period, self control and mindfulness were identified as the most influential predictors of sportsmanship behavior in physical education. Specifically, self-control and mindfulness explained 21% of the variance in sportsmanship among early adolescents, 20% among middle adolescents, and 14% among late adolescents. Upon reviewing the literature, no directly comparable studies were found, highlighting the novelty of this research.

Self-control is conceptualized as an individual's ability to regulate their attitudes and behaviors in alignment with societal expectations, environmental demands, and moral standards (Baumeister et al., 2007). Similarly, Nebioğlu et al. (2012) define self-control as the individual's ability to keep his/her emotions, thoughts, and behaviors under control, prevent impulsive behaviors, and delay gratification in order to establish harmonious and healthy relationships with his/her environment. Individuals with strong self-control skills are more successful in controlling their impulses than those with low self-control. Low self-control increases impulsive behaviors in adolescents (Baumeister et al., 1994; Kaymaz & Şakiroğlu, 2020). High levels of self-control also contribute positively to interpersonal relationships, as such individuals tend to be more socially adept (Finkel et al., 2001; Shoda et al., 1990). In contrast, individuals with low self-control are more likely to engage in impulsive, risky behaviours and may exhibit unkind, insensitive, and self-centred attitudes (Delisi et al., 2010).

Mindfulness, on the other hand, helps individuals to understand their own emotions and the emotions of others (Germer, 2004; Hayes & Lillis, 2012; Schutte & Malouff, 2011). Those with high levels of mindfulness are less likely to react impulsively to situations, allowing them to regulate their emotions and behaviours more effectively. This heightened awareness of experience helps prevent negative behavioural tendencies (Kaymaz & Şakiroğlu, 2020). Furthermore, mindfulness and focusing one's attention on the present moment are also related to moral decisions. In other words, mindfulness is effective in individuals' moral decision-making processes. Therefore, individuals with high levels of mindfulness are less prone to moral violations (Ruedy & Schweitzer, 2010). It is known that people with high levels of mindfulness and self-control show less aggression and avoid damaging behaviors (Yusainy & Lawrence, 2014).

In summary, the findings of this study align with existing theoretical and empirical insights, reinforcing the conclusion that self-control and mindfulness are critical factors influencing sportsmanship behaviour in adolescence.

### 5. Conclusion and Recommendations

The findings of this study revealed a positive relationship between sportsmanship levels and both self-control, mindfulness across early, middle, and late adolescence. In addition, self-control and mindfulness were found to have a significant positive predictive effect on sportsmanship. Specifically, these two variables explained 21% of the total variance in sportsmanship for early adolescence, 20% for middle adolescence, and 14% for late adolescence. These results suggest that higher levels of self-control and mindfulness are associated with more frequent displays of sportsmanlike behaviours in adolescents across all developmental stages.

The development of teaching programs that emphasize the importance of sportsmanship is considered essential for fostering more sportsmanlike behaviors in future generations. Furthermore, since existing literature has not sufficiently addressed the developmental characteristics of adolescence in relation to sportsmanship, expanding future research to explore these dimensions more deeply will make a meaningful contribution to the field.

### References

- Baker, J. (2010). The expression of low self-control as problematic drinking in adolescents: An integrated control perspective. *Journal of Criminal Justice*, 38(3), 237–244.
- Baumeister, R. (2018). *Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- Baumeister, R. F. & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and Identity*, 8(2-3), 115–130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. *Academic Press*.
- Baumeister, R. F. & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1)
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Bossler, A. M., & Holt, T. J. (2010). The effect of self-control on victimization in the cyberworld. *Journal of Criminal Justice*, 38, 227–236.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and individual differences*, 52(3), 411-415.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Çalimbey, T. (2023). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde öfke düzeyi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Çarsancaklı, E. (2023). *Ergenlik dönemi agresyonu ile ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi].
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21(6), 863-868.
- DeLisi, M., Beaver, K. M., Vaughn, M. G., Trulson, C. R., Kosloski, A. E., Drury, A. J., & Wright, J. P. (2010). Personality, gender, and self-control theory revisited: Results from a sample of institutionalized juvenile delinquents. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 6(1), 31-46.
- Derman, M. T. & Başal, H. A. (2013). Okul öncesi çocuklarda gözlenen davranış problemleri ile ailelerin anne baba tutumları arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(1), 115-144.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F. & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental social psychology*, 43(1), 62-76. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.12.005>
- Ekeland, E., Heian, F. & Hagen, K. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled Trials, *British Journal of Sports Medicine*. 39(11), 792-798.
- Eysenck, M. W. (1998). Personality and the psychology of religion. *Mental Health, Religion & Culture*, 1(1), 11-19.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 263.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed.). McGraw-Hill Companies.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.

- Goldstein, N. S. & Carbo, C. (2018). Application of metatheory of resilience in adolescent pregnancy and substance use disorders.
- Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press.
- Hayes, S., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual review of psychology*, 62, 363-390.
- Hockenberry, J. M. (2011). Family-centered care of the adolescent health. *Nursing care of Infants and children. Philadelphia, Mosby*, 738-837.
- İnaler, E., & Turan, S. (2023). Erken ve orta ergenlik döneminde sportmenlik davranışlarının yordayıcıları: duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2014). Educational research: Quantitative, qualitative and mixed approaches (5th ed.). Sage.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Kara, E. & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14. [https://doi: 10.5455/JCBPR.251016](https://doi.org/10.5455/JCBPR.251016).
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayıncılık.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. doi:10.1177/1088868315615450
- Kaymaz, E. & Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz kontrolün Aracı Rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. DOI: 10.21550/sosbilder.600325
- Kellough, R. D. & Kellough, N. G. (2008). *Teaching young adolescents: Methods and resources for middle grades teaching* (5th ed.). Pearson Merrill Prentice Hall.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(17), 231-238.
- Koç, Y. (2013). Beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ölçeği (BEDSDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1).
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. & Şeyma, A. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.

- Li, B. J., Dou, K., Situ, Q. M., Salcuni, S., Wang, Y. J. & Friese, M. (2019). Anger rumination partly accounts for the association between trait self-control and aggression. *Journal of Research in Personality*, 81, 207-223.
- Morsunbul, U. (2015). The effect of identity development, self-esteem, low selfcontrol and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 61, 99-116. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2015.61.6>
- Muraven, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
- Muraven, M. & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906
- Nebioğlu, M., Eroğlu, Y. & Konuk, N. (2012). The investigation of reliability and validity of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351. <http://doi:10.5455/bcp.20120911042732>
- Newman, M. B. & Newman, R. P. (2017). Development through life, a psychosocial approach, wadsworth cengage learning. *Learning, United States of America*.
- Ocakçı, A. F. (2015). Ergenlik dönemi özellikleri. A. F. Ocakçı & F. Üstüner Top (Ed.), *Yetişkinliğe bir adım kala ergen sağlığı içinde* (ss. 1-7) içinde. Göktuğ Basım ve Yayın Dağıtım.
- Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T. & Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescent*, 36(1), 65-77. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.09.004>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Pawlowski, W. & Hamilton, G. (2008). Talking to your adolescent about STDs, HIV, & Sex. Stages of Adolescent Development Retrieved from <http://www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf>
- Pratt, T. C., & Cullen, F. T. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Criminology*, 38(3), 931-964.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Wang, L. & Cheng, D. (2010). It's all about control: The role of self-control in buffering the effects of negative reciprocity beliefs and trait anger on workplace deviance. *Journal of Research in Personality*, 44, 655-660.
- Ruedy, N. E., & Schweitzer, M. E. (2010). In the moment: The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95, 73-87. 20.02.2023, doi: 10.1007/s10551-011-0796-y.
- Scales, P. C., Sesma, A., Jr., & Bolstrom, B. (2003). *Coming into their own: How developmental assets promote positive growth in middle childhood*. Search Institute.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>



- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental psychology*, 26(6), 978.
- Kalemoğlu Y. F., & Sülün, F. (2022). *Fiziksel etkinlik kartlarının öğrencilerin sportmenlik davranışlarına ve sosyal beceri düzeylerine etkisi*. Efe Akademi Yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th ed). Pearson.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271- 324.
- Turan, S. (2021). Geç ergenlik dönemi: Ahlaki uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Turan, S., & Alemdar, U. (2024). Explanators of Sportsmanship in Early Adolescence: Value, Acceptance, Empathy and Motivation. *Electronic Turkish Studies*, 19(3).
- Uzun, A. & Boyalı, E. (2020). Ergenlik Dönemleri ve Spor. Y. Aygün, & M. Duyan, (Ed.), *Çocuk ve Egzersiz*. Gece Kitaplığı.
- WHO (2005). Nutrition In Adolescence: Issues And Challenges Fort He Health Sector: Issues In Adolescent Health And Development: World Health Organization.
- Yusainy, C. & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Personality and individual differences*, 64, 78-83.
- Zehir, T., & Turan, S. (2024). Görev ve ego yöneliminin sporda ahlaktan uzaklaşma üzerine etkisi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6(3), 278-283.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.



## Geniş Özet

### Giriş

Ergenlik, bedensel değişimlerin yaşandığı, kişinin geleceğe dair önemli kararlar aldığı, başarılı olma konusunda baskının yaşandığı, erişkinliğe bir geçiş dönemi olarak tanımlanır (Goldstein ve Carbo, 2018). Ergenlik dönemi erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak sınıflandırılmaktadır (Ekeland vd., 2005; Pawlowski ve Hamilton, 2008; Turan, 2021; Uzun ve Boyalı, 2020). Yapılan bu çalışmada erken ergenlik dönemi 11-13, orta ergenlik dönemi 14-17, geç ergenlik dönemi ise 18-24 yaş aralığını kapsamaktadır.

Erken ergenlik dönemi, çocukluk döneminin bitip yetişkinliğin ilk adımlarının atıldığı, fizyolojik, psikolojik ve duyuşsal değişimlerin başladığı dönemdir. Erken ergenler idealist şekilde düşünmeye eğilim gösterirler ve güçlü bir adalet duygusuna sahiptirler (Kellough ve Kellough, 2008; Scales vd., 2003). Birey, gelişim dönemleri içerisinde, ahlaki konularda en duyarlı olduğu ve hassasiyet duyduğu dönemi erken ergenlik döneminde yaşar. “Hak ve adalet” fikri ergenin ahlaki yapısında oturmaya başlar. Bu nedenle erken ergenler, davranışlarında haksızlık bulunduğunu, eşitlik olmadığını düşündüğü kişilere yönelik oldukça sert tepkilerde bulunurlar (Koç, 2004).

Orta ergenlik dönemine giren birey, bağımsızlık duygusunu yoğun yaşar, ebeveynlerini kendisinden uzak tutmaya çalışır ve kendisini her şeyi yapabilecek seviyede görmeye başlar. Bu durum ebeveynleriyle sık sık çatışmalarına neden olabilir (Hockenberry, 2011; Ocakçı, 2015). Bu dönemdeki bireyler ebeveynle sürekli çatışma halinde olduklarından duygusal dünyalarında olumsuz duygularda artış yaşayıp, dengesiz bir ruh haline sahip olup, hızlı karakter değişimleri yaşarlar. Yaşanan hızlı değişimler ise gerginlik, umutsuzluk ve agresifliğe neden olur (Eysenck, 1998).

Geç ergenlik dönemi fiziksel ve cinsel gelişimin tamamlandığı dönemdir. Bireyin ergenliğin ilk yıllarından bu güne kadar geliştirdiği beceriler, duygular ve özdeşimler bir bütün haline gelir (Çuhadaroğlu, 2000).

Her geçen gün artan spor ahlakına aykırı davranışlar toplum adına önemli bir hal almış ve önüne geçilebilmesi için etkili bir çözüm üretilmesini gerektiren bir hale gelmiştir. Spor alanlarında bu olumsuz davranışların görülme sıklığını azaltacak en önemli etken ise sportmenlik kavramıdır. Sportmenlik, kaybettiğinde şikayet etmeden mağlubiyeti kabul etmek, kazanmak uğruna kural dışı davranışlara başvurmamak, rakibe karşı nazik ve cömert davranışlar sergilemek şeklinde tanımlanmaktadır (Kalemoğlu ve Sülün, 2022). Sportmenliği artırıcı uygulamalara verilen önemin artırılması için sportmenlik kavramı en iyi düzeyde anlaşılmalıdır. Bundan dolayı sportmenlik tüm yönleriyle ele alınmalı ve ilişkili olduğu kavramların ortaya konacağı çalışmalar çoğaltılmalıdır (İnaler ve Turan, 2023).

Öz-kontrol bireylerin, toplum ve benlikleri arasında olumlu ve daha iyi bir uyum sağlayabilme kapasiteleridir. Öz-kontrol kavramı bireyin istenmeyen davranış ve tutumlarını engellemesi ve yeniden düzenlemesi anlamına gelir (Tangney vd., 2004). Güçlü öz-kontrol becerisine sahip olan bireyler, öz-kontrol düzeyi düşük olan bireylere göre dürtülerini kontrol etmede daha başarılı olmaktadır. Düşük öz-kontrol ise ergenlerde dürtüsel davranışları artırır (Baumeister vd., 1994; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Öz-kontrolün düşük olması, erteleme, suç işleme gibi sorunlara yol açabildiğinden düşük öz-kontrol davranışsal sorunlarla ilişkilendirilir (Baumeister, 2018). Bireyin davranışlarını kontrol edebilmesi için önemli olan noktalardan biri ana odaklanabilme ve önemli olan şeyin farkına varabilme kapasitesidir. Bu önemli kısım ise akla bilinçli farkındalık kavramını getirmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireylerin ön yargısız, durumlara karşı açık görüşlü ve kabullenici tutumuyla sahip oldukları duygu, düşünce ve davranışlarını ana odaklayabilme becerisi anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığa uygun yaklaşım ve davranışların; sabır, kabul, merhamet, merak gibi

özellikleri taşıması gerektiğinin altı çizilmektedir (Bishop vd., 2004, Shapiro vd., 2006). Bilinçli farkındalık ahlaki kararlarla da ilişkilidir ve bireyin ahlaki karar verme süreçlerine etki etmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, ahlaki ihlallere daha az meyletmektedirler (Ruedy ve Schweitzer, 2010).

Literatür incelendiğinde, sportmenlik ile bilinçli farkındalık ve öz-kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca sportmenlik ile ilgili mevcut çalışmaların sadece birkaçının ergenlik dönemleri baz alınarak gerçekleştirildiği (İnal ve Turan, 2023; Turan ve Alemdar, 2024), diğer çalışmaların eğitim kademeleri baz alınarak gerçekleştirildiği görülmüştür. Dolayısıyla çalışmanın ergenlik dönemleri baz alınarak gerçekleştirilmesi ve sportmenliğin ilişkili olduğu yeni kavramların ortaya konacak olması adına da önemli bir çalışma olarak görülmektedir. Bu çalışmanın amacı erken, orta ve geç ergenlik döneminde sportmenlik, öz-kontrol ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## Yöntem

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasında, birlikte değişimin derecesini ve varlığını belirlemek için kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005). Araştırmanın örneklemini 11-13 yaş aralığındaki 258 öğrenci, 14-17 yaş aralığındaki 286 öğrenci ve 18-24 yaş aralığındaki 285 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet ve haftalık spor yapma sıklığı hakkında bilgi almak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Koç (2013) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği, Tangney vd. (2004) tarafından geliştirilmiş, Nebioğlu vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Öz-Kontrol Ölçeği ve Türkçeye Özyeşil vd., (2011) tarafından uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile veriler toplanmıştır. Araştırma sürecine Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 28.12.2023 tarih ve 2023/10 sayılı etik kurul izni alındıktan sonra başlanmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin dağılımının normal olup olmadığını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin üç ergenlik döneminde bulunan katılımcılar içinde çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasındadır. Bu verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). İki kategoriden fazla değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edildiğinde farklılığın kaynağını belirlemek için Post Hoc (Tukey) analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi, öz-kontrol ve bilinçli farkındalığın sportmenliği yordamasına ilişkin ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 ve %99 güven aralığı ve  $p=,05$  ve  $p=,01$  anlamlılık düzeyi referans alınarak belirlenmiştir.

## Bulgular

Yapılan analizler sonucunda, erken ergenlerin sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,468$ ,  $p<,01$ ). Sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r=,282$ ,  $p<,01$ ). Bilinçli farkındalık düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,573$ ,  $p<,01$ ). Orta ergenlerin sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,453$ ,  $p<,01$ ). Sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r=,246$ ,  $p<,01$ ). Bilinçli farkındalık düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,549$ ,  $p<,01$ ). Geç ergenlerin sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta

düzye anamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=.386$ ,  $p<.01$ ). Sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $r=.120$ ,  $p<.01$ ). Bilinçli farkındalık düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=.434$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca öz-kontrol ( $\beta=.456$ ;  $t=6.756$ ;  $p=.000$ ) ve bilinçli farkındalığın ( $\beta=.021$ ;  $t=.306$ ;  $p=.000$ ) sportmenlik düzeyleri üzerinde anamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler, erken ergenlerin sportmenlik davranışı üzerindeki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Orta ergenlerin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde öz-kontrol ( $\beta=.456$ ;  $t=7.185$ ;  $p=.000$ ) ve bilinçli farkındalığın ( $\beta=.005$ ;  $t=.074$ ;  $p=.006$ ) sportmenlik düzeyleri üzerinde anamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler, orta ergenlerin sportmenlik düzeyleri üzerindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Geç ergenlerin regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde öz-kontrol ( $\beta=.412$ ;  $t=6.755$ ;  $p=.000$ ) ve bilinçli farkındalığın ( $\beta=.059$ ;  $t=.972$ ;  $p=.006$ ) sportmenlik düzeyleri üzerinde anamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler, orta ergenlerin sportmenlik davranışı üzerindeki toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır.

## Tartışma

Araştırma sonucunda, her üç ergenlik dönemindeki katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin öz-kontrol düzeyleri arttıkça sportmenlik düzeylerinin artacağı söylenebilir. Öz-kontrol sürekli öfke üzerinde negatif bir etkiye sahiptir (Restubog vd., 2010) ve saldırgan davranışların önüne geçilmesinde önemli bir kaynaktır (DeWall vd., 2007; Gottfredson ve Hirschi, 1990). Pratt ve Cullen (2000) yapmış oldukları bir çalışmada, düşük öz-kontrole sahip kişilerin davranış sorunları gösterdiği, öz-kontrolünü sağlayan kişilerin ise davranış sorunların da bulunmadığını belirtmişlerdir. Kendi kendini kontrol etme yeteneğinin davranış sorunlarını azalttığını gösterirken (Baumeister & Heatherton, 1996; Muraven ve Baumeister, 2000), düşük öz-kontrolün davranış sorunlarına neden olduğu bulunmuştur (Baker, 2010; Bossler ve Holt, 2010). Dolayısıyla kendi kendini kontrol edebilme yeteneğine sahip bireylerin sportmenliğe aykırı davranışlara başvurmayaacağı düşünülebilir. Her üç ergenlik dönemindeki katılımcıların sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sportmenlik düzeylerinin artacağı söylenebilir. Bilinçli farkındalık bireyin sevgi, merhamet, affetme gibi pozitif insanı duyguları deneyimlemesine fırsat verir (Zümbül, 2019). Her üç ergenlik dönemindeki katılımcıların öz-kontrol düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça öz-kontrol düzeylerinin artacağı söylenebilir. Regresyon modelinin her üç ergenlik dönemi için de anamlı olduğu belirlenmiştir. Öz-kontrol ve bilinçli farkındalığın erken ergenlerin sportmenlik düzeylerinin %21'ini, orta ergenlerin sportmenlik düzeylerinin %20'sini, geç ergenlerin sportmenlik düzeylerinin %14'ünü yordadığı belirlenmiştir. Güçlü öz-kontrol becerisine sahip olan bireyler, öz-kontrol düzeyi düşük olanlara kıyasla dürtülerini kontrol etmede daha başarılı olmaktadır. Düşük öz-kontrol ise ergenlerde dürtüsel davranışları artırır (Baumeister vd., 1994; Kaymaz ve Şakiroğlu, 2020). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler, ahlaki ihlallere daha az meyletmektedirler (Ruedy ve Schweitzer, 2010). Bilinçli farkındalık ve öz-kontrol düzeyleri yüksek olan insanların daha az agresiflik gösterdiği ve zarar verici davranışlardan kaçındığı bilinmektedir (Yusainy ve Lawrence, 2014). Tüm bunlardan yola çıkarak öz-kontrol ve bilinçli farkındalığın, sportmenlik davranışı üzerinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

## Sonuç

Araştırma sonucunda, erken, orta ve geç ergenlerin sportmenlik düzeyleri ile öz-kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde, sportmenlik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, öz-kontrol düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz-kontrol ve bilinçli farkındalığın sportmenlik üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sportmenliğe ait toplam varyansın erken ergenlik dönemi için %21, orta ergenlik dönemi için %20, geç ergenlik dönemi için %14'ünün öz-kontrol ve bilinçli farkındalık ile açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla erken, orta ve geç ergenlerin öz-kontrol düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sportmen davranışları sergileme sıklıkları da artmaktadır.

## Öneriler

Sportmenliğin öneminin benimseneceği öğretim programlarının geliştirilmesi daha sportmen nesillerin yetiştirilmesi adına oldukça önemli görülmektedir. Literatürdeki çalışmaların ergenlik dönemine ve özelliklerine göre incelenmemesi nedeniyle ergenlik dönemi kapsamında sportmenlik çalışmalarının çoğaltılması alanın aydınlatılmasına katkı sağlayacaktır.

## Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu kurumu tarafından 28.12.2023 tarihinde 2023/10 sayılı kararıyla verilen etik kurul izni bulunmaktadır. Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasından, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

## Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Araştırmaya tüm yazarlar eşit oranda katkı sağlamıştır.

## Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.